

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

**Кафедра психології**

Груба Світлана Анатоліївна

УДК 159.922.8:316.346.2

**Кваліфікаційна робота**

Механізми психологічних захистів старших школярів: гендерний аспект

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ С.А. Груба

Науковий керівник

Живоглядов Юрій Олексійович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття психологічних захистів. Механіми психологічних захистів: класифікація, особливості, роль .....	8
1.2. Вікові особливості психологічних захистів старших школярів.....	20
1.3. Гендерний підхід до вивчення психологічних захистів старших школярів .....	27
Висновок до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ У ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Методи і організація дослідження, характеристика експериментальної вибірки .....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження механізмів захисту та гендерної ідентифікації особистості старшокласників .....	44
Висновок до розділу 2 .....	52
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ У РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ ПСИХІКИ .....</b>	<b>56</b>
3.1 Принципи організації психологічної підтримки старшокласників .	56
3.2. Програма розвитку психологічних захистів та гендерної соціалізації .....	59
Висновок до розділу 3 .....	64
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, пов'язаних з розвитком та адаптацією особистості у період старшої шкільної вікової групи. Психологічні аспекти цього процесу стають предметом уваги для науковців, педагогів та практикуючих психологів. Одним із ключових елементів внутрішньої регуляції особистості є механізми психологічних захистів, які грають важливу роль у формуванні психічного здоров'я та впливають на подальший соціальний розвиток. Необхідно враховувати психологічні особливості підлітків для створення ефективних програм та підходів до освіти та розвитку [23].

В рамках даного дослідження спрямовано увагу на вивчення механізмів психологічних захистів серед старших школярів, зокрема, з огляду на гендерний аспект. Гендер є ключовим фактором у розумінні відмінностей в психічному функціонуванні та взаємодії індивіда з соціумом. Аналіз психологічних захистів старших школярів у контексті їх статевої належності відкриває нові перспективи для розуміння та підтримки психічного здоров'я підлітків.

Ця дипломна робота спрямована на виявлення та аналіз особливостей механізмів психологічних захистів старших школярів із зазначенням їхнього гендерного компоненту. Зрозуміння та узагальнення отриманих результатів дозволить визначити специфічні риси психічного захисту у хлопців та дівчат, а також встановити вплив гендерних чинників на формування цих механізмів. Розгляд психологічних захистів у контексті гендерного аспекту може стати основою для розробки ефективних психологічних інтервенцій та підходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я старших школярів у сучасному освітньому середовищі.

Актуальність роботи: В сучасному світі все більше звертається увага на психологічні аспекти розвитку підлітків, оскільки їхні емоції та психічний стан можуть суттєво впливати на подальше життя. Дослідження механізмів психологічних захистів старших школярів допомагає зрозуміти, як вони

впоруються з різними труднощами та стресовими ситуаціями. Вивчення захисних механізмів старших школярів з гендерною перспективою дозволяє виявити можливі різниці у стратегіях захисту між хлопцями та дівчатами. Період підліткового розвитку є критичним для формування особистості. Підлітки відчувають постійний тиск і щоб впоратися з ним вони користуються механізмами захисту [24]. Дослідження механізмів психологічних захистів на цьому етапі дозволяє розкрити особливості адаптації та вираження захисних механізмів у старших школярів.

Загальна тенденція уваги до психічного здоров'я підлітків та підвищення усвідомленості гендерних аспектів робить обрану тему актуальною та значущою для подальших досліджень у сфері психології та освіти.

Концепція психологічного захисту була і залишається одним з найбільш важливих внесків психоаналізу в теорію особистості і в теорію психологічної адаптації. Перелік захисних механізмів різноманітний і персонально специфічний. Немає єдності і в термінології. Існування захисних механізмів вважається експериментально підтвердженим, наявність не заперечується. Крім того, вони широко використовуються в теорії і практиці психології. Але аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиної концепції щодо гендерного аспекту психологічних захистів старшокласників. Крім того розробленість наукових підходів щодо механізму психологічного захисту старшокласників обмежена в гендерному аспекте. Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури механізмів психологічних захистів, обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей у гендерному аспекті старшокласника. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження « Механізми психологічних захистів старшокласників: гендерний аспект ».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники гендерних відмінностей використання механізмів психологічного захисту старшокласників. Також полягає в розкритті та вивченні специфічних психологічних стратегій, які використовують старшокласники для подолання стресових ситуацій, а також в аналізі можливих гендерних відмінностей у цих стратегіях.

### **Завдання роботи:**

#### Теоретичні завдання:

- Провести систематичний огляд наукової літератури з психології підлітків, механізмів психологічних захистів та гендерної психології для розуміння попередніх досліджень та наявного теоретичного базису.
- Визначити основні типи та класифікації механізмів психологічних захистів, специфічних для старших школярів, з урахуванням гендерного аспекту.
- Дослідити літературні дані та провести аналіз, спрямований на визначення можливих відмінностей у використанні та ефективності механізмів психологічних захистів між хлопцями та дівчатами.
- Вивчити взаємодію механізмів психологічних захистів з іншими аспектами психіки старших школярів, такими як соціальне середовище, навчальний тиск тощо.

#### Практичні завдання:

- Здійснити збір емпіричних даних шляхом анкетування та спостереження серед старших школярів для визначення їхніх основних механізмів психологічних захистів.
- Використовуючи методи статистичного аналізу, провести обробку та інтерпретацію отриманих даних для визначення статистично значущих відмінностей у використанні механізмів психологічних захистів між хлопцями та дівчатами.
- На основі теоретичних та практичних результатів розробити конкретні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки

старшокласників у розвитку здорової психіки та подоланні стресових ситуацій з урахуванням гендерних особливостей.

- Запропонувати методи перевірки та оцінки ефективності запропонованих рекомендацій у практичному застосуванні.

**Об'єкт дослідження:** Об'єктом дослідження психологічні процеси та явища, що пов'язані із механізмами психологічних захистів, а також їхні особливості, а також їхні особливості в старшокласників.

**Предметом дослідження** є механізми психологічних захистів, використані старшими школярами у стресових ситуаціях, з фокусом на гендерному аспекті. Основна увага приділяється тим психологічним захистам, які можуть виявити гендерно зумовлені відмінності у своєму використанні та ефективності.

**Методи дослідження:** дана кваліфікаційна робота включає:

1. загальнонаукові методи: метод теоретичного аналізу літератури; метод систематизації і класифікації наукових публікацій; метод узагальнення обробленої інформації; обґрунтування методик експериментального дослідження;

2. емпіричні методи. Для розв'язання поставлених завдань щодо вивчення механізмів психологічних захистів старшокласників у гендерному аспекті використані тестування за допомогою діагностичних методик.

- Опитувальник Сандри Бем з визначення гендеру;
- «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера
- Діагностичні методики «Методика Life Style Index» (LSI) Келлермана – Плутчика – Конте з метою емпіричного визначення оцінки механізмів психологічного захисту

- «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша з метою визначення тривожності у ситуаціях, пов'язаних зі школою, спілкуванням із учителями; ситуації, що актуалізують уявлення про себе; ситуації спілкування.

**Теоретичне значення кваліфікаційної роботи:** можливість більш широкого теоретичного уявлення щодо гендерних особливостей старшокласників у поєднанні з вивченням механізмів психологічного захисту.

**Новизною роботи** можна вважати виділення невиділених раніше частин загальної проблеми щодо виявлення у старшокласників найбільш поширених механізмів захисту, а також способів послаблення їх дій з урахуванням гендерних особливостей.

**Практичне значення** даного дослідження визначено обґрунтуванням та розробкою програми психокорекції захисної сфери підлітків старшого шкільного віку з урахуванням гендерних особливостей, що може бути застосованим на практиці практичними психологами під час роботи з підлітками які мають проблеми тривоги, самосприйняття, самоствавлення в навчально-виховному процесі. Матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів, як: «Вікова психологія», «Психокорекція», «Соціальна психологія».

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається з 3 розділів, 4 додатків, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ГЕНДЕРНОЇ ІНДЕНТИЧНОСТІ У СТРАШОКЛАСНИКІВ

### 1.1 Поняття психологічних захистів. Механізми психологічних захистів: класифікація, особливості, роль

Провівши аналіз науково-психологічної літератури було виявлено різноманітні способи надати визначення феномену захисту. Поняття захисту у поширеному значенні означає будь-яку реакцію організму з метою зберегти себе і власну цілісність, зберегти своє існування [37].

В більшості літературних джерел основна функція психологічного захисту описується як низка специфічних прийомів які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних емоцій та переживань. У психології не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту (М. Конюхов, В. Деларю, З. Фройд, Р. Грановська, В. Ташликов, Ш. Ференці та ін.). Інші – пропонують розрізняти патологічні психологічні захисти і нормальні, які вважаються профілактичними, постійно присутніми у нашому повсякденному житті, і слугують звичайною складовою людської свідомості (Т. Рисинець, А. Гірняк, М. Бонд, О. Тунік, Т. Яценко, Л. Суботіна та ін.). У тлумачних словниках психологічний захист пояснюють по-різному. Так, у психологічному словнику за редакцією В. Шапара під психологічним захистом розуміють «стиль поведінки, який усуває психологічний дискомфорт, через який може сформуватися така риса особистості, як негативізм...» [73, с. 150].

Треба зазначити, що у науковій літературі перелік захисних механізмів різноманітний і персонально специфічний. Часто немає єдності і в термінології. Але існування захисних механізмів вважається

експериментально підтвердженим, наявність не заперечується. Крім того, вони широко використовуються в теорії і практиці психології, психотерапії і психіатрії.

Перші уявлення про категорію «психологічний захист» походять від Ш. Ференці, який детально описав процеси інтродекції, проєкції та ідентифікації. Вагомий внесок у розробку теорії захисних механізмів зробили також З. Фройд, О. Феніхель, Н. Мак-Вільямс, Ф. Бассін, Л. Суботіна, А. Котенева, К. Роджерс та ін.. З. Фройд приділяв важливе значення дослідженню феномена психологічного захисту. Він відносив психологічний захист до найвагоміших понять, які формують «Я», особистість і характер людини [71]. Першу чітку класифікацію механізмів психологічного захисту зробила Анна Фройд – дочка і послідовниця З. Фройда. Вона визначила афекти, які включають роботу механізмів психологічного захисту – це страх і тривога. В роботі «Психологія «Я» та захисні механізми» вчена вказала на три джерела тривоги: страх перед руйнівними і беззастережними домаганнями інстинктів несвідомого, які керуються лише принципом задоволення; нестерпні стани викликані почуттям провини і сорому, що роз'їдають докорами сумління; страх перед вимогами реальності.

А. Фройд відокремила наступні механізми психологічного захисту особистості: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, скасування колишнього ніколи, проєкція, інтродекція, звернення на себе, звернення в свою протилежність, сублимація, ідеалізація, заперечення за допомогою фантазування, ідентифікація з агресором тощо.

В своїй славнозвісній книзі «Психологія «Я» і захисні механізми» А. Фройд писала, що об'єктивна небезпека спонукають особистість до активності, тоді як об'єктивна безпека і достаток сприяють бездіяльності і роблять людину неспроможним до адаптації [70]. Саме у відхиленнях від звичного для особистості психічного стану закладена причина такої мобілізації, яка спроможна забезпечити повноцінний і ефективний розвиток особистості. Досягнення такого стану зв'язують зі спеціально закладеними в

особистості можливостями, сприяючими нейтралізації різноманітних особистісних труднощів, що називаються психологічним захистом.

Психологічний захист як відповідна форма поведінки, реакція або дія особистості на фактори зовнішнього чи внутрішнього середовища – цієї позиції у свої роботах дотримувалися такі дослідники, як А.Адлер, Д. Арлоу, Ч. Бренер, Р. Берон, В. Журбін, Р. Зачеписький, К. Роджерс, В. Рожнов, А. Ребер, Л.Рейнхард, Р. Налчаджян, В. Франкл, А. Фрейд, К. Хорні тощо [47, 50]. В більшості літературних джерел психологічний захист розглядається як засіб збереження людиною душевної рівноваги. Але відмічається протиріччя між підсвідомим бажанням висвітлити всі події у більш сприятливому для себе світі і усвідомленням людиною, що в її житті відбулося щось принизливе, травмуюче. Найголовнішим в дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту. Психологічний захист є одним з найбільш суперечливих компонентів у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації. Загалом, захисні механізми містять дві характеристики, по-перше, діють на неусвідомленому рівні і тому є засобами самообману, а, по-друге, спотворюють, заперечують чи фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для людини [43].

У психологічній літературі є безліч підходів до трактування поняття психологічного захисту особистості. Найбільш поширеними з них є:

1. психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне подолання наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнів);
2. психологічний захист як окремий випадок ставлення особистості хворого до травматичної ситуації (В. Банціков);
3. психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозливу інформацію (І. Тонконогій);
4. психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може

впоратися зі стресом (В. Ташликов), механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Воловик, В. Від);

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

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

7. психологічні захисти як способи репрезентації створеного сенсу (В. Цапкін) [29].

Будь-які реакції, яким людина навчилася і до яких вдається з використанням не задумуючись, для того щоб захистити своє «Я» від надмірної тривоги, сорому, вини, люті можна вважати захистом [33].

Головним аспектом в дії особистісного психологічного захисту є ліквідація або хоча б пониження суб'єктивної значущості травмуючого факту, що вже завдав шкоди й продовжує спричиняти негативний вплив на самоусвідомлення себе. Психологічний захист виступає засобом збереження душевної стабільності та стійкості особистості не тільки у випадках надзвичайних обставин, але й повсякденних звичайних життєвих випадках. В сучасній науці зазначається, що механізми психологічного захисту утворюються внаслідок впливу деяких факторів, таких як: вроджений темперамент; стреси раннього дитинства і способи їх проходження; еталони поведінки батьків або інших близьких людей; фактор засвоєння наслідків використання деяких захистів.

Незважаючи на те, що механізми психологічного захисту вивчаються досить давно й до сьогодні не існує їх єдиної загальної класифікації. Проблемою класифікації механізмів психологічного захисту займались: Р. Плутчик, Р. Лазарус, В. М. Мельников, Є. Л. Доценко, Л. Ю. Суботіна. Сучасні психологи поділяють захисні механізми на рівні, використовують універсальні назви захисних механізмів. Ненсі Мак-Вільямс виділяла два рівні захисних механізмів за ступенем їх «примітивності»: примітивні (первинні); зрілі (вищого порядку).

До примітивного захисту відносять дисоціацію, всемогутній контроль, знецінювання, заперечення, ізоляцію, ідентифікацію з агресором тощо. Наприклад, заперечення – це миттєвий, нераціональний процес і він більш примітивний, ніж витискання; щоб щось витіснити, його спочатку необхідно пізнати будь-яким шляхом, а потім вже перевести в несвідоме. Захисти вищого порядку здійснюють певні трансформації думок, почуттів, поведінки. До них відносять витискання, регресію, ізоляцію, інтелектуалізацію, раціоналізацію, моралізацію, анулювання, поворот проти себе, зсув, реактивне формування, реверс, ідентифікацію, сублімацію і гумор. Наприклад, гумор можна віднести до механізмів подолання тривожних ситуацій. Таким чином, примітивний захист характеризується психологічним униканням або радикальним відкиданням факторів, що тривожать особистість, зрілі – включають в себе більшу пристосованість до реальності.

Л. Ю. Суботіна запропонувала виділення невеликої кількості «базових» або «первинних» механізмів психологічного захисту і безліч можливих їх варіацій, модифікацій, які вирішують більш складні ситуації і реалізують комплексні моделі поведінки. Вона запропонувала виділяти наступні базові механізми захисту: витискання, регресія, проекція, ідентифікація, заміна, реактивне утворення, ізоляція, заперечення, придушення, інтродекція, інтелектуалізація, раціоналізація, агресія, сублімація [31]. На її думку всі інші механізми захисту є похідними від базових, і не зважаючи на свої особливості функціонування, за характером дії в кінцевому результаті можуть бути зведені до базових.

Однією з найбільш пропрацьованих і повних концепцій психологічного захисту нам представляється структурна теорія Р. Плутчика, праці якого, на жаль, не перекладені, але зміст цих праць детально описаний психологами Гребеніковим Л. Р., Михайловим О. Н., Романовою Є. С. та ін [48, 55, 59].

Концепція Р. Плутчика пропонує вичерпне наукове обґрунтування зародження і функціонування захисних механізмів, дає нову підставу для класифікації останніх і простежує зв'язки між окремими видами захистів і

типами клінічної патології та асоціальної поведінки. Автор пропонує самостійний метод дослідження основних механізмів психологічного захисту. Центральна ідея всієї концепції зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а відповідно, їх використання притаманне усім живим організмам, здатним відчувати емоції. Це і немовля, і підліток, і доросла людина. Багаторічні дослідження Р. Плутчиком і його колегами (Х. Келерманом і Х. Конте) емоційних процесів призвели до створення загальної психоеволюційної теорії емоцій, котра і стала основою для побудування теоретичної моделі захистів.

Емоції визначаються як базисні засоби адаптації, призначені вирішувати проблеми виживання на всіх рівнях. Р. Плутчик виділяє вісім базисних емоцій: страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування. А поєднання основних емоцій дає весь афективний спектр. В свою чергу, і захисні механізми, які є похідними емоцій, класифікуються на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивні утворення) і вторинні (до їх числа відносяться всі інші).

### **8 основних захисних механізмів:**

- Заперечення – неусвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду чи почуттів, травмуючих у випадку їх усвідомлення;
- Регресія – повернення у стресовий стан ранніх чи більш незрілих патернів поведінки і задоволень потреб;
- Проекція – несвідоме відображення особистих емоційно неприйнятних думок, якостей чи бажань і приписування їх іншим людям;
- Заміщення – відреагування скритих емоцій, як правило, гніву, на предметах, людях чи тваринах, які сприймаються як менш загрозові індивіду, ніж ті, що дійсно викликали негативні емоції;
- Реактивні утворення – попередження відреагування неприємних бажань, особливо сексуальних чи агресивних, шляхом розвитку і підкреслювання протилежного відношення і поведінки;

- Компенсація – інтенсивна спроба виправити чи знайти адекватну заміну реальній чи неіснуючій фізичній чи психологічній неспроможності;
- Витіснення – виключення із свідомості сенсу і зв'язаних з ним емоцій чи досвіду і зв'язаних з ним емоцій;
- Інтелектуалізація – підсвідомий контроль над емоціями і спонуканнями шляхом надмірного покладання на раціональне пояснення подій.

Умовна шкала примітивності (зрілості) захисних механізмів, яка в порядку зростання зрілості виглядає так: заперечення, регресія, проекція, заміщення, подавлення, реактивні утворення, інтелектуалізація, компенсація.

Структура психологічного захисту, по замислу автора, повторює структурну модель емоцій. Наприклад, заміщення розглядається як несвідомий спосіб впоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. Проекція – несвідома спроба впоратися з самонеприйняттям шляхом приписування цього почуття іншим. Список співвідношень не обмежується лише співвідношенням між адаптивними реакціями, емоціями і видами захисту. Далі, автор встановлює і обґрунтовує зв'язок кожного з восьми базових способів захисту з певним набором рис особистості і з конкретним клінічним діагнозом.

Умовно, всі функції психологічних захисних механізмів розділяють на дві великі групи:

- Позитивні: оберігають особистість від надмірних негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, знімають страх і допомагають зберегти в конфліктних ситуаціях самоповагу, а особливо щодо внутрішньо-особистісних конфліктів;
- Негативні: дія захисту переважно не є довгою і може тривати до тієї пори, поки потрібна «перерва» для наступної активації. Але, якщо емоційне благополуччя внаслідок запуску психологічного захисту триває задовго – це замінює активність, що позначається на тому, що психологічний комфорт досягається за рахунок викривлення дійсності чи вибіркового

сприйняття реальності. Це вже є самообманом й має негативний результат від застосування психологічного захисту.

Функції та роль механізмів психологічного захисту:

- Збереження особистісної цілісності;
- Збереження психічного здоров'я та певного, вже укоріненого, «Я-образу». Причому, за дослідженнями психологів, для людини важливим у збереженні є навіть не стільки благополуччє, скільки стандартне, постійне ставлення до себе. Це яскраво пояснює «дискомфорт успіху», суть якого в тому, що людина, яка звикла до невдач при досягненні успіху чи перемоги, хоче звести це до мінімуму й знецінити;
- Регуляція міжособистісних відносин.

Дослідниця Шебанова В., вважає, що основним критерієм ефективності включення механізмів психологічного захисту є прагнення знизити або подолати тривогу, страх та інші негативні переживання [74]. Прийнято розрізняти психологічний захист – успішний та неуспішний. Успішним захист вважається тоді, коли особистість отримує зниження напруги, тривоги, страху. Неуспішний захист нездатний зробити це, тому викликає їх постійне повторення. Як доводить В. Шебанова, включення механізмів психологічного захисту є досить індивідуальним для кожної людини і тому не можна розглядати їх однозначно як корисне або шкідливе явище.

Корисний (адаптивний) ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, коли масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий. Але захисти заважають людині усвідомити свої риси характеру й мотиви поведінки, що часто ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Перекручується зміст подій та переживань, щоб не нанести травм психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань.

Всі захисти у своїй основі мають механізм пригнічення, який спочатку виник для того, щоб перемогти почуття страху. Перевага у людини будь-якого захисного механізму може привести до розвитку певних рис та

акцентуації характеру. І навпаки, люди з певними властивостями схильні застосовувати конкретні захисні механізми. Певний механізм захисту як засіб перекручування реальності може характеризувати серйозні особистісні розлади й порушення. Мета захисту – ближня (зберегти позитивний стан) та далека (втримати такий стан як найдовше). Захисту можуть піддаватися мотиваційні утворення (бажання, переваги, смаки), когнітивні структури (світогляд, думки, знання), поведінкові патерни (звички, уміння, стиль поведінки або діяльності).

Ефективність психологічного захисту – суперечлива: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього світу, але, з іншого боку, може погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища. На сьогоднішній час у психологічній літературі наводиться інтерпретація захисних механізмів з різних теоретичних позицій; також, нерідко, зустрічаються відмінності при описанні їх феноменологічних проявів.

Пріоритет у постановці проблеми психологічного захисту у радянській літературі належить Ф. В. Бассіну. Заслуга цього вченого у тому, що він поставився до явища захисту не як до наукового артефакту психоаналізу, а як до реально існуючого психологічного феномена, який має право на існування й наукове дослідження [31]. Для Ф. В. Бассіна й ряду інших психологів та медиків (Б. Ф. Зейгарник, А. А. Налчаджяна, О. Т. Соколової та ін.) психологічний захист є нормальним та повсякденно працюючим механізмом людської свідомості, який спрямований на запобігання розладів поведінки й фізіологічних процесів не тільки при конфліктах свідомого й несвідомого, але й при зіткненні цілком усвідомлюваних, але афективно насичених установок (за В. І. Шебановою, С. Г. Шебановою) [74]. Ф. В. Бассін включає до складу механізмів захисту створення у більш широкому у значеннєвому відношенні установки, яка спрямована на нейтралізацію нереалізованої, за якихось причин, афективно насиченої установки.

Роль захисних механізмів у житті людини: Феномени, які ми називаємо захистами, мають безліччю корисних функцій. Вони виникають як здорова,

творча адаптація і продовжують діяти протягом всього життя. В тих випадках, коли їх дія направлена на захист особистого «Я» від любої загрози, психологічні захисні механізми виконують корисну функцію. Особистість, поведінка якої носить захисний характер, несвідомо прагне уникнути якогось небудь загрозливого відчуття – тривоги, страху чи інших дезорганізуючих емоційних переживань; чи зберегти самоповагу; захист діє і проти відчуття горя.

Аналізуючи певну кількість тлумачень поняття «механізми захисту», Т. В. Горобець фіксує, що загальним для всіх них є підкреслення ситуацій конфлікту, травми, стресу, а також те, що метою захисту є зниження емоційної напруженості, пов'язаної з конфліктом, попередження дезорганізації поведінки, свідомості, психіки [45]. На думку представників психоаналізу, функціями психологічних захистів є оберігання «Я» від тривоги засобом зменшення сприйняття загрози, а не самої небезпеки, тобто людина вводить себе в оману відносно наявності загрози або небезпеки. На думку Ф. Бассіна, психологічний захист є нормально щоденно працюючим механізмом людської свідомості. Він вважає, що захист спроможний попередити дезорганізацію поведінки людини, яка настає не лише за умови випадку зіткнення свідомого та несвідомого, але й у випадку протиборства між абсолютно усвідомленими установками. Вчений резюмує, що основною у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірної емоційної напруги та попередження дезорганізації поведінки [31].

Т. С. Яценко головною функцією психологічного захисту вважає «недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру» [40].

Позитивними функціями механізмів захисту автори називають:

- усунення психологічного дискомфорту, зведення до мінімуму негативних переживань, пов'язаних з конфліктами;

- збереження образу Я на бажаному чи можливому рівні за конкретних умов;
- адаптація до соціального середовища;
- збереження стійкості особистості в умовах негативних переживань;
- ослаблення травмуючої дії певних обставин на психіку; спонтанне витіснення наслідків психічної травми;
- адаптивне перебудування сприйняття і оцінки, яке виступає у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття стурбованості, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом і не може впоратися зі стресом;
- підтримання цілісності свідомості.

Найбільш значущим критерієм ефективності дії психологічних захистів є ліквідація тривоги та емоційної напруги. В той же час відмічаються і негативні прояви захисних механізмів у житті людини:

- відкидання, виправлення, приховування від себе реальності, втікання від себе, самообман;
- обмеження можливості виявлення та розв'язання внутрішнього конфлікту;
- викривлення процесу відбору та перетворення інформації;
- зміна значення факторів емоційної загрози, власних якостей та цінностей;
- позбавлення можливості активно впливати на ситуацію і усувати джерело негативних переживань;
- енергетичні витрати з метою оберігання «Я» [69].

Зазначено, що в умовах стресу сила використання захистів підвищується та знижує усвідомлювання тривоги або іншого негативного афекту. Саморегуляція поведінки і діяльності є однією з важливих функцій психіки людини [36].

Сутність реакції на стресор виявляється в активації всіх систем організму, необхідної для подолання «перепони» та повернення організму до нормальних умов існування. Біологічною функцією стресу, який необхідний для захисту організму від загрозливих та руйнівних впливів як фізичних, так і психічних, є адаптація. Адаптаційний процес включає в себе різні рівні людської життєдіяльності у тому числі психологічні захисти і копінг. У дослідженнях психологічного стресу в другій половині ХХ сторіччя на зміну захопленню проблемою психологічними захистами почали розглядати стилі реагування на життєву ситуацію та подолання (опанування, копіngu). Механізми психологічного захисту і копінг-поведінки були предметом досліджень, їх вивчали Ф. В. Бассін, Ф. Б. Березін, Ф. Ю. Василюк, Р.М. Грановська, Ю. Б. Захарова, Б. В. Зейгарник, В. І. Журбін, Б. Д. Карвасарський, О. Т. Соколова, Т. С. Яценко тощо. Зокрема, Ф. Ю. Василюк виділяє два види стилів реагування на життєву ситуацію: «подолання (coping)»; «захист, ухид (defense)».

Стратегія подолання (coping) – це прояв конструктивної активності. Захисна стратегія (defense) полягає у відмові від вирішення проблеми. Індивідуальні відмінності, що пов'язані з домінуванням coping чи defense стратегією, обумовлені особливостями нервової системи, типом темпераменту, рівнем тривожності, самооцінкою, а також життєвим досвідом людини» [52, с. 74].

Є такі адаптивні психологічні захисти: «приєднання» (звернення людини до інших за підтримкою); «гумор»; «передбачення»; «сублімація»; «придушення» (затримка людиною своєї реакції на складну ситуацію). Активне співробітництво підлітка в процесі розв'язання проблеми, активний пошук підтримки в соціальному середовищі, аналіз проблеми та її наслідків, розумний ступінь ігнорування проблеми й гумористичний підхід до неї, емоційна розрядка й альтруїзм є найбільш продуктивними методами захисту.

З опису копінг-механізмів зрозуміло, з одного боку, їхня близькість до захисних механізмів, а з іншого – їхні відмінності за параметрами активності

(конструктивності) – пасивності (неконструктивності). Копінг-механізми Р. Лазарус та Р. Плутчик визначають як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові зусилля щодо розв'язання зовнішньо-внутрішніх конфліктів. В інших випадках механізми копінгу вважаються тотожним поняттям у відношенні до механізмів захисту і включають в себе як несвідомі, так і свідомі техніки. Р. Лазарус виокремив параметри диференціації між механізмами психологічного захисту і копінгу. Захист, як правило, робить спробу розв'язати ситуацію «зараз», не пов'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями. У цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт. Копінг стратегії працюють на майбутнє. Захисні механізми мають функцію лише регуляції емоційних станів. Копінг має механізм регуляції і функцію відновлення порушених стосунків. Копінг стратегіям притаманна функція дії, пошуку інформації та рефлексія. Захист включає пригнічення, втечу тощо. Таким чином, Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як внутрішньоособистісні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація. Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним в залежності від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і у випадку їх закріплення стають дезадаптивними.

На думку Л. Анциферової, люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту у проблемних і стресових ситуаціях «сприймають світ як джерело небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений песимізмом. Люди ж, які надають перевагу конструктивно змінюючим стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення».

## **1.2 Вікові особливості психологічних захистів старших школярів**

Розкриття психологічних етапів розвитку підлітків допомагає краще розуміти їхні механізми захисту та сприяє створенню ефективних стратегій підтримки [28]. Старший шкільний вік – вік переходу до дорослості, він вважається одним з найбільш важливих етапів у житті людини. Не дивлячись на відносно коротку тривалість (від 15 до 17 років) [54], він багато в чому визначає все подальше життя. Саме для підліткового віку старшокласників є характерним пік формування характеру та базових ціннісних орієнтацій. Старші школярі зазнають значних психологічних турбот у зв'язку зі складнощами самоідентифікації в сучасному світі [15]. Підлітковий вік є часом, коли дитина починає усвідомлювати свою індивідуальність, що відображається в зміні її ставлення до світу, до себе та до інших людей. У цей період відбувається перебудова мотиваційно-потребової сфери, а також мотивації діяльності й поведінки. Одночасно у сучасному суспільстві змінюються очікування до підлітка, що вимагає відповідності його потреб очікуванням оточення та соціальним і моральним нормам. Процес такого узгодження часто супроводжується значними труднощами, які можуть призвести до суперечностей у розвитку підлітка та порушень у формуванні адекватної самооцінки [66]. За своїм фізичним станом і зовнішнім виглядом старшокласники наближаються до дорослих, здебільшого повністю завершується статеве дозрівання. Головне в їх соціальній ситуації розвитку закінчення школи і вибір професії. У цей період формується світогляд і будуються плани на майбутнє. Це період активного розвитку моральних і етичних почуттів, становлення і стабілізації характеру та оволодіння повним комплектом соціальних ролей дорослої людини. Усвідомлення впливу соціальних норм та вимог на психологічні захисти є ключовим для покращення їхнього самопочуття та розвитку здорової самооцінки [20].

Для досягнення здорової самоідентифікації та психічного благополуччя є різноманітні шляхи: саморефлексія, терапевтична робота, розвиток

внутрішньої міцності, виявлення та розвиток індивідуальних талантів, соціальна підтримка та взаємодія тощо [21].

Значна частина учнів старших класів повністю оволодіває своїми пізнавальними процесами: сприйняттям, увагою, пам'яттю, уявою, мисленням, підпорядковуючи їх завданням діяльності. У сфері самосвідомості поряд з нестійкістю самооцінок, хворобливим ставленням до критики, схильністю до фантазування зростає адекватність самооцінок, підвищується рівень самоприйняття і самоповаги. У ході різних життєвих негараздів юнаки можуть використовувати різноманітні механізми психологічного захисту. Адже захисні механізми починають діяти, коли досягнення мети неможливо нормальним шляхом. Може відбуватися або спотворення сприйнятого, або його заперечення, або забування.

Підлітки часто мають потребу в захисних механізмах, адже вони пом'якшують почуття невдачі, усувають тривожність, захищають від психічних травм і підтримують почуття адекватності та власної гідності. Але це різновид самообману, перекручення дійсності для захисту позитивного образу «Я». Часто механізми психологічних захистів у старшокласників можуть призводити до негативних наслідків: розриву стосунків з оточуючими; підвищення чутливості до критики та стресів; невміння будувати міцні стосунки. Захист може приводити до систематичного повторення однієї і тієї самої життєвої ситуації, як неусвідомленого сценарію свого життя. Такі люди потребують підтримки, бо за її відсутності може настати байдужість, напруженість та тривожність.

З точки зору досліджень О. Ковальнової, А. Соловойової і Т. Тулуп'євої базовий спосіб захисту визначає шаблони комунікативної поведінки підлітків, які можуть бути соціально-бажаними, соціально-нейтральними або соціально-небажаними [30].

Важливим є використання психологічних захисних механізмів у системі підлітково-батьківських взаємин. Науковці прийшли до висновку, що підліткова система психологічного захисту є гнучкою і має пристосувальний

характер, на відміну від захисної поведінки дорослих. Тому, важливим у взаємодії батьків та підлітка є відпрацювання ефективних та усунення неефективних механізмів психологічного захисту. Важливим є те, що саме в системі підлітково-батьківських відносин спостерігається велика кількість конфліктних ситуацій. Відстежуються такі особливості спілкування: протести, незгода з думкою дорослих та сварки, невдоволення своїм статусом серед дорослих. Розуміння соціальних динамік та механізмів захисту у підлітків допомагає батькам краще підтримувати їх у складних підліткових ситуаціях і сприяти їхньому здоровому розвитку [8].

Особливим проявом підліткового віку є егоцентризм, як явище, що виникає через те, що підлітку важко розрізнити власне мислення і мислення інших людей. Підлітки здатні приписувати іншій людині власні мотиви поведінки, думки, ідеали, прагнення, не розуміючи, що при цьому використовують особливий механізм психологічного захисту – проєкцію. При цьому, внаслідок активного самоаналізу і оцінки себе у підлітка може з'явитися ілюзія про те, що інші люди постійно оцінюють його діяльність, прискіпливо ставляться до зовнішнього вигляду, способу мислення, почуттів. Характерною віковою особливістю є хист перебільшувати і важко реагувати на свої реальні чи нафантазовані тілесні вади.

В спілкуванні старшокласник шукає чітких, певних відповідей, часто використовуючи для цього не лише практичне, а і формальне мислення, тому в своїх поглядах буває досить критичним, не гнучким.

У підлітків процес комунікації ще не дуже сформований. Але процес спілкування для підлітків дуже важливий: для забезпечення наявності стосунків із групою, до якої підліток входить на правах її учасника; розуміння власних внутрішніх протиріч, що спричиняють важкість при спілкуванні. Зазначені функції особливо важливі як шлях соціалізації, формування себе в соціумі та отримання зворотного зв'язку про власну поведінку [37]. Саме в цей період формуються вторинні механізми психологічного захисту, які допомагають зниженню рівня невротизації

особистості. Найінтенсивніше виявляються в цьому віці такі механізми, як проєкція і раціоналізація. Водночас, у різні періоди юнацького віку спостерігається нерівномірність формування захисних механізмів.

Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною збудливістю і реактивністю, різкою зміною настрою, що пов'язано з перебудовою гормональних і фізіологічних процесів властивої пубертатному періоду. Психологічні захисти, на думку Плутчика, «повторюють структурну модель емоцій». Підліток використовує механізм «заміщення» як несвідомий спосіб впоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. «Проєкція» – несвідома спроба впоратися з самонеприйняттям шляхом приписування цього почуття іншим. Послаблюється почуття провини, оскільки відбувається приписування іншим людям власних негативних рис. «Витіснення» це процес «забування» не самої події, яка є травматичною, а її неприйняттого мотиву, причини, що спонукала підлітка вчинити саме подібним чином. У процесі «витіснення» справжнього мотиву поведінки, він замінюється на хибний і забувається. Саме за допомогою «витіснення» підліток стає здатним впоратися з найпотужнішими інстинктивними імпульсами, які є страшними або мають асоціальний характер. «Регресія» – це захист за рахунок повернення почуттів і дій до тієї стадії психічного розвитку особистості, в якій ці дії були успішними, а почуття відчувалися як задоволені. «Раціоналізація», як механізм психологічного захисту, дозволяє підліткам знаходити пояснення і причини виникнення будь-якої неприємної ситуації, дозволяє пояснити що завгодно, знаходячи логічні та раціональні причини. Підліток може виправдати будь-які суперечливі вчинки, перекласти відповідальність за те, що відбувається на оточуючих людей, уникнути внутрішнього конфлікту і зберегти свою самооцінку. За допомогою методу «раціоналізації» можна створити видимість адекватної та логічної поведінки – як в своїх очах так і в очах інших людей.

Для таких захисних механізмів, як «регресія» і «компенсація», максимальна інтенсивність прояву спостерігається у віці 16-и років, тоді як

інтенсивність механізмів «проекції», «заміщення» і «витіснення», в процесі дорослішання зменшується, а інтенсивність, «раціоналізація» та «реактивне утворення» – збільшується [68].

Захисні механізми – це психологічні стратегії, що сприяють уникненню чи зниженню інтенсивності негативних станів, таких як тривога, конфлікти, стресу тощо. [32].

В якості провідного мотиву спілкування виступає знаходження свого особливого місця серед ровесників, яке б відповідало бажанню підлітка; комунікація не обмежується лише шкільним середовищем, а стосунки з рідними та близькими, як й шкільне середовище, відходять на другий план. Підлітки намагаються формувати групи, в яких особливо виявляється високий рівень конформізму (пасивне пристосування й прийняття групових стандартів поведінки, безумовне схилення перед груповими авторитетами). Конфліктність в стосунках підлітків з дорослими виникає тоді, коли зміни в розвитку особистості підлітків випереджають зміни стосунків з дорослими [54].

Якщо потреби в соціалізації підлітка зазнають невдач в якісній їх реалізації, це спричиняє запуск механізмів психологічного захисту, які одночасно оберігають від надмірної напруги та непоправних зривів психіки, але і знижують якість комунікативної складової розвитку молодого людини та її соціалізації.

Аналізуючи емоційну функцію спілкування підлітків, А. Мудрик підкреслює «Спілкування – найважливіша детермінанта емоційних станів людини. Весь спектр людських емоцій виникає та розвивається в умовах спілкування людей...». Психологія спілкування в підлітковому віці ґрунтується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: потреби відособлення та потреби у приналежності, включення в якусь групу чи спільноту. Ці протиріччя надають підлітку можливості набути досвід використання захисту у спілкуванні, в той же час осмислити свої успіхи та невдачі. Однією з головних психологічних труднощів підлітків є схильність

пояснювати свої невдачі в спілкуванні не конкретними ситуаціями, а своїми нібито неодмінними особистісними якостями. Негативна установка перетворюється на прогноз, що самореалізується: «У мене все одно нічого не вийде».

Психологічні захисти у міжособистісному спілкуванні підлітка виконують певні психологічні функції. У спілкуванні з дорослими вони допомагають засвоювати цілі та мотиви поведінки, суспільно значущі критерії оцінок тощо. У спілкуванні з однолітками допомагають формуванню навичок соціальної взаємодії, груповій соціалізації, в той же час є певним випробуванням себе в особистісній сфері. Саме спілкування в групі однолітків впливає на емоційну сферу підлітка та становлення особистості загалом. Спілкування в цей період стає самоціллю, коли підлітки можуть реалізувати власні інтереси й власну думку, коли формується уявлення про себе та навколишній світ.

Якщо у підлітка спілкування з оточуючими склалося не зовсім вдало (немає друзів, конфліктні відносини з однолітками або дорослими), то це відображається на пізнанні самого себе. Воно або затримується, або його результат буває невідним дійсності. І те й інше негативно позначається на становлення особистості. Самооцінка підлітка складається під впливом тих моральних цінностей і вимог, які прийняті в колі однолітків. В цих випадках, для запобігання негативних наслідків, психологічний захист має позитивний намір.

Сукупність механізмів психологічного захисту або домінування якогось з них у старшокласників визначається сукупністю різних факторів: темпераменту, рівня тривожності, типів стресів, зразків захисту батьків, особистого досвіду задоволення власних потреб, статі, віку, хронічної психологічної травматизації особистості.

Наразі в літературі описаний досвід ряду досліджень взаємозв'язку властивостей темпераменту і психологічних захистів. А. Г. Самохвалова, вивчаючи проблему подоланої поведінки особистості, виявила зв'язок

психологічного захисту особистості з типом темпераменту. Для сангвініків найбільш розповсюдженими психологічними захистами є «інтелектуалізація», «заміщення» і «подавлення», а найменш уподобаним механізмом є «регресія». Холерики частіше за все використовують такі захисні механізми, як «регресія», «реактивне утворення», «проекція», а найменш поширена серед них «інтелектуалізація». Меланхолікам властиві «регресія», «проекція» та «інтелектуалізація», а найменш уподобаним є «заперечення». У флегматиків більш використовувани є «проекція», «заперечення» та «інтелектуалізація», найменш прийнятно «заміщення».

Невпевнені, тривожні підлітки завжди недовірливі до інших. Вони побоюються інших, чекають нападу, глузування, образи, що сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Для підтримки психологічного благополуччя підлітків, необхідно розуміння факторів, що сприяють цій самій агресії [5]. Бо це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням. Саме така провокуюча поведінка може сприяти формуванню негативного ставлення до таких підлітків з боку викладачів. І, відповідно, зниженню адекватної оцінки щодо знань і вимог до них.

У цьому віці переважає ситуативна поведінка, яка з дорослішанням змінюється із захисної на більш конструктивну. Адже, захисна поведінка характеризується неусвідомленістю та пасивністю поведінки, проте емоційно за силою близька до афекту. Психологічний захист та копінг-поведінка – це найважливіші форми адаптивних процесів та реагування особистості на стресові ситуації [51].

Захисна поведінка формується у процесі розвитку ставлення до себе, починаючи з виділення себе об'єктом ставлень інших людей, згодом суб'єктом стосунків, появи уявлень про себе. Ставлення до себе і до оточуючих складається переважно у спілкуванні, в якому частіше та стихійніше, ніж у спеціально організованій діяльності, складаються умови для особистісного вибору. Самоставлення є необхідним компонентом

особистості старшокласника, це і ставлення до життя, і адекватне ставлення людини до самої себе. Активний період розвитку та побудови ставлення до себе як компонентів самосвідомості є саме підлітковий вік. Відбувається переорієнтація з норм і цінностей дитячого світу на дорослий, вироблення особистісних утворень, які відіграють вирішальну роль в оволодінні дитиною позиції дорослого.

Висновки численних досліджень підліткового віку вказують на помітне зниження впливу батьків і підвищення впливу однолітків як референтної групи на самооцінку підлітків. Батьківська точка зору сприймається як одна з можливих точок зору по відношенню до себе. Проте, саме підтримка сім'ї, безумовне прийняття дитини, її інтересів батьками є найбільш значущими чинниками впливу на розвиток ставлення до себе і рівень загальної самооцінки підлітка, а також формування механізмів психологічного захисту [72]. Сприятлива атмосфера в сім'ї та доброзичливе ставлення батьків є важливою умовою формування подальшого підкріплення позитивної самооцінки підлітків [16, 17]. Грубе, негативне ставлення має протилежну дію: поведінка підлітків спрямована на невдачу, вони бояться ризикувати, уникають участі у змаганнях; їм властиві такі риси характеру як агресія та грубість, а також високий рівень тривожності. Тому необхідно створити сприятливе середовище для їхнього успішного зростання та самореалізації [3].

Наукові поняття «психологічного захисту» та «самоствавлення» можна розглядати в аспектах їх взаємозв'язку. У психології мотивації самоствавлення – це потреба максимізувати позитивні і мінімізувати негативні настанови особистості у ставленні до себе. Особистість із позитивним самоствавленням психологічно готова приймати себе такою, якою вона є, внутрішньо змінюватися чи змінювати ставлення до травмуючих ситуацій – не потребують психологічних захистів.

В сучасних умовах, коли зростає рівень психологічної напруги старшокласників, підвищується частота використання ними механізмів психологічного захисту.

### **1.3 Гендерний підхід до вивчення психологічних захистів старших школярів**

За темою дипломної роботи проаналізуємо гендерний аспект, який пов'язаний з вивченням взаємозв'язку гендерної ідентичності і захисних механізмів психіки старших школярів. В сучасному світі приділяється увага свободі особистісного самовизначення, велику роль набуває ідея рівності людей і важливим стає не стільки стать людини, скільки гендер. Перша серйозна спроба розділяти поняття «стать» і «гендер» була зроблена Робертом Столлером в 1968 р., він на основі свої спостережень та досліджень дійшов висновку, що легше хірургічно змінити стать, ніж змінити гендерну ідентичність у людини. У психологічній літературі поняття «статевої ідентичності» поступово змінилося на поняття «гендерної ідентичності». М. Скорик дає визначення гендеру: «Гендер – створена суспільством і підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм та характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальними, політичними, економічними та культурними контекстами буття та фіксує уявлення про чоловіка та жінку залежно від їхньої статі» [64, с. 11].

За словами В. Шапіро, гендер – це «усвідомлене значення статі, соціокультурна маніфестація факту перебування чоловіком або жінкою, освоєні характеристики, очікування й моделі поведінки». Г. Лернер дає яскраве тлумачення поняттю «гендер» - це «набір соціальних ролей; це – костюм, маска, гамівна сорочка, у якій чоловіки й жінки здійснюють свої нерівні танці». Не стать, але гендер обумовлює психологічні якості, здатності, види діяльності, професії й заняття чоловіків і жінок через систему

виховання, традицій і звичаїв, правових етичних норм. В темі диплому присутній термін «гендерний аспект». Гендерний аспект належить до категорії соціальних понять, пов'язаних з існуванням як чоловіків, так і жінок.

Зміст гендерної ідентичності прийнято розкривати через категорії маскулінності, фемінності і андрогінності. Маскулінність характеризує ту сукупність поведінкових і психічних рис, особливостей, які об'єктивно притаманні чоловікам і відрізняють їх від жінок, тоді як фемінність виступає аналогічною характеристикою для жінок, що визначає їхні особливості.

При характеристиці маскулінності-фемінності, що дається в англомовній літературі, чітко проглядається тенденція пов'язувати маскулінність з діяльністю, а фемінність – зі спілкуванням. Відзначається, що висока фемінність у жінок і висока маскулінність у чоловіків зовсім не є гарантією психічного благополуччя. Льюїс Хауз у своїй книзі наголошує на тому, що, наприклад, мужність часто є «маскою», за якою приховуються вразливість та потреби, що впливає на механізми захисту [22].

Категорія андрогінність проявлена в людині, якій не підходить жодна гендерна роль; у неї виявляються і чоловічі, і жіночі якості. Їй притаманні високі показники маскулінності і фемінності одночасно. Психологія виявляє андрогінність як глибинну особливість людської психіки. Багато дослідників дотримуються думки, що цілісну особистість характеризує не маскулінність або фемінність, а андрогінія, тобто інтеграція жіночого емоційно-експресивного стилю з чоловічим інструментальним стилем діяльності. Андрогінія розуміється як емансипація обох статей, а не як боротьба жінок за рівність у маскулінно-орієнтованому суспільстві. Хоча творцем теорії андрогінності вважається Сандра Бем, у неї були попередники, у тому числі й такий авторитетний, як Карл Юнг. У своїх дослідженнях він стверджує, що людська психіка – андрогін за природою. У житті андрогін у більшості стає «тільки-чоловіком» або «тільки-жінкою», але обидві форми існування збиткові і потребують відновлення початкової цілісності. Не можна

стверджувати, що біологічна стать і психологічна складова пов'язані однозначно, адже чоловік може мати жіночий характер, а жінка – поводитися по-чоловічому.

Необхідно розуміння унікальних психологічних потреб та механізмів захисту у хлопців, що сприяє їхньому здоровому розвитку та самовираженню [26]. У старшокласників чоловічий стиль поведінки і спілкування характеризують як більш активний, змагальний, діловий, а жіночий – як експресивний, залежний, пасивний, емпатійний [56]. Ще одна відмінність пов'язана із ставленням до навколишнього світу. Ставлення підлітків-хлопців характеризується наполегливістю, самовпевненістю, орієнтацією на контроль. До типово чоловічих рис традиційно входять такі, як незалежність, домінантність, агресивність, схильність до ризику, впевненість у собі, сміливість, рішучість, мужність тощо. Підлітків хлопців відрізняє більша самоповага в цілому, а також більш висока самооцінка в сфері академічних досягнень і власної зовнішності – фізичного Я. Вони обирають конфліктне, конфронтаційне, дуже дистанційне спілкування [44]. Тому дуже важлива емоційна підтримка та розуміння їхніх психологічних проблем [13].

Відносини дівчат-підлітків із навколишнім світом характеризується спрямованістю на підтримку сформованих типів взаємодії з людьми. До типово жіночих рис належать такі, як поступливість, м'якість, чутливість, ніжність, спонтанність, відкритість, здатність до співчуття, співпереживання тощо. Підлітки з високим рівнем фемінності встановлюють гармонійні, поєднувальні, неконфліктні, дуже довірливі, з високим ступенем близькості стосунки [49].

Навіть при зростаючому рівні освіченості серед молоді щодо проблем гендерної рівності, боротьби з гендерними стереотипами та сексизмом, ці питання залишаються актуальними. Незважаючи на законодавчі гарантії рівних прав для чоловіків та жінок у нашій країні, у повсякденному житті, в навчальних закладах майже кожна особа стикається з намаганням нав'язати

гендерні ролі та поширеними висловлюваннями, що містять елементи сексизму [58].

Розглянемо психологічні особливості гендерної ідентичності підлітків. Гендерні уявлення хлопців і дівчат юнацького віку формуються як результат їхньої безпосередньої взаємодії з найближчим соціальним оточенням (сім'я, однолітки своєї та протилежної статі, вчителі, викладачі та інші дорослі особи) та опосередкованого впливу соціальних норм і стереотипів через ЗМІ, твори мистецтва (кіно, література) тощо. Враховуючи аналіз Вільяма Поллака, можна побачити, що стереотипи про хлопців мають значний вплив на їхні психологічні захисти та спосіб сприйняття своєї статевої ролі [14]. Хлопцям юнацького віку властива тенденція до неадекватного позитивного самоствавлення, що є наслідком впливу гендерних стереотипів, згідно з якими до них висувуються вимоги бути незалежними, доміантними, самостійними, тобто проявляти ознаки маскулінності. Через сильне прагнення відповідати гендерним очікуванням та з огляду на дію захисних механізмів хлопці намагаються демонструвати риси, які підтримують їхнє позитивне самоствавлення, унаслідок чого воно може ставати неадекватним. Водночас до дівчат суспільство висуває не такі жорстокі гендерні вимоги, тому в них немає сильної тенденції до неадекватного поліпшення самоствавлення. На самооцінку дівчат більше за все тисне культура краси, що може навпаки погіршувати їх самоствавлення [18].

Є широкий спектр проблем з якими стикаються підлітки в наслідок тиску вимог суспільства, вони включають: низький рівень академічних досягнень, збільшення числа випадків депресії та самогубств серед юнаків, відсутність ментального здоров'я та соціальних навичок, а також проблеми, пов'язані за здоров'ям і використанням наркотиків [19]. Дуже важливо підтримувати і розуміти унікальні проблеми та досвіду кожного хлопця у процесі становлення чоловіком [9].

Такими науковцями як В. С. Агеєва, С. Бем, В. Є. Кагана, І. С. Клещина та ін., було зроблено акцент на те, що у старшому шкільному віці гендерні

особливості істотно впливають на її подальший соціально-психологічний розвиток, багато в чому визначаючи життєву позицію, емоційну спрямованість, вільний вибір індивідуального життєвого шляху, зміст і структуру мотиваційно-потребової сфери, а в кінцевому рахунку, рівень самосвідомості і самовизначення.

Вивчаючи специфіку функціонування психологічного захисту, С. Носов відзначає, що «існують статеві та вікові відмінності у використанні захисних механізмів у молодшому підлітковому віці, старшому підлітковому віці і ранньому юнацькому віці». На думку дослідника, найбільша інтенсивність психологічних захистів визначаються у старшокласників та більш виражені у дівчаток. Однак, з переліку психологічних захистів «пригнічення» та «інтелектуалізація» використовуються найчастіше представниками чоловічої статі, а «регресія», «реактивне утворення», «компенсація» у жіночої статі, причому незалежно від їх віку. Такі пріоритети зумовлені особливостями характеристик статевої ролі ідентифікації, зокрема маскуліністю у хлопчиків та фемінністю у дівчат. Упродовж підліткового віку інтенсивність стевотипових психологічних захистів у підлітків чоловічої статі («пригнічення» та «інтелектуалізація») має тенденцію до підвищення, а вираженість стевотипових захистів у підлітків жіночої статі («регресія», «компенсація», «реактивне утворення») знижується з віком [53].

Н. Токарева відзначає, що емоційні й комунікативні особистісні риси відіграють для старшокласників найважливішу роль. Стверджується, що кожному виду психологічного захисту відповідає певний психологічний портрет особистості, що відрізняється специфічними характеристиками. Відстеження специфіки вираженості видів психологічного захисту і особистісних особливостей за гендерною ознакою дає підстави відзначити різницю в залученні механізмів захисту. Оскільки для дівчат характерніші такі риси особистості, як товариськість, чутливість і конформізм, для них вищі показники по реактивному утворенню; а для хлопців характерніші такі

риси, як емоційна стійкість, домінантність, жорсткість, то вони вищі показники за таким механізмом психологічного захисту, як витіснення [68].

Багато фахівців з психології займалися вивченням гендерних аспектів захисних механізмів психіки підлітків. Кокоріна Ю. Є., Соколова В. Г., Н. І. Волочкова, М. В. Федяєва, О. Г. Шахова та ін. досліджували рівень напруженості основних психологічних захистів, ієрархію системи психологічного захисту і загальну напруженість основних захистів підлітків за допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте. Головною особливістю їх висновків був акцент на типовість застосування деяких захисних механізмів для жіночої і чоловічої статі, а у прояві механізмів психологічного захисту існує виражена гендерна диференціація. Як у хлопців так і у дівчат підлітків достатньо висока загальна напруженість всіх психологічних захистів. Індекс загальної напруженості захистів у хлопців достовірно вище, ніж у дівчат, за рахунок «заперечення» й «подавлення». Ці дані дозволяють припускати наявність у підлітків невирішених зовнішніх і внутрішніх конфліктів, більш виражених у хлопців. У стресових ситуаціях підлітки обох статей найчастіше використовують «заперечення», «гіперкомпенсацію» і «раціоналізацію», а найрідше – «заміщення». Хлопці підлітки частіше дівчат використовують такі менш продуктивні захисти як «заперечення» і «придушення», наслідком чого, мабуть, і є більша загальна напруженість всіх психологічних захистів у хлопчиків у порівнянні з дівчатами.

«Заперечення» – це ранній спосіб справлятися з неприємностями – відмова прийняття їх існування. «Якщо я не визнаю цього, значить, це не сталося» (Мак-Вільямс Н.). «Реактивні утворення» нерідко ототожнюють з «гіперкомпенсацією»: особистість запобігає прояву неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. «Реактивне утворення» часто використовується, якщо людина відчуває ворожі почуття і агресивні імпульси. Дія «інтелектуалізації» проявляється в заснованому на фактах

надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Деякі дослідники відносять «інтелектуалізацію» та «подавлення» до типово «чоловічих» форм захисної поведінки, незалежно від віку обстежуваного, «жіночі» захисні механізми включають в себе «регресію», «компенсацію» і «реактивні утворення». Старші школярки активно використовують механізми психологічного захисту, щоб вижити в соціальній грі груп та уникати конфліктів[12]. У хлопців достовірно вища, ніж у дівчат, загальна напруженість усіх психологічних захистів, що задає формування менш адаптивної, ніж у дівчат, системи долаючої поведінки і призводить до їх меншої життєстійкості [41].

Дослідниками відмічалось, що дівчатка-підлітки використовують як «жіночі» захисні механізми (реактивні утворення), так і «чоловічі» (інтелектуалізація). У той же час, хлопчики використовують як «чоловічі» захисти (подавлення та інтелектуалізація), так і «жіночі» (реактивне утворення). Ці результати свідчать про відсутність гендерно-специфічних механізмів психологічного захисту у підлітків. Встановлено, що більшості підлітків-хлопців і підлітків-дівчат властиві майже в рівній мірі ознаки як маскулінності, так і фемінності, що вказує на приналежність до андрогінності. Андрогінія розуміється як емансипація обох статей, інтеграція жіночого емоційно-експресивного стилю з чоловічим інструментальним стилем діяльності. Автори вважають, що андрогінність сприятлива для успішної соціалізації особистості. Індивіди, які мають одночасно маскулінні і фемінні риси при адекватній статевій самосвідомості та виразній статевій ідентичності, дозволяють собі менш жорстко дотримуватися статево-рольових норм, бути вільним від соціальних стереотипів, вільніше переходити від традиційно жіночих занять до чоловічих і навпаки [39].

Також важливо згадати, важливим є також розуміння впливу сучасної сексуальної культури на підлітків та їх механізми захисту є обов'язковим для створення безпечного та емпатичного середовища для їхнього сексуального самовизначення [4].

## Висновок до розділу 1

Узагальнюючи теоретичні позиції, викладені в роботах зазначених авторів, ми дійшли таких висновків: психологічні захисти особистості є доволі детально розроблені; дуже велика різноманітність понятійної системи. Така різноманітність точок зору на даному етапі призвела до того, що на даний момент не створена універсальна теорія психологічного захисту. Відсутня єдина класифікація механізмів захисту. Можна зробити висновок, що захисними механізмами користуються всі люди без винятків і незалежно від віку; вони можуть бути як високо адаптивними, так і дезадаптивними, що обумовлюється ефективністю їх використання.

З аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що механізми психологічного захисту зменшують тривогу, яка обов'язково виникає у процесі усвідомлення конфлікту або перешкоди до самореалізації. Основна функція психологічного захисту описується як низка специфічних прийомів які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. У даній роботі використовується класифікація Р. Плутчика, який виділив 8 основних захисних механізмів, які відповідають базовим емоціям.

Спираючись на теоретичні матеріали можна стверджувати, що психологічний захист спрацьовує у підлітковому віці тим чи іншим чином при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і багато в чому визначає поведінку школярів, усуває психічний дискомфорт і тривожне напруження. У старшокласників відбувається бурхливе зростання самосвідомості і формується світогляд. Це період стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплектом соціальних ролей дорослої людини.

Проблема механізмів психологічного захисту в психології старшого шкільного віку наразі є однією з найбільш значущих. На сьогоднішній день в науковій літературі нема конкретного джерела, що містить систематизовані дані проблеми механізмів психологічного захисту саме у старшокласників.

Підлітковий вік являє собою важливий та складний етап у становленні як гендерної ідентичності, так і індивідуальності загалом. Наступною категорією яку ми досліджували у старшокласників був гендерний аспект захисних механізмів психіки. На сучасному етапі розвитку психологічної науки гендер – це соціально-культурний конструкт статі, який являє собою складний набір якостей і характеристик чоловічої і жіночої поведінки, способів життя, способів мислення, норм, цінностей тощо.

Головною особливістю висновків дослідників є акцент на типовість застосування деяких захисних механізмів для жіночої і чоловічої статі, а у прояві механізмів психологічного захисту існує виразна гендерна диференціація. Більшість дослідників сходяться в тому, що ключовим віковим етапом формування гендерної ідентичності є старший шкільний вік.

Підлітковий вік виступає критичним для формування гендерної ідентичності, враховуючи нестабільність цього етапу та те, що найчастіше підлітки опиняються між двох вогнів – старих і більш традиційних норм та очікувань і нових, які характеризуються більшою свободою самовираження та прийняття себе, неважливо яким ти є.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ У ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ

#### **2.1 Методи і організація дослідження, характеристика експериментальної вибірки**

У даному розділі розкриваються основні завдання психологічного дослідження щодо виявлення особливостей механізмів психологічного захисту старшокласників у аспекті гендерної ідентифікації. завдання

Основними завданнями емпіричного дослідження є проведення емпіричного дослідження гендерної ідентичності та механізмів психологічних захистів серед старших школярів.

Наше психологічне дослідження має базуватися на методологічних засадах, методи якого мають відповідати таким важливим нормативам та правилам як об'єктивність, валідність та надійність. Валідність – це обґрунтованість та відсутність теоретичних, методологічних, логічних помилок при використанні методики дослідження. Під надійністю мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє гарантовано отримувати близькі результати за умови багаторазового використання даного методу [57].

Методом дослідження прийнято вважати спосіб, завдяки якому можна отримати наукові факти, зафіксувати та обробити інформацію, зробити аналіз, зафіксувати результати й внаслідок таких дій розкрити закономірності. Вибір конкретних методів дослідження диктується характером фактичного матеріалу, умовами і метою конкретного дослідження. В психології тестування є майже домінантним методом отримання емпіричних даних при проведенні експериментальних досліджень.

У виборі діагностичних методів ми виходили з вимог до тестів та інших методів діагностики. Психодіагностика повинна бути не занадто

складна; зрозуміла і доступна як для психолога, так і для досліджуваного; лаконічна та точна інструкція; щоб досліджувані добре розуміли процедуру тестування та інструкцію до тесту. Необхідно застосовувати обґрунтовану і перевірену процедуру обробки, інтерпретації результатів тестування, що дає змогу уникнути помилок на цьому етапі тестування.

Була сформована група досліджуваних старшокласників що взяли участь в даному науковому дослідженні. Дослідження було реалізовано на базі СШ №17. В проведенні експерименту взяло участь 20 учнів, з них 55% жіночої, а 45% чоловічої статі. Дослідження проводилося в режимі онлайн, протягом одного тижня. Респондентам було надіслано форми з методиками, після проходження досліджувані мали надіслати результати.

Відповідно до завдань даного експериментального дослідження було підібрано методики емпіричного етапу експерименту:

- Методика «Life Style Index (LSI)» Плутчика-Келлермана-Конте, «Індекс життєвого стилю»;
- Статеворольовий опитувальник С. Бем;
- «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера
- «Шкали соціально-ситуативної тривоги» О. Кондаша.

Згідно з темою роботи ми розглядаємо механізми психологічних захистів старших школярів у гендерному аспекті. Процес гендерної ідентифікації відбувається на тлі дії механізмів психологічного захисту, що підтримують цілісність особистості старшокласника. Отже, для проведення дослідження з метою вивчення взаємозв'язку гендерної ідентичності і захисних механізмів психіки в старшому підлітковому віці нами було використано методику «Статеворольовий опитувальник» С. Бем для діагностики психологічної статі і визначення ступеню андрогінії, маскулінності і фемінності особистості – це найбільш широко використовуваний інструмент для вимірювання того, як доросла людина оцінює себе з точки зору гендеру.

Статеврольовий опитувальник С. Бем дозволяє вивчити уявлення респондентів про моделі поведінки та риси характеру, які співвідносяться з «жіночими» і «чоловічими». С. Бем також виявила, що деякі люди мають збалансовані рівні рис обох шкал, і описала їх як андрогінів – людей, що мають як високі чоловічі, так і високі жіночі риси (обставини визначають, як рису – жіночу чи чоловічу – демонструє андрогін) (додаток А). Опитувальник включає в себе 60 характеристик, кожна з яких обстежуваний оцінює «так» чи «ні», виходячи з того, наскільки точно воно його характеризує. Двадцять характеристик з цього списку складають шкалу маскулінності: мужній, що аналізує, амбітний, агресивний, доміантний і т. д.; ще двадцять складають шкалу фемінності: жіночний, теплий, люблячий дітей, уважний до потреб оточуючих і т. д.; а ті що залишилися двадцять – нейтральні: заздрісний, надійний, серйозний, з великою зарозумілістю, тактовний тощо. Характеристики були відібрані виходячи з того, які риси вважалися гендерно-відповідними в той час, коли створювалася шкала. Це робилося з метою визначити місце гендеру в культурному контексті, а не в особистості окремої людини. Людина, що набрала найбільшу кількість балів як за шкалою маскулінності, так і за шкалою фемінності, вважається андрогінними; той, хто набрав високий бал за шкалою фемінності, але низький за шкалою маскулінності, вважається жіночним; той же, чий бал за шкалою маскулінності набагато перевищує результати за шкалою фемінності, вважається мужнім. Терміном «недиференційований» цього опитувальнику позначаються ті, хто набрав однаково низькі бали як за шкалою маскулінності, так і за шкалою фемінності.

Шляхом зіставлення фемінних і маскулінних рис, що містять описи узагальнених образів чоловіка і жінки, можна припустити ступінь впливу гендерних стереотипів на судження респондентів. Так, якщо в образі чоловіка домінують маскулінні якості, то можна говорити про стереотипне бачення чоловіка (у жінки – навпаки). Якщо ж характеристики представлені рівномірно, то можна припустити андрогінне бачення.

Ще одна методика яку ми використовуємо – це «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера. Методика базується на прямому та ланцюговому асоціативному тесту. Досліджуваний визначає слова, які він пов'язує зі своєю гендерною ідентичністю. За співвідношенням вибраних слів визначається рівень ідентичності. Методика оцінюється за шкалою від попередньої ідентичності до псевдо позитивної ідентичності. Методика проста у використанні і забезпечує чіткі та об'єктивні результати, які допоможуть повною мірою оцінити гендерну ідентичність старшокласників. Опитувальник складається з 138 слів – асоціацій. Старшокласнику надається інструкція: «Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть з них ті, які, на Ваш погляд, мають відношення до Вас і Вашого повсякденного життя». По результатам опитувальника буде зрозуміло типи особистої ідентичності старшокласників. За Л. Б. Шнейдер їх п'ять:

- «Передчасна» ідентичність це статус гендерної ідентичності особистості, яка ще не виявлена остаточно;
- «Дифузна», розмита гендерна ідентичність – стан, коли індивід ще не зробив відповідального вибору, що робить його образ невизначеним;
- Відстрочена ідентичність, або ідентифікаційний «мораторій» – стан, коли питання гендерної приналежності турбує, гендерні особливості і труднощі, з якими стикаються безпосередньо в процесі самовизначення – важливі;
- Досягнута «позитивна» гендерна ідентичність – стан, коли особистість вже знайшла свій гендерний статус і вступила в період практичної самореалізації;
- «Псевдопозитивна» гендерна ідентичність характерна підліткам, яким властиві ситуативні, нечіткі цінності. Для псевдопозитивної гендерної ідентичності характерний кризовий стан у прихованому вигляді.

Рівень напруженості основних психологічних захистів, ієрархію системи психологічного захисту і загальну напруженість основних захистів підлітків ми досліджували за допомогою опитувальника Плутчика-

Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю». Методику було описано ще в 1979 році. Цей опитувальник є логічним продовженням оригінальної теорії, розробленої Р. Плутчиком, яка розглядає захисні механізми в контексті еволюційної структури та вважає їх похідними від емоцій. Опитувальник дозволяє виявити сформованість захисних механізмів, як вони проявляються у старшокласників:

Заперечення. Це тип захисного механізму, який проявляється в ігноруванні реальності ситуації, з метою уникнення тривоги. Підліток не може до кінця визнати факт травматичної ситуації. Він відмовляється говорити про проблему, веде себе нелогічно і виправдовує свою поведінку. Попри негативні наслідки, продовжує той же сценарій поведінки. Підліток буде робити вигляд, що нічого не трапилося і навіть злитися, якщо хтось стверджуватиме зворотне.

Регресія. Захисна реакція психіки, яка дозволяє пристосуватися до ситуації за допомогою звичних з дитинства форм поведінки. Психіка підлітка згадує час, коли все було добре, і використовує прийнятні для того часу механізми. Дитина на несвідомому рівні засвоїла, що така форма поведінки гарантує безпеку та підтримку. Це може бути плач, емоційні прохання, примхи тощо. Регресія дає можливість «скинути» з себе відповідальність за те, що відбувається.

Витіснення. Витіснення може нагадувати заперечення, бо таким чином психіка намагається позбутися неприємних переживань. Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів чи почуттів. Підліток може забути про травмуючу подію, щоб повернути психологічний комфорт. У результаті людина не пам'ятає травматичні події минулого, а також перестає усвідомлювати внутрішні конфлікти.

Проекція. Ще один з досить поширених захисних механізмів, які використовують старшокласники у спілкуванні, коли приписують іншим свій внутрішній стан, власні внутрішні мотиви, переживання і навіть риси характеру. Прикладом цього може бути агресія по відношенню до

оточуючих, звинувачення когось у власних проблемах. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей. Небезпека полягає у тому, що відповідальність за свої переживання, думки та бажання перекидається на інших.

Реактивні формування. Це захисний механізм, що здатний підмінювати неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, у дівчат підлітків за надмірно ввічливою поведінкою людини може насправді ховатися неприязнь або навіть ворожість.

Інтроєкція. Цей захисний механізм зустрічається досить часто і тісно пов'язаний з психологічними механізмами проекції. Якщо при проекції людина приписує навколишньому середовищу свій внутрішній стан, то інтроєкція працює навпаки – людина отримує інформацію із зовнішнього у внутрішнє. Інтроєкція пов'язана з когнітивними моментами, тобто знаннями про світ. Підліток переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих його близьких, друзів, інших людей; привласнює їх та сприймає як свої. Захисна функція полягає в тому, що у випадку складної та незнайомої ситуації людина шукає вихід способом пошуку вже знайомих знань про світ. Вся освіта та виховання побудовані на механізми інтроєкції. Якщо у дорослому віці людина без спроби осмислення приймає будь-які норми, правила, що намагаються їй нав'язати, то вона втрачає зв'язок із собою, власними бажаннями та сенсами. Такою людиною легко маніпулювати, адже вона не чує своїх потреб, не розуміє чого хоче та до чого прагне.

Раціоналізація. Це захисний механізм, що виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними. Раціоналізація – найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів. Раціоналізуючи, підлітки пояснюють певні події чи ситуації найбільш прийнятними для себе мотивами. Несвідомий механізм

раціоналізації не слід плутати з навмисною брехнею. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, однак, в ній більше самообману, через що вона є небезпечною.

*Таблиця 2.1*

**Взаємозв'язок видів захисних механізмів та емоцій за Р. Плутчиком**

<b>Вид захисного механізму</b>	<b>Емоція</b>
Регресія	Подив
Заміщення	Гнів
Заперечення	Довіра
Витіснення	Страх
Проекція	Відраза
Компенсація	Горе
Реактивне утворення	Радість
Раціоналізація	Очікування

Остаточний варіант тесту включив 92 питання, які потребують відповіді по типу «вірно-невірно», що вимірюють ступінь застосування досліджуваним кожного з 8 наступних механізмів психологічного захисту: заперечення, витіснення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, раціоналізація (інтелектуалізація) та регресія. Якщо твердження має відношення до респондента, то він ставить «+» у відповідному місці бланку навпроти номера твердження. Кожен з перерахованих захисних механізмів включає в тесті від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що впливає як домінанта в різних ситуаціях. На основі відповідей створюється профіль захисної структури респондента.

Виходячи з теоретичного аналізу теми дослідження, захисні механізми як несвідомі психічні процеси спрямовані на зменшення негативних переживань та тривожності особистості старшокласників. Цілком ймовірно, що висока тривожність у поєднанні з певними типами психологічного

захисту може призвести до погіршення навчання, неадекватного оцінювання та вибору засобів вирішення навчального завдання з боку підлітка, неадекватної поведінки тощо. Саме тому, на наш погляд, дослідження рівня тривожності та зв'язку з певними механізмами психологічного захисту є вкрай необхідним для попередження формування у старшокласників механізмів захисту, які за певних умов можуть призвести до дезадаптації. Із цією метою можна використовувати методику «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973). Шкали такого типу дозволяють виявити об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги.

У бланку методики названі ситуації, які часто трапляються в житті старшокласника. Завдання – уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру (від 0 до 4), що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх. Цифра 0, якщо ситуація зовсім не видається неприємною; цифра 1, якщо ситуація хвилює, турбує лише незначним чином; цифра 2, якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її; цифра 3, якщо ситуація є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх; цифра 4, якщо ситуація є вкрай неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх.

Методика містить ситуації трьох типів: ситуації пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями; ситуації, що актуалізують уявлення про себе; ситуації спілкування. Відповідно, види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Серед використаних методів математичної обробки даних загальнозживаним можна назвати статистичну обробку масиву даних. Завданням описової статистики є використанням математичних інструментів для того, щоб звести окремі значення вибірки до кількох підсумкових показників, які дають уявлення про вибірку. У якості таких статистичних

показників використовують наступні: середнє арифметичне, дисперсію, стандартне відхилення. Середнє арифметичне показників механізмів психологічного захисту та гендерної ідентифікації старшокласників відображає певну тенденцію як окремих підгруп, так і вибірки в цілому. Для здійснення кореляційного аналізу нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналізом з'ясувалося, чи перебувають у залежності рівні вираженості гендерної ідентичності з особливостями реалізації механізмів психологічного захисту підлітків, наскільки між собою корелюють ці показники. Отримані дані дозволяють судити про певні тенденції та взаємозв'язки між досліджуваними особистісними явищами [35, с. 44-45]. Кореляція – це статистична залежність між випадковими величинами, що носить імовірний характер. Застосування кореляційного аналізу у даній роботі обґрунтовується гіпотезою про зв'язок механізмів психологічного захисту та гендерної ідентифікації [60]. Отже, при плануванні та проведенні емпіричного дослідження ми керувалися відомими паціями вчених про особливості гендерної ідентичності підлітків та видами механізмів психологічного захисту, на основі чого був сформований даний інструментарій емпіричного дослідження.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження механізмів захисту та гендерної ідентифікації особистості старшокласників**

Проведене нами комплексне емпіричне дослідження складалося з двох послідовних етапів. На першому етапі було проведено дослідження гендерної ідентичності старшокласників. Для цього було використано методика «Статеву рольовий опитувальник», яка була запропонована С. Бем (додаток А) та «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера (додаток Б). Методика «Статеву рольовий опитувальник» С. Бем було використано для діагностики психологічної статі і визначення ступеню андрогінії, маскуліності і фемінності особистості [34]. Більш детальний аналіз даних за методикою С. Бем проводився за допомогою показника IS, а

сама: сума з кожної шкали поділяється на 20; та шкала, показник якої домінує по сумі балів, характеризує гендер. Показник індексу вираховується за даною формулою:

- Показник маскулінності  $M=x/20$
- Показник фемінності  $F=x/20$
- Основний індекс  $IS = (F - M) \times 2.322$

В процесі проведення методики «Статеврольовий опитувальник» (С. Бем) на визначення типу гендерної ідентичності було встановлено, що фемінний гендер мають 28% підлітків, андрогінний – 67,5%, а маскулінний – лише 4,5%.

З результатів бачимо, що у 67,5% респондентів спостерігається андрогінний тип, це може пояснюватися саме юнацьким віком респондентів, максималістичними виявами поведінки, пошук свого «Я» та процесом самоідентифікації гендеру. Результати визначення типу гендерної ідентичності у старшокласників подано у таблиці:

*Таблиця 2.2*

<b>Результати за методикою «Статеврольовий опитувальник» (С. Бем)</b>			
<b>Тип гендерної ідентичності</b>	<b>Фемінність</b>	<b>Маскулінність</b>	<b>Андрогінність</b>
<b>Кількість респондентів (%)</b>	28%	4,5%	67,5%

Згідно з отриманими даними, можемо визнати, що більшість респондентів мають андрогінний тип особистості (67,5%), старшокласники набрали найбільшу кількість балів як за шкалою маскулінності так і за шкалою фемінності, що свідчить про наявність у характері підлітків як стереотипно жіночих, так і стереотипно чоловічих рис. При цьому їх гармонічність та взаємдоповнення підвищують адаптивні можливості підлітків, що відносяться до даного типу. Також дівчат підлітків з фемінним типом більше, ніж дівчат з маскулінним типом психологічної статі. Найменша ж кількість респондентів має маскулінний тип. Менше чверті

підлітків є фемінними. Дівчат підлітків в жіночій вибірці з фемінним типом більше, ніж дівчат з маскулінним типом психологічної статі. Для них є характерними м'якість, чуйність, ніжність, сором'язливість, здатність до співчуття, співпереживання тощо. Також хлопці з маскулінним типом переважають в своїй вибірці. Їм характерні такі риси, як незалежність, домінантність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та інші.

Оскільки гендер – не природна даність, а соціальний конструкт, - гендерна приналежність передбачає гендерну ідентичність – усвідомлення себе в зв'язку з культурними визначеннями мужності і жіночності. Осмислення проблеми гендерної ідентичності особистості – це одне з ключових питань гендерних досліджень. В процесі проведення другого опитувальника «Методика дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера», було виявлено, що у групи досліджуваних не виявлено псевдоідентичності, 9% респондентів мають передчасну ідентичність, 57% - дифузні, у 31% рівень розвитку гендерної ідентичності – мораторій і всього у 3% - досягнута позитивна ідентичність. Результати визначення рівня розвитку гендерної ідентичності у старшокласників наведено в таблиці:

*Таблиця 2.3*

<b>Результати за методикою «Методика дослідження гендерної ідентичності» (Л. Б. Шнейдера)</b>					
<b>Рівень розвитку гендерної ідентичності</b>	Передчасна ідентичність	Дифузна ідентичність	Мораторій	Досягнута позитивна ідентичність	Псевдо-позитивна ідентичність
<b>Кількість респондентів (%)</b>	9%	57%	31%	3%	0%

У вибірці досліджуваних переважна більшість (57%) підлітків має дифузний тип гендерної ідентичності, тобто ці підлітки ще не сформували свій власний образ або не приділяють цьому надто багато уваги. У постановці життєвих завдань вони виявляють несамостійність, вагання, їм

бракує бажання досягти певної чіткості, тож суб'єктна та гендерна складова в них не розвинута; В стані мораторію гендерної ідентичності знаходиться майже третина старшокласників (31%). Це свідчить про те, що питання гендерної приналежності турбує підлітків, їм важливі гендерні особливості, але є труднощі, з якими вони стикаються у вирішенні цих питань. Не дуже багато підлітків, у яких виявлена передчасна гендерна ідентичність (9%). Набагато менший відсоток має позитивну гендерну ідентичність (3%), а псевдопозитивну ідентифікацію не було виявлено взагалі. Отримані результати говорять про те, що гендерна ідентичність старшокласників здебільшого знаходиться у дифузному стані, вони не сформували свій власний гендерний образ, а скоріше не приділяють цьому надто багато уваги.

Багато авторів підкреслюють серйозні труднощі на шляху гендерної ідентифікації підлітків. Та коли ця ідентифікація проходить разом з вимушеним психологічним захистом особистості, підлітки намагаються виходити зі стресу не завжди адекватно та зрозуміло для самих себе та оточуючих. Метою другого етапу дослідження було вивчення захисних механізмів психіки підлітків в процесі гендерної ідентифікації.

Нами була висунута гіпотеза про те, що існують гендерні особливості проявів захисних механізмів у старшому шкільному віці, найбільш типових для дівчат та хлопців. На другому етапі загальну напруженість основних захистів підлітків ми досліджували за допомогою опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте (додаток В).

Вісім механізмів психологічного захисту особистості опитувальника формують вісім шкал. Напруженість психологічного захисту особистості підраховували за формулою  $n/N*100\%$ , де  $n$  – число позитивних відповідей по шкалі цього захисту,  $N$  – число усіх тверджень цієї шкали.

Згідно з отриманими даними, у прояві механізмів психологічного захисту помічена виражена гендерна диференціація. Можемо зазначити, що підлітки використовують майже усі типи захисних механізмів, це свідчить про їх можливу адаптацію у ситуаціях з завищеною тривожністю.

Як у хлопців, так і у дівчат загальна напруженість майже всіх психологічних захистів перевищує 50%, що дає змогу припускати наявність невирішених внутрішніх конфліктів.

Таблиця 2.4

<b>Результати за методикою «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте</b>		
<b>Механізм психологічного захисту</b>	<b>Дівчата</b>	<b>Хлопці</b>
<b>Заперечення</b>	68,5%	77,5%
<b>Витіснення</b>	72,5%	78,6%
<b>Проекція</b>	74,1%	50,2%
<b>Регресія</b>	76,2%	61,5%
<b>Компенсація</b>	42,5%	51%
<b>Заміщення</b>	41%	48%
<b>Інтелектуалізація</b>	57%	62,4%
<b>Реактивне утворення</b>	62%	51%

Як у хлопців, так і у дівчат високий індекс напруженості виявлено у психологічного захисту «заперечення». У хлопців «заперечення» має показник 77,5%, який свідчить, що підліток не визнає факт травматичної ситуації, не говорить про проблему, заперечує реальність. Це спосіб впоратися з тривожністю, неприємними відчуттями. Ще один зависокий показник у хлопців – це «витіснення» (78,6%), він може нагадувати заперечення, бо таким чином психіка намагається позбутися від неприємних переживань. Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів чи почуттів від події, яка тривожить, травмує, не дає впевненості. Щоб повернути психологічний комфорт підліток намагається забути неприємні ситуації. У результаті людина не пам'ятає травматичні події минулого, а також перестає усвідомлювати внутрішні конфлікти. Підліток буде злитися, робити вигляд, що нічого не трапилося, якщо хтось стверджує зворотне.

Як видно з таблиці у дівчат типовими є такі механізми психологічного захисту як: «регресія» (76,2%) та проекція (74,1%). Регресія дозволяє дівчатам пристосуватися до ситуації за допомогою звичних з дитинства форм

поведінки. Це може бути емоційні прохання, сенситивність, плаксивість, залежність, демонстративність тощо. Такі емоційні прояви не дають досягти відповідальної дорослості. Великий процент захисту «проекція» вказує на особливості віку дівчат, він часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей. Дівчата використовують цей механізм захисту у спілкуванні, коли приписують іншим свій внутрішній стан. Власні внутрішні мотиви, переживань і навіть риси характеру, при цьому відповідальність за свої переживання, думки та бажання також приписують іншим. Ще один механізм захисту який треба відмітити у дівчат – це «реактивне утворення» (62%). Відомо, що з самого раннього дитинства дівчинка, стикається з заборонаю на прояв агресивних емоцій по відношенню до інших людей, тому вони навчаються приховувати осуджені суспільством емоції, замінюючи їх на протилежні, проявляючи тим самим «реактивне утворення», як підміну негативних почуттів на соціально схвалюване. За ввічливою поведінкою може насправді ховатися неприязнь або навіть ворожість. За дослідженнями Рейчел Сіммонс видно, що прихована агресія серед дівчат може впливати на їхні психологічні захисти та соціальну адаптацію [10]. У хлопців механізм «реактивне утворення» (51%) та «заміщення» (52%) показав найменший процент. Проявів регресивної або «інфантильної» поведінки не відповідає образу типової маскулінності, тому й неприйнятний для хлопців. Натомість з таблиці видно, що характерним для чоловічої статі є механізм «інтелектуалізація» (62,4%), при якому емоції можуть заважати вирішенню проблем, тому вони відкидаються; виникає ілюзія контролю над ситуацією, з проявом ознак зовнішньої самодостатності і незалежності. Переважна більшість підлітків, які приймали участь у дослідженні, як показує тестування за методикою «Статевро-рольовий опитувальник» (С. Бем), є носіями рис характеру властивих і для чоловічої, і для жіночої статі – представників андрогінного гендеру. Можна зазначити, що порівняно з фемінними і маскулініними гендером у андрогінного гендеру майже не виявляється окремих особливостей прояву механізмів психологічного

захисту. Тобто, дівчата та хлопці, які проходили тестування і виявили риси характеру, які властиві як для чоловіків, так і для жінок, мають і механізми психологічного захисту без прояву статевої диференціації.

Механізми психологічного захисту у цьому випадку більше всього корелюють з результатами отриманими у підлітків андрогінного гендеру (коефіцієнт кореляції з чоловічою статтю склав  $P > 0,9$ , з жіночою  $P > 0,8$ ). Механізми психологічного захисту які характерні для дівчат, позитивно корелюють з захисними механізмами які є типовими для фемінного гендеру (коефіцієнт кореляції склав  $P > 0,5$ ). Це може свідчити про те, що незалежно від гендерних особливостей, для всіх дівчат характерне використання фемінних механізмів психологічного захисту. У хлопців механізми психологічного захисту по маскулінному гендеру мають незначну зворотну кореляцію і з власниками механізмів психологічного захисту, що типові для андрогінії і для фемінності (коефіцієнт кореляції склав  $P < 0,3$ ). Отже можливо припустити, що механізми психологічного захисту більше залежать від гендеру, ніж від статі. На формування механізмів психологічного захисту у дівчат і хлопців старшокласників впливають як фактори зовнішнього середовища так і ознаки гендеру. Так саме і на становлення статі впливають не тільки біологічні чинники, а й гендер. Отримані нами результати узгоджуються з даними вітчизняних і зарубіжних дослідників [39].

Ми вже зазначали, що захисні механізми як несвідомі психічні процеси спрямовані на зменшення негативних переживань та тривожності особистості старшокласників. Використання підлітками певних типів психологічного захисту у поєднанні з високою тривожністю може призвести до погіршення навчання, втрати зацікавленості до навчального процесу взагалі, неадекватної поведінки. Ми провели методику «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша (додаток Г) по шкалі ситуацій, пов'язаних зі школою, спілкуванням із учителями і відповідно отримали результати по виду тривожності – «шкільна». При цьому робили акцент на старшокласників з низьким рівнем тривожності і з високим рівнем

тривожності. Особливу увагу потребують передусім учні з високою та занадто високою тривожністю. У школярів, які не виявляють проблем у навчанні, висока тривожність проявлена як наслідок певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки та наявністю протиріччя між високими домаганнями і досить сильною непевністю в собі. У таких школярів відзначаються виражені вегетативні реакції і психосоматичні порушення. Прояви тривоги у таких підлітків нерідко проходять повз увагу вчителів і батьків. У виборці нашого обстеження таких підлітків не виявлено. Але шкільним психологам треба приділяти таким підліткам особливу увагу. Старшокласникам які мають проблеми у навчанні і спілкуванні, діагностують високий (9%) і підвищений (31%) рівень шкільної тривожності. Ситуації, які можуть викликати побоювання, занепокоєння, тривогу або страх – контрольна робота чи відповідь біля дошки; іспити (ЗНО); будь-яке питання вчителя може визивати такий стрес, що підліток починає вести себе незрозуміло для оточуючих. У високотривожних дівчат домінуючим психологічним захистом є «проекція». У свої невдачах на іспитах, скоріш за все, вони будуть звинувачувати інших людей чи обставини, таким чином переміщуючи джерело власних проблем. У хлопців з високою тривожністю, при використанні захисту «проекція» проявлена показна безтурботність, звинувачення інших у своїх невдачах у навчанні та подальшому виборі поверхневого засвоєння учбового матеріалу. При захисному механізмі «регресія» у дівчат відбувається повернення до більш ранніх, інфантильних особистісних реакцій, що виявляються в демонстрації безпорадності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги та ухилення від вимог реальної дійсності. В ситуації оцінювання підлітки стикаються з неможливістю прийняття складного рішення, безпорадністю, метушливістю та відмовою доведення до завершення складних завдань.

Аналізуючи психологічні прояви цих двох захистів, ми можемо припустити, що в ситуації іспиту, завдяки механізмам регресії та проекції, буде блокуватися отримана нещодавно інформація (нові знання), що, у свою

чергу, призводитиме до підвищення відчуття безпорадності та проявів дитячих (неадекватних) форм поведінки. За рахунок цього знижуються показники рівня знань.

Низький рівень тривожності діагностовано у 15% підлітків. Шкільні проблеми сприймаються ними без особливих хвилювань, можна сказати, байдуже. До цієї групи можуть належати діти, які навчаються або дуже добре, або дуже погано. Перші впевнені у своїх знаннях, а інші їх зовсім не мають і тому не турбуються. Підлітки з низьким рівнем тривожності схильні використовувати такий механізм психологічного захисту, як «раціоналізація». При цьому захисті спостерігаються спроби знизити цінність недоступного. Так, опинившись у ситуації екзамену, підліток захищає себе від негативного впливу шляхом зниження значущості для себе і самого іспиту, і оцінки, і, у підсумку, самих знань, що контролюються. Ще один захист при низькому рівні тривожності, більш адаптивний, з нашого погляду, в ситуації іспитів є «заперечення», який надає можливість несвідомо заперечити будь-яку негативну для людини інформацію. Але це може призвести до відмови від усвідомлення існуючих проблем.

Результати проведеного нами дослідження використання механізмів психологічного захисту у підлітків з високим та низьким рівнем тривожності показали, що для старшокласників з високим рівнем тривожності більш характерними є такі психологічні механізми, як проєкція (66%), регресія (51%), а у старшокласників з низьким рівнем тривожності – раціоналізація (63%) та заперечення (58%). Ці результати будуть використані при розробці практичних рекомендацій для батьків старшокласників і для практичних психологів, які і працюють в основі з тривожними підлітками.

## **Висновок до розділу 2**

Основне завданням емпіричного дослідження – проведення дослідження механізмів психологічних захистів старших школярів з урахуванням їх гендерної ідентичності. На першому етапі дослідження нами

було використано методику «Статеврольовий опитувальник» С. Бем для діагностики психологічної статі і визначення ступеню андрогінії, маскулінності і фемінності особистості. За результатами обстеження у даної групи старшокласників переважає андрогінний тип гендерної ідентичності. Це свідчить про наявність у характері підлітків як стереотипно жіночих, так і стереотипно чоловічих рис, які взаємодоповнюють і підвищують адаптивні можливості підлітків, що відносяться до даного типу. Прояв гендеру андрогінного типу може пояснюватися віком респондентів та не сформованим уявленням про своє «Я» у процесі самоідентифікації гендеру. Ці дані мають підтвердження у процесі проведення опитувальника «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера. За отриманими результатами методики було виявлено, що переважна більшість підлітків має «дифузний» тип гендерної ідентичності. Ці підлітки ще не сформували свій власний образ або не приділяють йому надто багато уваги, гендерна складова в них не розвинута. В стані «мораторію» гендерної ідентичності знаходиться майже третина старшокласників. Це свідчить про те, що питання гендерної приналежності турбує підлітків, їм важливі гендерні особливості, але є труднощі з якими вони стикаються у вирішенні цих питань. Меншість опитуваних мають досягнуту позитивну ідентичність, що свідчить про сформованість у них певної сукупності особистісно значущих для них цілей; повної координації механізмів ідентифікації і відокремлення.

Метою другого етапу дослідження було вивчення захисних механізмів психіки підлітків в процесі гендерної ідентифікації. В емпіричному дослідженні нами була висунута гіпотеза про те, що існують гендерні особливості проявів захисних механізмів у старшому шкільному віці, найбільш типових для хлопців та дівчат. Загальну напруженість основних захисних механізмів підлітків ми досліджували за допомогою опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте. Згідно проведеному аналізу механізмів психологічного захисту ми визначили, що підлітки використовують майже

усі типи захисних механізмів, що свідчить про їх можливу адаптацію у ситуаціях з завищеною тривожністю. Аналізуючи результати дослідження даної вибірки старшокласників можемо зробити висновок – найчастіше підлітки використовують такі механізми психологічного захисту як «проекція», «заперечення», «регресія» та «витіснення». Гендерні особливості реалізації підлітками механізмів психологічного захисту проявляються у тому, що хлопці й дівчата характеризуються несхожістю пріоритетів захистів, які вони використовують у стресових ситуаціях. Хлопці переважно реалізують «заперечення» та «витіснення». При цьому підліток не визнає факт травматичної ситуації, не говорить про проблему, заперечує реальність, таким чином психіка намагається позбутися неприємних переживань. Підлітки мимовільно витісняють в несвідоме неприйнятні думки, мотиви чи почуття від події, яка тривожить, травмує, віднімає впевненість. У дівчат теж достатньо високий процент механізмів «витіснення» і «заперечення», але частіше вони використовують такі механізми психологічного захисту як «проекція» і «регресія». Це дає змогу пристосуватися до ситуації за допомогою звичних з дитинства форм поведінки, при цьому відповідальність за свої переживання, думки та бажання приписують іншим. Досить високий процент механізму «реактивне утворення» у дівчат доцільний, для підміни негативних почуттів на соціально схвалюване, коли за ввічливою поведінкою може насправді ховатися неприязнь або навіть ворожість. Завищене використання хлопцями механізму «інтелектуалізації» виникає коли відкидаються емоції і виникає ілюзія контролю над ситуацією, з проявом ознак зовнішньої самодостатності і незалежності.

Можна зазначити, що порівняно з фемінним і маскуліним гендером у андрогінного гендеру майже не виявлено окремих особливостей прояву механізмів психологічного захисту. З проведеного емпіричного дослідження можемо впевнено зробити висновок, що на формування механізмів психологічного захисту у дівчат і хлопців старшокласників впливають ознаки гендеру. Але велике значення для проявлення механізмів

психологічного захисту старшокласників мають фактори зовнішньої середовища, особливо перебування у школі, де досить багато «загрозливих» ситуацій які вимагають підлітків реагувати станом тривоги. Ми провели методичку «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша по шкалі ситуацій, пов'язаних зі школою, спілкуванням з вчителями і, відповідно, отримали результати по виду тривожності – «шкільна». При цьому робили акцент на старшокласників з низьким і високим рівнем «шкільної» тривожності. Підлітків з високим рівнем «шкільної» тривожності спостерігалось більше, ніж з низьким. У високотривожних дівчат домінуючим психологічним захистом є «проекція» і «регресія», хлопці з завищеною «шкільною» тривожністю частіше використовують «витіснення». Підлітки з низьким рівнем «шкільної» тривожності схильні використовувати такі механізми психологічного захисту, як «раціоналізація» і «заперечення». Використання підлітками певних типів психологічного захисту у поєднанні з високою «шкільною» тривожністю може призвести до погіршення навчання, втрати зацікавленості в навчальному процесі взагалі та неадекватної поведінки.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ У РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ ПСИХІКИ

#### **3.1 Принципи організації психологічної підтримки старшокласників**

На основі теоретичного аналізу та практичних результатів емпіричного дослідження та згідно практичного завдання роботи нам треба розробити конкретні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки старшокласників у розвитку здорової психіки та подоланні стресових ситуацій з урахуванням гендерних особливостей.

За отриманими результатами проведених досліджень гендерної ідентичності було виявлено, що переважна більшість підлітків ще не сформували свій власний образ або не приділяють йому надто багато уваги, гендерна складова в них не розвинута. Питання гендерної приналежності турбує підлітків, їм важливі гендерні особливості, але є труднощі, з якими вони стикаються у вирішенні цих питань. Тому, ми вважаємо, що основною у програмі підтримки старшокласників щодо гендерної ідентифікації і розробці рекомендацій буде розвиток гендерної складової власного образу підлітків. Психологічний розвиток суттєво відрізняється від психокорекції саме тим, що психокорекція має справу зі вже сформованими якостями, особливостями, лише їх корегує, а розвиток є дієвим тоді, коли певна якість відсутня чи є в недостатній кількості й тоді завдяки розвитку вона здобувається.

Ш. Берн описує чотири стадії становлення гендерної ідентичності:

1. гендерну ідентифікацію (відношення дитиною себе до тієї чи іншої статі);
2. гендерну константність (розуміння, що гендер постійний і змінити його не можна);

3. диференційне наслідування (бажання бути найкращим хлопчиком чи найкращою дівчинкою);

4. гендерну саморегуляцію (дитина сама починає контролювати свою поведінку, використовуючи санкції, які вона застосовує до самої себе).

У процесі формування рекомендацій щодо розвитку гендерної ідентичності старшокласників ми будемо робити акцент на гендерну саморегуляцію та саморозвиток особистості підлітків, щоб старшокласники краще розуміли себе, свої емоції, могли контролювати себе у різних ситуаціях шкільного життя. Доцільним є формування гендерної компетентності не тільки у підлітків, а і у їх батьків, а іноді і викладачів. Гендерна компетентність конструюється на основі аналізу моделей гендерних взаємовідносин, котрі розвиваються і трансформуються в суспільстві. У структурі гендерної компетентності виділяють три її складові:

- когнітивна (обізнаність та усвідомлення гендерної проблематики);
- операційна (уміння і навички щодо впровадження гендерного підходу в управлінні в практику);
- особистісна (прийняття себе і своєї статі, толерантне ставлення до представників іншої статі, засноване на гендерній рівності представників обох статей, бачення та попередження негативних проявів гендерних стереотипів) [42].

Гендерно некомпетентні особистості не можуть звільнитися від тиску гендерно-поляризованої культури, тому вони часто переживають конфліктні стани нереалізованих особистісних прагнень і невідповідності очікуванням. Одним з найефективніших засобів формування гендерно компетентної особистості є використання гендерної теорії в освіті старшокласників, оскільки: гендерні питання – це питання виховання; а гендерні знання, цінності і стереотипи транслуються освітніми засобами через весь комплекс предметів і через прихований навчальний план [75, с. 293].

Спираючись на дослідження О. Слободянюк [65, с. 198], Т. О. Грабовська гендерну компетентність окреслює як «процес спрямованих і спонтанних впливів на особистість, що допомагає засвоїти знання про гендер, норми, правила поведінки та установки відповідно до культурних уявлень про роль, становище й призначення представників різних статей у суспільстві, сприяє становленню повноцінних членів суспільного життя і залучає їх до установленої системи гендерних ролей» [46, 38]. Основним компонентом гендерної компенсації є комунікативний елемент, який включає знання, вміння і навички, які необхідні для ефективною комунікації в сфері гендерної взаємодії та успішного розв'язування гендерних проблем і конфліктів.

Гендерний аспект у емпіричному дослідженні механізмів психологічного захисту виявляє особливості проявів та типовість застосування деяких захисних механізмів для жіночої і чоловічої статі, а у прояві механізмів психологічного захисту існує виразна гендерна диференціація.

Старшокласники стикається з різними ситуаціями і подіями, які погано впливають на їх психологічне здоров'я. Це можуть бути невдачі, внутрішні та зовнішні суперечності, неприємні думки, стреси. Але нашій психіці властиво захищатися від цих несприятливих впливів. Тому включаються механізми психологічного захисту. Захист працює на несвідомому або підсвідомому рівні. Механізми психологічного захисту не є вродженими – вони мають розвиток при соціалізації людини з дорослішанням.

Програма підтримки старшокласників направлена на соціалізацію та розвиток механізмів захисту для послаблення конфлікту всередині особистості і регулювання поведінки людини, так вона легше пристосовується до вимог навколишнього світу, її психіка врівноважується. Підлітку треба допомогти розібратися, коли ці механізми корисні, а в яких випадках вони гальмують розвиток і краще реагувати і діяти усвідомлено. Програма підтримки допоможе усвідомити захисні механізми, які

обмежують його свободу, спонтанність реагування, спотворюють взаємодію з оточуючих людьми. Підлітків необхідно навчати, як слід ставитись до себе, оточуючих, як розуміти процеси, що відбуваються в їхній психіці, та як пояснити їх, при необхідності, людям, з якими спілкуєшся, попереджуючи негативні явища, що ведуть до втрати здоров'я. Тому навчально-виховний процес дівчат і хлопців необхідно спрямувати на формування гендерної ідентичності, оволодіння адекватними формами реалізації механізмів психологічного захисту в спілкуванні, пізнавальний, трудовий діяльності.

Головним завданням програми підтримки старшокласників є особистісний аспект направлений на оволодіння способами саморозвитку старшокласника; розуміння себе суб'єктом гендерного самоконструювання; самоактуалізації гендерної ідентичності особистості; розуміння власної відповідальності за вибір захисту та конструювання спілкування у школі та з батьками. Провідними принципами організації навчально-виховного процесу у навчальному закладі є його індивідуалізація, добровільність, співтворчість, єдність розвитку і саморозвитку, емоційна привабливість, пріоритет виховання, врахування власних бажань, природних нахилів та інтелектуальних здібностей дитини [67].

### **3.2 Програма розвитку психологічних захистів та гендерної соціалізації**

Зважаючи на викладене вище, нами було розроблено тренінгову програму розвитку процесів гендерної соціалізації підлітків та впровадження знань про захисні механізми, як несвідомі психічні процеси спрямовані на зменшення негативних переживань, тривожності особистості старшокласників у ситуаціях спілкування, навчання, самовідчуття.

**Метою** нашої програми є розвиток уявлень підлітків про психологічний захист та гендерну соціалізацію; надання можливості практичного втілення отриманої інформації за допомогою таких засобів як бесіди, ігри, вправи, інформаційні повідомлення, групові дискусії тощо.

**Завдання програми:** ознайомлення та формування уявлення про соціально-психологічний зміст поняття «гендер»; розвиток навичок та вмінь самоаналізу поведінки; ознайомлення з типами психологічного захисту; розпізнавання та виправлення негативного впливу механізмів психологічного захисту; формування у підлітків адекватної самооцінки; зниження рівня тривожності, страхів; уміння контролювати та ефективно корегувати власну поведінку.

**Кожне завдання включає:**

1. Вступну частину, спрямовану на підготовку групи до роботи;
2. Основну частину, спрямовану на реалізацію поставлених завдань;
3. Завершальну частину, спрямовану на рефлексію;
4. Домашні завдання, спрямовані на відпрацювання і закріплення отриманих навичок.

**Форма занять:** групова.

**Цільова група:** підлітки.

**Вік:** 16-17 років.

**Оптимальна кількість учасників групи:** 18.

**Час проведення кожного заняття:** 1 година 20 хвилин.

**Тематичний план тренінгу**

**Тема:** Механізми психологічного захисту. Гендерна соціалізація.

**Ціль:** формування уявлення про соціально-психологічний зміст понять «гендер» і «механізми психологічного захисту».

**Задачі:**

- Сформулювати в учасників ціль цього тренінгу;
- Познакомити учасників з поняттями «гендер» і «механізми психологічного захисту»;
- Формування уявлення про власне «Я»;
- Усвідомлення своєї індивідуальності.

**Заняття 1.**

Етап 1. Вправа «Автобіографія».

Етап 2. Вправа «Самопрезентація, чи Хто Я?».

Етап 3. Міні-лекція. «Гендер: визначення поняття».

Етап 4. Вправа «Руки, які говорять».

Етап 5. Групова дискусія на тему «Як я захищаюсь»; вправа «Казкові герої».

Етап 6. Завершення заняття. Оцінка результатів.

### **Заняття 2.**

Етап 1. Вправа «Компліменти».

Етап 2. Вправа «Емоційна діагностика».

Етап 3. Продовження дискусії «Як я захищаюсь».

Етап 4. Вправа «Я вмію, знаю, можу».

Етап 5. Вправа «Клубок», завершення заняття, оцінка результатів.

### **Заняття 3.**

Етап 1. Вправа «Поміняйтеся місцями».

Етап 2. Дискусія: «Гендерна Ідентичність»;

Етап 3. Вправа «Пиріг».

Етап 4. Вправа «Чарівна рука».

Етап 5. Вправа «Оплески по колу». Завершення заняття, оцінка результатів.

### **Заняття 4.**

Етап 1. Вправа «Асоціація з зустріччю».

Етап 2. Вправа «Лічба до десяти».

Етап 3. Складання блок-схеми основних понять гендерної ідентичності.

Етап 4. Вправа «Герб».

Етап 5. Вправа на рефлексію «Клубок». Гендерні стереотипи.

*Ціль:* знайомство учасників тренінгу з уявленнями проблеми відносин статей в суспільстві.

*Задачі:* сформувані уявлення про поняття «гендерний стереотип», формування здатності аналізувати ситуацію з позиції іншої людини, сформувані основи критичного погляду на гендерні стереотипи.

### **Заняття 5.**

Етап 1. Вправа «Сполучна нитка».

Етап 2. Вправа «Ціна стереотипу».

Етап 3. Вправа «Чим ми схожі».

Етап 4. Групова дискусія на тему «Чи треба позбавлятися гендерних стереотипів?».

Етап 5. Вправа на рефлексію. Підбиття підсумків заняття.

### **Заняття 6.**

Етап 1. Вправа «Розминка».

Етап 2. Вправа «Місток».

Етап 3. Психологічна гра «Аргументи».

Етап 4. Вправа «Про кого я говорю?».

Етап 5. Завершення заняття, оцінка результатів. Гендерні ролі.

### **Заняття 7.**

Етап 1. Гра «Атоми».

Етап 2. Вправа «Перетворення».

Етап 3. Продовження дискусії «Як я захищаюся».

Етап 4. Дискусія на тему «Прояв гендерних зразків поведінки в реальному житті».

Етап 5. Вправа «Настрій в кольорі».

### **Заняття 8.**

Етап 1. Вправа «Переправа».

Етап 2. Вправа «Мозковий штурм».

Етап 3. Вправа «Чарівна лавка».

Етап 4. Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх чи пам'ятка на «чорний день»».

Етап 5. Завершення заняття, оцінка результатів. Гендерна соціалізація.

### **Заняття 9.**

Етап 1. Вправа «Хто швидше?».

Етап 2. Вправа «Вавилонська вежа».

Етап 3. Дискусія на тему «Який розподіл ролей чоловіків і жінок транслюють нам ЗМІ (реклама, преса)?».

Етап 4. Вправа «Завершення речення».

Етап 5. Читання психологом притчі «Все в твої руках».

Етап 6. Завершення заняття, оцінка результатів.

### **Заняття 10.**

Етап 1. Вправа «Друкарська машинка».

Етап 2. Дискусія «Наскільки сильно батьки впливають на процес гендерної соціалізації і формування захисних механізмів».

Етап 3. Вправа «Коло і Я».

Етап 4. Вправа «Карусель».

Етап 5. Вправа «Свічка».

Етап 6. Завершення заняття, оцінка результатів.

Тренінгова програма розвитку процесів гендерної соціалізації підлітків та впровадження знань про захисні механізми є модифікацією та авторським перекладом тренінгу гендерної ідентичності підлітків [2]. Реалізація цієї тренінгової програми дозволить сформувати уявлення підлітків про існування механізмів психологічного захисту, зрозуміти їх користь і шкоду; як захисні механізми діють у житті. Програма допоможе сформувати гендерні установки, необхідні для успішної взаємодії статей; сформувати психологічні вміння і навички гендерного спілкування. Тренінгова програма прописана для старшокласників. Можемо з впевненістю радити психологам проводити її і для школярів молодшого підліткового віку. Також шкільним психологам можемо рекомендувати методики, які використовувалися в цій роботі для виявлення захисних механізмів, які використовують підлітки. Методику С. Бем необхідно використовувати на індивідуальних заняттях зі школярами. З отриманих результатів необхідно проводити бесіди з класними

керівниками, для кращого розуміння особистості підлітка і полегшення їх спілкування з дітьми.

Батькам підлітків ми радимо бути мудрими. Більшість підлітків бунтують і повстають, принаймні іноді, незалежно від розсудливості батьків. Але перше і найважливіше – підліткам необхідно, щоб батьки ними керували і навіть встановлювали суворі правила. Головне у взаєминах з дитиною – взаєморозуміння. Щоб його встановити, батьки повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Шкільним психологам треба розмовляти з батьками про механізми захисту, які використовують їх діти, тоді батьки краще будуть розуміти поведінку дітей. Поради батькам прості – більше розмовляйте зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на вашу пораду і допомогу. Є деякі стратегії для батьків для розвитку здорової самоідентифікації у своєї дитини: заохочення дітей до вільного вибору інтересів та занять, розширення гендерних горизонтів, викорінення гендерних стереотипів, підтримка самовираження тощо [11].

Традиційний поділ на «дівчачі» і «хлопчачі» планети більше не працює: лідерство, відповідальність, емоційний інтелект – неодмінні якості людини XXI століття, і у них немає статі. Адам Прайс пропонує батькам ряд порад щодо того, як ефективно підтримувати та мотивувати своїх дітей:

1. Розуміння унікальних потреб та інтересів своєї дитини.
2. Створення сприятливого середовища для навчання та розвитку.
3. Спілкування та встановлення довіри відкритою комунікацією.
4. Визначення чітких цілей та очікувань, але з урахуванням індивідуальних можливостей дитини.
5. Сприяння розвитку самодисципліни та відповідальності.
6. Пошук додаткових ресурсів та підтримки для вирішення проблем, які можуть виникнути в процесі навчання.

7. Стимулювання позитивного способу мислення та відчуття досягнень [7].

Також психолог Марта Приріз дає поради батькам, як підтримати хлопчика в сучасному суспільстві: «Навчіть висловлювати емоції і почуття»; «Не карайте його за сльози»; «Цінують його довіру»; «Підтримуйте, якщо він відрізняється»; «Навчіть підтримувати інших»; «Навчіть не боятися питати про допомогу».

Поради батькам, як підтримати дівчинку в сучасному суспільстві: «Підтримуйте її хобі, особливо якщо соціум вважає їх «чоловічими»; «Хваліть її за якості, а не лише за красу»; «Будьте спільниками і спільницями своїй донці в протистояннях з іншими»; «Спирайтеся на її сильні сторони»; «Мотивуйте її до більшого»; «Не кажіть, що її стиль «хлопчачий», що вона «недостатньо жіночна»; «Не порівнюйте її з іншими чи з собою – це завдає глибоких ран»; «Говоріть з нею про неї» [1]. Майкл Гуріан акцентує на важливості розуміння і підтримки унікальних потреб кожної дівчинки у її індивідуальному розвитку [27].

### **Висновок до розділу 3**

У третьому розділі згідно практичного завдання роботи було розроблена програма підтримки старшокласників у розвитку здорової психіки та подоланні стресових ситуацій з урахуванням гендерних особливостей. Програма підтримки старшокласників направлена на гендерну соціалізацію та розвиток механізмів захисту для послаблення конфлікту всередині особистості і регулювання поведінки людини, так вона легше пристосовується до вимог навколишнього світу, її психіка врівноважується. Підлітку треба допомогти розібратися, коли ці механізми корисні, а в яких випадках вони гальмують розвиток і краще реагувати і діяти усвідомлено. Програма підтримки допоможе усвідомити захисні механізми, які обмежують його свободу через спонтанність реагування; спотворюють взаємодію з оточуючими людьми.

Головним у програмі підтримки старшокласників виявився саме розвиток, а не психокорекція тому, що психокорекція має справу з вже сформованими якостями, особливостями, лише корегує їх, а розвиток є дієвим тоді, коли певна якість відсутня чи є в недостатній кількості й тоді завдяки розвитку вона набувається. Запропонована тренінгова програма розвитку надала можливість ознайомлення з типами психологічного захисту; розпізнавання та виправлення негативного впливу механізмів психологічного захисту; формування у підлітків адекватної самооцінки; зниження рівня тривожності, страхів; уміння контролювати та ефективно корегувати власну поведінку. Практика тренінгу гендерної ідентичності включає групову дискусію, де в атмосфері психологічної безпеки обговорюються реальні гендерні відносини учасників. В програмі тренінгу включені вправи, які дають підліткам можливість не тільки ознайомитися з незнайомими для них поняттями психологічних механізмів захисту, але і в груповому занятті пропрацювати їх вплив. За ігровою легкістю сприйняття інформації у підлітків з'являється можливість сформуванню психологічних вміння і навички спілкування, отримати досвід саморозвитку; розуміння себе суб'єктом гендерного самоконструювання; розуміння власної відповідальності за вибір психологічного захисту та спілкування.

Доцільним є формування гендерної компетентності не тільки у підлітків, а і у їх батьків, а іноді і викладачів. Гендерна компетентність конструюється на основі аналізу моделей гендерних взаємовідносин, котрі розвиваються і трансформуються в суспільстві. Поради шкільним психологам та батькам підлітків, які ми вклали у третьому розділі будуть корисні при подальшому спілкуванні.

## ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз механізмів психологічного захисту з урахуванням гендерного аспекту та результати емпіричного дослідження підтвердили висунуті припущення про те, що існують гендерні особливості проявів захисних механізмів у старшому шкільному віці, найбільш типових для дівчат та хлопців. Проведений аналіз надав змогу сформулювати наступні висновки:

1. Узагальнення наявних у сучасній психології основних підходів до дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту старшокласників, дало визначення психологічному захисту, як зазвичай неусвідомлений процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. Не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». У даній роботі використовується класифікація Р. Плутчика, який виділив 8 основних захисних механізмів: «регресія», «заміщення», «заперечення», «витіснення», «проекція», «компенсація», «реактивне утворення», «раціоналізація». Наразі основним неоднозначним питанням є питання про те, з яким відтінком розуміти захисти. Одні дослідники розуміють їх як непродуктивні, шкідливі, викривляючі реальність механізми. Інші акцентують увагу на їх важливості для психічної організації суб'єкта: навіть ті, що викривляють реальність, виконують важливу функцію. Метою цього дослідження було вивчення гендерних аспектів захисних механізмів психіки підлітків.

2. Метою цього дослідження було вивчення проявів механізмів захисту у гендерному аспекті. Гендерний аспект належить до категорії соціальних понять, пов'язаних з існуванням як чоловіків, так і жінок, й охоплює питання, що стосуються самобутності, очікувань, поведінки та владних відносин, що впливають з характеру взаємодії в соціальній сфері. Зміст гендерної ідентичності прийнято розкривати через категорії маскулінності, фемінності і андрогінності. Більшість дослідників сходиться на тому, що

ключовим віковим етапом соціально-психологічного розвитку індивіда в плані формування як гендерної ідентичності, так і особистісного самовизначення є старший шкільний вік і гендер розглядається як продукт соціалізації.

3. Провівши емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту у гендерному аспекті було визначено, що підлітки використовують майже усі типи захисних механізмів, що свідчить про їх можливу адаптацію у ситуаціях з завищеною тривожністю. Найчастіше підлітки використовують такі механізми психологічного захисту як «проекція», «заперечення», «регресія» та «витіснення». Гендерні особливості реалізації підлітками механізмів психологічного захисту проявляються у тому, що хлопці й дівчата характеризуються несхожістю пріоритетів захистів, які вони використовують у стресових ситуаціях. Хлопці переважно реалізують «заперечення» та «витіснення». У дівчат теж достатньо високий процент «витіснення» і «заперечення», але частіше вони використовують такі механізми психологічного захисту як «проекція» і «регресія».

Проведення емпіричного дослідження гендерної ідентичності за методикою «Статеврольовий опитувальник» С. Бем для діагностики психологічної статі і визначає ступінь андрогінії, маскулінності і фемінності особистості. За результати обстеження у даної групи старшокласників переважає андрогінний тип гендерної ідентичності. Це свідчить про наявність у характері підлітків як стереотипно жіночих, так і стереотипно чоловічих рис, які взаємодоповнюють і підвищують адаптивні можливості підлітків, що відносяться до даного типу.

За отриманими результатами «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера було виявлено, що переважна більшість підлітків має «дифузний» тип гендерної ідентичності. Ці підлітки ще не сформували свій власний образ або не приділяють йому надто багато уваги, гендерна складова в них не розвинута. З проведеного емпіричного дослідження можемо впевнено зробити висновок, що на формування

механізмів психологічного захисту у дівчат і хлопців старшокласників впливають ознаки гендеру.

4. Згідно практичного завдання роботи було розроблено програми підтримки старшокласників у розвитку здорової психіки та подоланні стресових ситуацій з урахуванням гендерних особливостей. Програма підтримки допоможе усвідомити захисні механізми, які обмежують свободу особистості через спонтанність реагування. Запропонована тренінгова програма розвитку надала можливість ознайомлення з типами психологічного захисту; розпізнавання та виправлення негативного впливу механізмів психологічного захисту; формування у підлітків адекватної самооцінки; зниження рівня тривожності, страхів; уміння контролювати та ефективно корегувати власну поведінку. Крім того дискусії у групі по питанням гендерної ідентичності підлітків має на меті підвищити рівень самоприйняття; сформувати впевнену і гнучку гендерну поведінку; визначити життєву стратегію з урахуванням норм людського суспільства. У ході тренінгів підлітки матимуть можливість звернути увагу на свою поведінку й емоції, виразити наявні в них почуття й потреби, краще зрозуміти своє тіло, більш детально й уважно сприймати навколишній світ. При реалізації запропонованої програми психологу необхідно зважати на те, що у кожного підлітка є свій певний рівень сформованості гендерних уявлень, на який необхідно спиратися.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Перспективами подальшого вивчення можуть стати поглиблений аналіз механізмів психологічного захисту на різних етапах онтогенезу, створення психодіагностичних та психокорекційних методик з вивченням гендерних особливостей у періоди вікових криз.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Барабаш О. Стратегії поведінки у канфліктних ситуаціях. Підприємництво, господарство і право. *Теорії держави і права*. 2017. №3. С. 208-112.
2. Безпальча Р. Технологія попередження конфліктів. К.: Главник, 2007. 128с.
3. Бем С. Л. Вимір психологічної андрогінії *Журнал консультаційної та клінічної психології*. 1974. С. 62-155.
4. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології. Курс лекцій. Х., 2016.м С. 56.
5. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. Зб. наук.праць: Філософія. Соціологія. Психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011. Вип. 16. Ч. 1. С. 121-128.
6. Галушко Л, Дмитерко Н, Євтушенко І, Максименко О, Педченко О, Полянничко О, Туз Л, Усатенко О. Динаміка становлення глибинної психології в Україні *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 6-23
7. Галян І.М. Психологічний механізм ідентифікації особистості у кризовому суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Т. 1. Херсон, 2017. С. 28-33.
8. Гендерний підхід в управлінні загальноосвітніми навчальними закладами: навч. посібник / За заг. ред. В. В. Олійника, Л. І. Даниленко. Київ : Логос, 2004. 212 с.
9. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності: монографія. Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2001. 240 с.
10. Горобець Т. В. Соціально-перцептивні викривлення – епіфеномен психологічних захистів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.
11. Грабовська Т. О. Шляхи гуманізації відносин педагогів з учнями. Навчально-методичні проблеми формування оптимального педагогічного клімату в шкільному колективі. Київ : МАУП, 1999. 134 с.
12. Данильченко Д. В. Психологія статі: навчальний посібник. Ніжин, 2006.

208 с.

- 13.Каліна Н. Ф. Основи психоаналізу К.: Ваклер, 2001. 352 с.
- 14.Кондрашихіна О.О. Диференціальна психологія : підручник посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2009. 232 с.
- 15.Ложкін, Г.В., Повякель, Н.І., Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник, ВД «Професіонал», Київ,2006. С. 416.
- 16.М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології, Київ : Вища школа, 2000 183 с.
- 17.Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.
- 18.Паніна Н.В. Технологія соціологічного дослідження. Київ : Наук. думка, 1996.
- 19.Пінчук К. В., Сингаївська І. В. Особливості гендерних стереотипів молоді. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
- 20.Руденко В.М. Математично статистика. Навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2012. С. 304.
- 21.Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 2 (70). С. 166–172. DOI 10.31732/2663-2209-2022-70-166-172
- 22.Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 229–234.
- 23.Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114. <https://doi.org/10.31732/2663-2209->

[2022-68-107-114](#)

- 24.Скорик М.М. Основи теорії гендеру : навч. посібник. Київ : К.І.С., 2004. 536 с.
- 25.Смиковський А. Л., Сингаївська І. В. Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість старших школярів. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.
- 26.Соціалізація особистості школяра / під. ред. Л. Е. Орбан. – Івано-Франківськ : Наук.-метод. центр “Укр. етнопедагогіка і народознавство”, 1996.– 66 с.
- 27.Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг. 2014. С.312.
- 28.Феномен несвідомого у психології: система психічних захистів: Навчальний посібник для студентів психологічних факультетів / за ред. К. А. Бабенко, Т. В. Горобец, Н. В. Шавровська. Черкаси : «Черкаський ЦНП», 2021. 228 с.
- 29.Фройд З. Нариси по психології сексуальності пер. Іванова Н. Київ : Андронум, 2020. С. 106.
- 30.Хохліна І.В., Сингаївська І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: *тези доповідей II Міжнародної конференції* (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 90–92
- 31.Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник Харків: Прапор, 2004. 640 с.
- 32.Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості.Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.
- 33.Ярска-Смірнова О. Гендерна нерівність в освіті: поняття прихованого

навчального плану *Гендерні дослідження*. 2000. № 5. С. 295-301.

34. Damour, Lisa "Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood". New York : Ballantine Books, 2016. 352p.
35. Farrell, Warren and Gray, John The Boy Crisis: Why Our Boys Are Struggling and What We Can Do About It. BenBella Books, 2018. 368p.
36. Gurian Michael "The Wonder of Boys: What Parents, Mentors and Educators Can Do to Shape Boys into Exceptional Men". Tarcher, 2006. 320 p.
37. Gurian, Michael "The Wonder of Girls: Understanding the Hidden Nature of Our Daughters" Gurian Institute Press, 2018. 206 p.
38. Gurian, Michael and Stevens, Kathy "The Minds of Boys: Saving Our Sons From Falling Behind in School and Life" Jossey-Bass, 2007. 368 p.
39. Hoff Sommers, Christina "The War Against Boys: How Misguided Policies Are Harming Our Young Men" Simon & Schuster, 2000. 288 p.
40. Howes, Lewis "The Mask of Masculinity: How Men Can Embrace Vulnerability, Create Strong Relationships, and Live Their Fullest Lives". [Emmaus, Pennsylvania] : Rodale, 2017. 240 p.
41. Kindlon, Dan and Thompson, Michael "Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys" New York : Ballantine Books, 2000. 298 p.
42. Meeker, M. (2016) Strong Fathers, Strong Daughters Devotional. [edition unavailable]. Salem Books. Available at: <https://www.perlego.com/book/958511>
43. Meeker, M. Strong Mothers, Strong Sons: Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men. Ballantine Books, 2015. 368 p.
44. Miller, Alice "The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self". BASIC BOOKS, 1996. 136 p.
45. Moretti, Marlene & Odgers, Candice & Jackson, Margaret. (2004). Girls and Aggression: Contributing Factors and Intervention Principles. DOI: 10.1007/978-1-4419-8985-7.  
[https://www.researchgate.net/publication/321605783\\_Girls\\_and\\_Aggression\\_Contributing\\_Factors\\_and\\_Intervention\\_Principles](https://www.researchgate.net/publication/321605783_Girls_and_Aggression_Contributing_Factors_and_Intervention_Principles)
46. Orenstein, P. «Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape» New

- York: Harper, 2016. 320p.
47. Pipher, Mary Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls. New York: Grosset Putnam, 1994
48. Pollack, William Real boys: Rescuing our sons from the myths of boyhood. New York: Random House. 1998. 480p.
49. Price, Adam He's not lazy: empowering your son to believe in himself. Union Square & Co., 2017. 288 p.
50. Sadker, Myra, Sadker, David Failing at Fairness: How Our Schools Cheat Girls New York : Touchstone Book, 1995. 347 p.
51. Sax, L. Boys Adrift: The Five Factors Driving the Growing Epidemic of Unmotivated Boys and Underachieving Young Men. New York: Basic Books, 2009. 288 p.
52. Simmons, Rachel "Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls" Piatkus Books. 2012. 432 p.
53. Simmons, Rachel «The Curse of the Good Girl: Raising Authentic Girls with Courage and Confidence» Penguin Books, 2010. 288 p.
54. Spears Brown, Christia "Parenting Beyond Pink & Blue: How to Raise Your Kids Free of Gender Stereotypes" Clarkson Potter/Ten Speed, 2014. 240 p.
55. Hinshaw, Stephen. The Triple Bind: Saving our teenage girls from today's pressures. Ballantine, 2009 URL: [https://www.researchgate.net/publication/272159774\\_The\\_Triple\\_Bind\\_Saving\\_our\\_teenage\\_girls\\_from\\_today%27s\\_pressures](https://www.researchgate.net/publication/272159774_The_Triple_Bind_Saving_our_teenage_girls_from_today%27s_pressures)
56. Wiseman, Rosalind "Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and the New Realities of Girl World". New York : Harmony Books, 2009. 448 p.
57. Wiseman, Rosalind Masterminds and Wingmen: Helping Our Boys Cope with Schoolyard Power, Locker-Room Tests, Girlfriends, and the New Rules of Boy World. New York : Harmony Books, 2013. 377 p.
58. Wolf, Naomi The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women. HarperCollins Publishers, 2002. 368 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Таблиця 1: Бланк статево-рольового опитувальника С. Бем

Нижче наведено низку характеристик жінок і чоловіків. Оцініть, будь ласка, наявність (чи відсутність) названих нижче якостей. Якщо «так», то поставте «+», якщо «ні» – «-».

01	Впевнений(на) у собі	31	Легко приймає рішення
02	Поступливий(ва)	32	Жалісливий(ва) до інших
03	Готовий(ва) допомогти	33	Щирий(ра)
04	Захищає власні переконання	34	Самодостатній(ня)
05	Життєрадісний(на)	35	Прагне утішити
06	Має мінливий настрій	36	Марнославний(на)
07	Незалежний(на)	37	Владний(на)
08	Сором'язливий(ва)	38	Розмовляє м'яким голосом
09	Сумлінний(на)	39	Привабливий(ва)
10	Спортивний(на)	40	Мужній(ня)
11	Ласкавий(ва)	41	Сердечний(на)
12	Артистичний(на)	42	Серйозний(на)
13	Наполегливий(ва)	43	Обстоює свою позицію
14	Схильний(на) лестити	44	Ніжний(на)
15	Щасливий(ва)	45	Доброзичливий(ва)
16	Сильний(на) як особистість	46	Агресивний(на)
17	Відданий(на)	47	Довірливий(ва)
18	Непередбачуваний(на)	48	Неорганізований(на)
19	Вольовий(ва)	49	Виступає лідером
20	Жіночний(на)	50	По-дитячому безпосередній(ня)
21	Надійний(на)	51	Легко пристосовується
22	Аналітичний(на) за складом розуму	52	Спирається на особисті інтереси
23	Співчутливий(ва)	53	Уникає лайливих виразів
24	Ревнивий(ва)	54	Непоследовний(на)
25	Здібний(на) до лідерства	55	Конкурує з іншими
26	Уважний(на) до потреб інших	56	Любить дітей
27	Правдивий(ва)	57	Тактовний(на)
28	Готовий(ва) ризикувати	58	Амбітний(на)
29	Чуйний(на)	59	Чемний(на)
30	Замкнутий(та)	60	Слідує прийнятним нормам поведінки

Таблиця 2: Ключ до розподілу характеристик за шкалами статево-рольового опитувальника С. Бем

№	Маскулінність	№	Фемінність
01	Впевнений(на) у собі	02	Поступливий(ва)
04	Захищає власні переконання	05	Життєрадісний(на)
07	Незалежний(на)	08	Сором'язливий(ва)
10	Спортивний(на)	11	Ласкавий(ва)
13	Наполегливий(ва)	14	Схильний(на) лестити
16	Сильний(на) як особистість	17	Відданий(на)
19	Вольовий(ва)	20	Жіночний(на)
22	Аналітичний(на) за складом розуму	23	Співчутливий(ва)
25	Здібний(на) до лідерства	26	Уважний(на) до потреб інших
28	Готовий(ва) ризикувати	29	Чуйний(на)
31	Легко приймає рішення	32	Жалісливий(ва) до інших
34	Самодостатній(ня)	35	Прагне утішити
37	Владний(на)	38	Розмовляє м'яким голосом
40	Мужній(ня)	41	Сердечний(на)
43	Обстоює свою позицію	44	Ніжний(на)
46	Агресивний(на)	47	Довірливий(ва)
49	Виступає лідером	50	По-дитячому безпосередній(ня)
52	Спирається на особисті інтереси	53	Уникає лайливих виразів
55	Конкурує з іншими	56	Любить дітей
58	Амбітний(на)	59	Чемний(на)

За кожен збіг з ключем за шкалами нараховується 1 бал. Показник фемінності (F), маскулінності (M), і основний індекс IS вираховується згідно з формулою:  $F = (\text{сума балів з фемінності}) / 20$ ,  $M = (\text{сума балів з маскулінності}) / 20$ ,  $IS = (F - M) * 2,322$ .

Величина індексу, що був отриманий, співвідноситься з такими показниками: *андрогінність* – індекс в межах від -1 до +1; *маскулінність* – індекс менше -1, яскрава вираженість – менше -2,025; *фемінність* – індекс більше +1, яскрава вираженість – більше +2,025.

## Додаток Б

## «Методика дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнайдер

Прочитати, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті, які, на Ваш погляд, мають відношення до Вас і Вашого повсякденного життя.

багаття	дражнити	насолода	розлука
бар'єр	дуб	настрій	роль
батьківщина	думка	незалежність	руки
бездіяльність	життя	ненависть	святе
безстрашність	забезпеченість	необхідність	секс
бізнес	задоволення	нерви	серце
біль	закоханість	обман	сила
вежа	затишок	образ	симпатія
веселощі	захист	обійми	совість
відвага	земля	одяг	спокій
відчай	злоба	озноб	статус
влада	зовнішність	опора	стиль
власність	зрада	освіта	стіна
вогнище	ілюзії	основа	строгість
воля	імідж	офіс	суспільство
впевненість	імпозантність	очі	тайна
втомленість	інтерес	пальці	тепло
гаманець	інтуїція	підкорення	тканина
гармонія	кара	поведінка	торт
гиря	клопоти	погода	точність
гімн	колесо	політика	турбота
глава	коса	посмішка	тяжкість
гнучкість	кошенятко	почуття	фігура
гра	країна	привабливість	характер
гумор	краса	пристрасть	харизма
дача	ласка	пташка	хоробрість
держава	лідерство	пушок	цінність
дерзати	логіка	радість	чарівність
джинси	магазин	рахунок	чіткість
диван	мода	раціональність	чуйність
діти	мужність	рельєф	чуливість
довіра	нав'язливість	ринок	шлюб
доглянутість	надія	річ	якість

## Ключ до опитувальника:

Таблиця 1: Ключові слова за тестом гендерної ідентичності

Жінка			Чоловік			
багаття,	веселощі,	власність,	бар'єр, батьківщина, бездіяльність,			
вогнище,	гармонія,	гнучкість,	безстрашність, бізнес, біль, вежа,			
дерзати,	діти,	доглянутість,	відвага, відчай, влада, воля,			

дражнити, життя, забезпеченість, задоволення, закоханість, затишок, злоба, зовнішність, ілюзії, імідж, інтерес, інтуїція, кара, клопоти, коса, кошечка, краса, ласка, магазин, мода, насолода, настрої, нерви, одяг, озноб, освіта, основа, очі, підкорення, поведінка, погода, почуття, привабливість, пристрасть, пташка, пушок, радість, рахунок, річ, руки, серце, симпатія, статус, суспільство, тепло, тканина, торт, турбота, фігура, характер, харизма, цінність, чарівність, чуйність, чуливість, шлюб, якість.	впевненість, втомленість, гаманець, гиря, гімн, глава, гра, гумор, дача, держава, джинси, диван, довіра, дуб, думка, захист, земля, зрада, імпозантність, колесо, країна, лідер, логіка, мужність, нав'язливість, надія, незалежність, ненависть, необхідність, обійми, обман, образ, опора, офіс, пальці, політика, посмішка, раціональність, рельєф, ринок, розлука, роль, святе, секс, сила, совість, спокій, стиль, стіна, строгість, тайна, точність, тяжкість, хоробрість, чіткість.
--	--

Спочатку підраховуємо кількість збігів за ключем із словами в категоріях жінки (якщо респондент – жінка) або чоловіка (якщо чоловік), а потім – число описів в категоріях протилежної статі. Далі кількість слів опису себе як жінки/чоловіка потрібно поділити на кількість слів опису себе як особи протилежної статі.

<b>Самоописи в категоріях чоловічого/жіночого</b>	<b>Тип гендерної ідентичності</b>
0-1,0	Передчасна
1,0-2,0	Дифузна
2,0-3,0	Мораторій
3,0-4,0	Досягнута
4,0 і вище	Псевдопозитивна

## Додаток В

**Методика «Індекс Життєвого Стилю» Келлермана – Плутчика – Конте**

Уважно прочитайте приведені знизу твердження, описуючі почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною ладнати дуже легко.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю .
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося біти схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх переваг – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.
16. У свої мріїх я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати будинком 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 небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують.
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якої немає забобонів.
27. Мені кажуть, що я буваю надміру імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які манірнічають перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато курю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що належить мені.
34. Я погано пам'ятаю обличчя.
35. Я іноді займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища.

37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Мені важко 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 даремного злитися, а краще спокійно все обміркувати.
44. Інші вважають мене занадто довірливим.
45. Люди, що 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 похмури.
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я часто, сумніваюся в рішенні.
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 розбитий чужий автомобіль.
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом.
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непристойні жарти приводять мене в розгубленість.
66. Я іноді бачу сні з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я багато говорю неправди.
69. Порнографія викликає в мене огиду.
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій кепський характер.
71. Найбільше не люблю лицемірних, нещирих людей.
72. Коли я розчаровуюсь, то часто впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають в мене хвилювання.

74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизького, 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. Покійники мене не «чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратованість.
80. Митися не в своїй ванні для мене велике катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу.
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим.
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
89. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюсь.
91. Інші вважають, що я надміру об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

#### Ключ до опитувальника:

	Назва захистів	Номера тверджень	N
1	Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, вказані вище твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі. Напряга кожного психологічного захисту підраховується по формулі  $n/N \cdot 100\%$ , де  $n$  – число позитивних відповідей по шкалі цього захисту,  $N$  – число всіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Тоді загальна напруженість всіх захистів підраховується за формулою  $n/92 \cdot 100\%$ , де  $n$  – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику.

## Додаток Г

## Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша

Далі перераховані ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- 0 – якщо ситуація зовсім не видається Вам неприємною;
- 1 – якщо вона хвилює, турбує Вас лише незначним чином;
- 2 – якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що Ви із задоволенням уникнули б її;
- 3 – якщо вона для Вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх;
- 4 – якщо ситуація для Вас є вкрай неприємною, якщо Ви не в змозі витримати її та вона Вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх.

Ваше завдання – якомога детальніше уявити кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у Вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1. Відповідаєш біля дошки	0	1	2	3	4
2. Ідеш на гостину до незнайомих	0	1	2	3	4
3. Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4. Розмовляєш із директором школи	0	1	2	3	4
5. Думаєш про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6. Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0	1	2	3	4
7. Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0	1	2	3	4
8. На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0	1	2	3	4
9. Пишеш контрольну роботу	0	1	2	3	4
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0	1	2	3	4
11. На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12. У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13. Чекаєш на повернення батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14. Тобі загрожує невдача, провал	0	1	2	3	4
15. Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16. Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0	1	2	3	4
17. На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0	1	2	3	4
18. Виступає перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19. На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0	1	2	3	4
20. Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21. З тобою не згодні, суперечать тобі	0	1	2	3	4
22. Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23. Перевіряють твої здібності	0	1	2	3	4
24. На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0	1	2	3	4
25. На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0	1	2	3	4

26. Замовкли, коли ти наблизився(лася)	0	1	2	3	4
27. Оцінюють твою роботу	0	1	2	3	4
28. Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29. Маєш прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30. Не можеш виконати домашнє завдання	0	1	2	3	4

### Ключ до опитувальника:

Відповідно до виду тривожності, що виявляються за допомогою цієї шкали, позначені назви: *шкільна, самооцінна, міжособистісна.*

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підрахувати загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою – як загальний рівень тривожності.

Нижче наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності.

*Стандартизацію проводили у міських школах, тому наведені характеристики не можна застосовувати для сільських школярів.*

Рівень тривожності	Група учнів	Рівень різних видів тривожності, бали			
	Стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1. Нормальний	Ж	35 – 62	5 – 17	12 – 23	5 – 20
	Ч	23 – 47	5 – 14	8 – 17	5 – 14
2. Дещо підвищений	Ж	63 – 76	18 – 23	24 – 29	21 – 28
	Ч	48 – 60	15 – 19	18 – 22	15 – 19
3. Високий	Ж	77 – 90	24 – 30	30 – 34	29 – 36
	Ч	61 – 72	20 – 24	23 – 27	20 – 23
4. Дуже високий	Ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
	Ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23
5. «Надлишковий спокій»	Ж	Менше ніж 39	Менше ніж 5	Менше ніж 8	Менше ніж 5
	Ч	Менше ніж 23	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 5

## Тренінг

**Тема:** Механізми психологічного захисту. Гендерна соціалізація.

### Задачі:

- Сформувати в учасників ціль цього тренінгу.
- Познайти учасників з поняттям «гендер» і «механізми психологічного захисту».
- Формування уявлення про власне «Я».
- Усвідомлення своєї індивідуальності.

### Заняття 1.

#### Етап 1. Вправа «Автобіографія».

*Мета:* створити сприятливі умови для ефективного початку роботи групи, взаємного представлення учасників, сформувати для себе ціль цього тренінгу.

На початку роботи кожний з вас повинен виступити перед усією групою з короткою автобіографією. Вам потрібно десь за 2-3 хвилини розказати про себе, виділяючи найважливіше, що ви вважає за потрібне. Це ваше перше представлення себе всій групі, тому подумайте, про що ви будете розказувати: про те, де ви навчаєтесь, де живете, яка ви людина, що цікаво, що турбує, що вам подобається, а що дратує. Запишіть свою біографію, щоб при виступі не забути. Почніть з імені, назвіть варіанти свого імені, яке ім'я вам до вподоби в дружній компанії, яке в офіційній? Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання в групі? На складання біографії відводиться 5 хвилин. Після цього ви по черзі виступаєте перед усією групою, розказуючи свою біографію. Задача – чітко і ясно розказати про себе і запам'ятати найбільш цікаві моменти в біографіях один одного.

*Порада психологу:* роботу над автобіографією слід продовжити і на наступних заняттях, аби в учасників була можливість постійно розмірковувати над собою. Тому краще зібрати автобіографії учасників, щоб вони не забули їх до наступного заняття. Такий початок, коли людині

доводиться робити короткий аналіз свого життя, допомагає налаштуватися на велику і серйозну роботу. Окрім того, біографічний підхід є інформативним для психолога і охоплює всі основні сфери, над якими і доведеться працювати учаснику тренінгу. Перш за все, при складанні біографії людина явно проявляє уявлення про себе, видно його самосприйняття як в соціальному, так і в психологічному плані.

Етап 2. Вправа «Самопрезентація, чи Хто Я?».

*Мета:* подальше саморозкриття і представлення членів групи один одному.

Продовжимо представлення себе і подальше знайомство з групою. Зараз за 15 хвилин учасники повинні відповісти на єдине питання «Хто Я?», використовуючи для цього 20 слів чи речень. Не шукайте правильних відповідей, пишіть перше, що приходить вам в голову. Після цього буде обговорення ваших відповідей.

Етап 3. Міні-лекція «Гендер: визначення поняття».

*Мета:* познайомити учасників з поняттям «гендер».

Гендер – це специфічний набір культурних характеристик, котрі визначають соціальну поведінку жінок і чоловіків, їх взаємовідносин між собою. Виникнення терміну «гендер» дуже давнє і використовується воно, аби підкреслити подвійну природу людської статі як, з однієї сторони, біологічного, а з іншої – соціокультурного феномена. Введення терміну «гендер» мало на увазі також те, що видимі відмінності особистісних характеристик чоловіків і жінок не зв'язані напряму з біологічними, але визначаються специфікою соціальної взаємодії, в яку включені чоловіки і жінки. Дійсно, відмінними психологічними ознаками «чоловічої» і «жіночої» поведінки майже завжди виявляються соціальні якості: груповий статус і зв'язані з ним відносини – домінування чи підкорення, виконувані соціальні ролі – материнство чи батьківство, рівень соціальної активності – професійна діяльність чи домашня робота тощо. Тобто особистісні характеристики, які в

буденній свідомості тісно зв'язані з біологічними характеристиками і виникають тільки в певній системі соціальних відносин.

Етап 4. Вправа «Руки, які говорять».

*Мета:* емоційно-психологічне зближення учасників, розвиток навичку невербального спілкування, взаєморозуміння.

Учасники утворюють два кола: внутрішній і зовнішній, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки в створеній парі. Після цього по команді ведучого зовнішнє коло рухається на крок вправо.

*Варіанти інструкцій створеним парам:* привітатися за допомогою рук; поборотися руками; помиритися руками; висловити підтримку за допомогою рук; пожаліти руками; висловити радість руками; побажати удачі руками; попроситися руками.

Етап 5. Групова дискусія на тему «Як я захищаюсь».

*Мета:* познайомити учасників з поняттям «психологічний захисний механізм».

Бувають випадки, коли людина потрапляє у неприємну ситуацію, яка викликає стійке переживання негативних емоцій – сум, гнів, сором тощо. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну ситуацію, то психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину. Психологічний захист – це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. Важливо, що психологічний захист поєднує в собі протилежні наслідки для психіки людини: позитивні, так як усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і негативні, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її. Психологічні захисти мають назви. Наприклад «компенсація» і «сублімація» - іноді бувають корисні; не вирішують проблеми, хоча б не ускладнюють її. Компенсація – досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері. Бувають ситуації, коли треба зберегти позитивну оцінку себе.

Наприклад, щось не вдається в навчанні і Ви говорите «... Не везе в навчанні, повезе в коханні». Сублимація – переведення неприйнятних емоцій і енергії у можливо прийнятне русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо). Ці два захисти називають «конструктивні захисти». Але є і деструктивні захисти, які усувають тривогу, але ускладнюють проблеми, погіршують ситуації для особистості, причому останніх значно більше. Надамо опис типових механізмів психологічного захисту. Ми їх розглянемо у наступний раз.

Вправа «Казкові герої»

*Мета:* актуалізація уявлень про культурно заданих позитивних нормативах гендерних відмінностей.

1) Учасникам пропонується скласти казку чи невелику розповідь з використанням вище наданих механізмів захисту.

2) Учасникам пропонується спільне обговорення сюжетів відомих казок, що символізують основні гендерні відмінності.

*Порада психологу:* використання форми казки дає можливість обійти захисні механізми психіки у вигляді супротиву і створити доброзичливу атмосферу спілкування «однією мовою».

Етап 6. Завершення заняття. Оцінка результатів

*Групова рефлексія:* «Що цінного і корисного я сьогодні дізнався для себе?».

*Домашнє завдання:* поспостерігати за собою і оточуючими людьми. Як проявляють себе гендерні відмінності в людях.

**Заняття 2.**

Етап 1. Вправа «Компліменти».

*Мета:* підвищення настрою і самооцінки, активізація учасників групи.

Ведучий пропонує учасникам придумувати компліменти один одному. Він кидає м'яч одному з учасників і каже йому комплімент. Наприклад: «Юра, ти дуже справедлива людина» чи «Катя, в тебе гарна зачіска». Той хто

отримав м'яч кидає його тому, кому хоче сказати свій комплімент і так далі. Важливо прослідкувати, щоб комплімент був сказаний кожному учаснику.

Етап 2. Вправа «Емоційна діагностика».

*Мета:* діагностика стану учасників тренінгу. Прослідкувати динаміку змін емоційного стану учнів.

*Необхідний матеріал:* малюнок чоловічка, набір олівців або фломастерів, які відповідають люшерівським кольорам.

*Інструкція:* ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій, закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору ваша голова, тіло, руки, ноги – запам'ятайте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набори олівців, а ви розмалюєте його, у відповідності до тих кольорів, які відчували у собі. Після виконання завдання кожен представляє свій малюнок, називаючи свій колір настрою.

*Порада психологу:* для діагностики тривожності доцільно проводити комп'ютерний «тест Люшера».

Етап 3. Продовження дискусії «Як я захищаюсь».

*Мета:* Розкрити сутність та види механізмів психологічних захистів, які найчастіше зустрічаються у підлітків.

Сьогодні ми поговоримо про те, що захисні механізми визначаються не як такі, що викривляють реальність, а як постійно діючі і виконуючі функцію «допомоги» в роботі над собою. Поговоримо про такі механізми захисту, як витіснення – штучне забування людиною травмуючих спогадів через їх перехід у несвідоме, та проекція – приписування свої негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння, перекладання відповідальності за труднощі на інших осіб (як людина переконує, що навколо всі брехуни, то вона сама часто говорить неправду. Під час проекції дівчина каже: «Він мене ненавидить», а не: «Я його ненавиджу»; «Він мене переслідує», а не: «Мене мучить совість»). Витіснення – це також активне виштовхування зі свідомості хворобливих почуттів, імпульсів, згадок, які несумісні з установками особистості. Підліток, який пережив принизливу ситуацію,

може забути і саму ситуацію і чинники, що її супроводжують. Чи говорили ви такі фрази: «Прагну не згадувати (забути) неприємну ситуацію, в яку потрапила(в)» (намагаюся швидко викинути з голови неприємну інформацію чи подію), «Я викреслила(в) її(його) зі списку знайомих» (багато років не згадую цю людину), «Я подумаю про це завтра» (коли я переживаю потрясіння, я виключаю з пам'яті об'єкти, які його спричинили)? Ви користуєтесь механізмом «Витіснення».

Етап 4. Вправа «Я вмію, знаю, можу».

*Мета:* усвідомлення учасниками своєї індивідуальності.

Учасникам пропонується озвучити три своїх відмітних якості, якими, як вони вважають, відрізняються від оточуючих.

Етап 5. Вправа на рефлексію «Клубок».

*Мета:* підбиття підсумків заняття.

Кожний учасник називає те, що йому сподобалося сьогодні, каже, що нового дізнався на занятті, що йому вдалося, а що не вдалося зробити під час заняття і чому. Після чого «клубок» передається сусіду, і так, поки не замкнеться коло.

### **Заняття 3.**

Етап 1. Вправа «Поміняйтеся місцями».

*Мета:* підвищити зацікавленість учасників один одним, створення умов для подальшої роботи.

Учасники сидять на стільцях в колі. Той хто водить виходить на середину кола і говорить фразу: «Поміняйтеся місцями ті, хто... (вміє смажити яєчню)». В кінці називається яка-небудь ознака чи вміння. Задача – встигнути сісти на будь-яке місце, що звільнилося. Той, хто не встигнув сісти, стає тим хто водить наступним.

Етап 2. Дискусія: «Гендерна ідентичність».

*Мета:* розширити уявлення учасників про поняття гендерної ідентичності, її структуру і закономірностях розвитку;

*Задачі:* усвідомлення учасниками своєї індивідуальності, підвищення самооцінки учасників, формування уявлень про гендерну ідентичність.

Етап 3. Вправа «Пиріг».

*Мета:* навчитися знаходити в собі індивідуальні особливості.

Перед початком вправи пояснюємо учасникам, що кожна людина індивідуальна і веде себе по різному, залежно від того з ким він вступає в контакт і як себе відчуває.

Потім малюємо на великому аркуші паперу коло і ділимо його на 4 частини. Учасникам пропонується написати в кожному сегменті одну з якостей, що відображає сторону його особистості.

Етап 4. Вправа «Чарівна рука».

*Мета:* усвідомлення своєї індивідуальності, підвищення самооцінки.

Кожний учасник групи на аркуші зверху пише своє ім'я, після цього обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати яку-небудь свою якість, можна розмалювати пальці різними кольорами. Після цього «долоньки» пускаються по колу і інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які притаманні тому, чия це долонь.

Етап 5. Вправа «Оплески по колу».

*Мета:* заключна рефлексія.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Після цього цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони плескають удвох. Третій обирає четвертого і так далі. Останньому учаснику плескає вже вся група.

#### **Заняття 4.**

Етап 1. Вправа «Асоціація з зустріччю».

*Мета:* зняття бар'єрів, створення атмосфери довіри і згуртування групи.

Учасникам пропонується висловити свої асоціації з зустріччю. Наприклад: «Якби наша зустріч була твариною, то це була би... собака».

Етап 2. Вправа «Лічба до десяти».

*Мета:* розвиток групової згуртованості і вміння координувати спільні дії.

*Хід вправи:* зараз по сигналу «почали» ви закриєте очі, і спробуєте підрахувати від одного до десяти. Але хитрість у тому, що рахувати ви будете разом. Хтось скаже «один», другий скаже «два», третій – «три» і так далі. Однак, в грі є одне правило: слово повинна промовити тільки одна людина. Якщо два голоси скажуть «чотири», рахунок починається з початку. Спробуйте зрозуміти один одного без слів.

*Запитання для обговорення вправи «Лічба до десяти»:*

1. В чому причина того, що таке, на перший погляд, просте завдання не так просто виконати?
2. Що сприяло успішному виконанню вправи?
3. Як саме відчуття групи кожного з учасників допомагає ефективності роботи в тренінгу.

Етап 3. Складання блок-схеми основних понять гендерної ідентичності.

*Мета:* формування уявлення про гендерну ідентичність.

Учасники розбиваються на групи по 4-6 чоловік. Учасникам пропонується перелік термінів: ідентичність, гендерна ідентичність, стать, гендер, гендерна роль, гендерні уподобання, маскулінність, фемінність. Учасникам потрібно скласти графічну схему, що показує зв'язок цих понять і відношення між ними.

Етап 4. Вправа «Герб».

*Мета:* усвідомлення особистісних особливостей.

Кожному учаснику пропонується намалювати свій герб, який би відобразив його уявлення про особистісні якості, можливо, вже побачених і проявлених в тренінгу або бажаних. Герб може бути любої геометричної форми, а знизу девіз, який супроводжує ваше життя, так званий короткий слоган.

Етап 5. Вправа на рефлексію «Клубок».

*Мета:* підбиття підсумків заняття.

## **Заняття 5.**

### Етап 1. Вправа «Сполучна нитка».

*Мета:* створення працездатності, позитивного настрою і згуртованості групи.

Учасники стають в коло. Ведучий, тримаючи в руках клубок, вітається зі всіма і передає клубок сусіду. Той, до кого потрапив клубок, вітає усіх і передає його наступному гравцю, залишаючи нитку в себе. Так по колу. Коли клубок повертається до ведучого, всі виявляються «зв'язані» однією ниткою. «Злегка натягніть нитку і відчуйте, що ми – єдине ціле в цьому світі...»

### Етап 2. Вправа «Ціна стереотипу».

*Мета:* знайомство з поняттям «гендерний стереотип».

Проаналізуємо стереотип «чоловік – здобувач, а жінка – берегиня вогнища». Висловлюємо по ходу обговорення ідеї заноситься в таблицю на аркуші.

Ця вправа розкриває удаваність «чоловічих переваг», несподівано для багатьох – високу «ціну» гендерного міфу для життя і здоров'я чоловіків, а також соціальну і особистісну нестійкість, вузькість життєвого простору для жінок.

Основний висновок роботи на цьому етапі може складатися з того, що несвідоме наслідування традиційним гендерним стереотипам обмежує самореалізацію і життєвий простір як жінок, так і чоловіків, погіршує якість життя і навіть скорочує її тривалість.

### Етап 3. Вправа «Чим ми схожі».

*Мета:* згуртування колективу, налаштування на подальшу роботу.

Члени групи сидять у колі. Ведучий запрошує в коло одного з учасників на основі якої-небудь реальної чи уявної схожості з собою. Наприклад: «Діана, вийди, будь ласка, до мене, тому що в нас з тобою однаковий колір волосся (чи ми схожі тим, що ми жителі Землі, чи ми одного зросту тощо)». Умовна Діана виходить в коло і запрошує вийти кого-небудь з

учасників таким же чином. Гра продовжується до того моменту, поки всі члени групи не опиняться в колі.

Етап 4. Групова дискусія на тему «Чи треба позбавлятися гендерних стереотипів?».

Етап 5. Вправа на рефлексію. Підбиття підсумків заняття.

### **Заняття 6.**

Етап 1. Вправа «Розминка».

*Мета:* створення працездатності, позитивного настрою і згуртованості групи.

Всі встають і, заплющив очі, протягують руки так, щоб взяти іншого за руки, утворюючи пари. Після цього учасники відкривають очі і кожний з пари повинен сказати про іншого декілька позитивних якостей.

Етап 2. Вправа «Місток».

*Мета:* формування здібності аналізувати ситуацію з позиції іншої людини. Формування механізмів соціального сприйняття: емпатії, ідентифікації.

На підлозі малюється вузька доріжка – «місточок», по якому з різних сторін повинні одночасно пройти дві людини. Знизу під місточком «річка». Учасники діляться на дві рівні групи і розходяться по різних «берегам». Способи подолання «місточка» можуть бути будь-які, але з однією умовою, - учасники не повинні заздалегідь домовлятися один з одним.

Етап 3. Психологічна гра «Аргументи».

*Мета:* мобілізуємо відчуття учасників і активізуємо емоційний інтелектуальний потенціал. Розуміння та зміна власної неадекватної поведінки, яку сформували механізми психологічного захисту.

*Інструкція:* виберіть собі пару. Зараз ви повинні сперечатися один з одним. Сперечатися можна про що завгодно. Один з вас повинен буде захищати думку, повинен приводити як найбільше аргументів на підтримку тієї точки зору, яку він захищає. Висувайте свої аргументи по черзі, при цьому робити це треба щонайшвидше і якомога переконливіше.

*Питання психолога:* Що краще: діяти обдумуючи свою поведінку чи піддатися імпульсу?; Що людям потрібніше: моделювати усе наперед або імпровізувати?; Бути відкритим для людей чи використовувати захисти?

Етап 4. Вправа «Про кого я говорю?».

*Мета:* розвивати здатність бачити добре в іншій людині і вчитися знаходити слова, що виражають захоплення, здивування, повагу. Вправа сприяє прояві зацікавленості к іншій людині, вчить бачити особливі якості учнів, які є цінністю: скромність, милосердя. Вправу можна використовувати і для корекції самооцінки учнів, вказав на недоліки, негідну поведінку. В цій ситуації діти не вгадують, про кого йдеться, а повинні віднести питання лише до себе.

*Хід:* коли ведучий називає якості учасників, які визивають в нього повагу, здивування чи захоплення, інші повинні дізнатися, про кого говорить ведучий. Наприклад: «Мене захоплює вміння грати на скрипці.», «Мене дивує здатність цієї людини часто запізнюватися.», «Мене вражає тактовність цієї людини.», «Мені подобається акуратність цієї людини.».

1-й варіант. Ведучий говорить комплімент. Учасники визначають, про кого йдеться. Важливо, щоб захоплення було виказано кожному учню.

2-й варіант. Захоплення і здивування виказують самі учасники, а той, хто вважає, що йдеться саме про нього, піднімає руку.

Етап 5. Завершення заняття. Оцінка результатів.

Групова рефлексія: «Що цінного і корисного я сьогодні дізнався для себе?»

*Тема обговорення:* Гендерні ролі.

*Ціль:* зняття бар'єрів традиційного сприйняття соціально-психологічних характеристик і соціальних ролей чоловіків і жінок.

*Задачі:* формування в учасників уявлення про набір очікуваних зразків поведінки (чи норм) для людей тієї чи іншої статі, розвиток комунікативних тактик, розвиток навичок самоаналізу.

**Заняття 7.**

### Етап 1. Гра «Атоми».

*Мета:* створення працездатності, позитивного настрою і згуртованості групи.

Зігнути руки в ліктях і прижати до плеч – це «атом». «Атоми» постійно рухаються і час від часу об'єднуються в «молекули». Число «атомів» в «молекулі» може бути різним. Воно визначається тим, яку цифру назве ведучий. Всі рухаються і об'єднуються один з одним в залежності від цього. Об'єднуються таким чином: треба стати обличчям один до одного, торкаючись передпліччям. В кінці гри називається число, рівне усім учасникам.

### Етап 2. Вправа «Перетворення».

*Мета:* самопізнання і самовираження за допомогою метафоричних засобів.

Учасники сидять в колі. Ведучий пропонує учасникам завершити наступні речення: «Якщо б я був книгою, то я був би... (словником, томиком у...)»; «Якби я був їжею, то я був би...(кашею, картоплею)»; «Якби я був дорослим, то я був би...» (інші варіанти – піснею чи музикою, явищем, видом транспорту...). Всі відповідають по колу.

### Етап 3. Продовження дискусії «Як я захищаюсь».

Етап 4. Дискусія на тему «Прояв гендерних зразків поведінки в реальному житті».

Учасникам пропонується привести приклади ситуацій проявів гендерної поведінки, відповідної гендерним стереотипам і відповісти на питання «Як би я вчинив в цій ситуації?».

### Етап 5. Вправа «Настрій в кольорі».

*Мета:* завершення заняття, рефлексія.

Учасникам пропонується вибрати геометричну фігуру будь-якого кольору, що відображає його емоційний стан, на момент закінчення заняття.

## **Заняття 8.**

### Етап 1. Вправа «Переправа».

*Мета:* «ламання» просторових бар'єрів між учасниками, тренування впевненої поведінки в ситуації вимушеного фізичного зближення.

Учасники стоять пліч-о-пліч на полосі шириною 20-25 см. Гра проходить цікавіше, якщо ця полоса представляє собою не просто лінію на підлозі, а невеликій височині, наприклад: гімнастичну лавку, бордюрний камінь на узбіччі дороги чи дерев'яна колода на лісовій галявині. Кожний учасник по черзі переправляється з одного кінця шеренги на інший. Ні йому, ні тим, хто стоїть в шерензі, неможна торкатися нічого за межами тієї полоси, на якій стоять учасники.

Етап 2. Вправа «Мозковий штурм».

*Мета:* продовження вивчення теми захисних механізмів.

Цілеспрямовано можна вплинути лише на те, що залишається у полі свідомості. Той, хто не в змозі прослідкувати свої думки до деталей, той ніколи не звільниться від їх гніту. Це і є способом зниження дії психологічного захисту. Поговоримо про захисні механізми. Регресія – повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство» (при сварці дорослих вони «надуваються» і не розмовляють), осуд всіх і всього також вказує на регресію. Дівчата використовують регресію, коли плачуть і ведуть себе як маленькі діти, щоб отримати бажане. Заміщення – перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливий об'єкт. Давайте подумаємо як ми себе поводимо, коли з нами поступили несправедливо. Механізм заперечення вмикається, коли, наприклад, викладач довго читає «мораль», а школяр відключився і не чує його. Він поводить так, ніби нічого не сталося, не змінюючи поведінки, не помічаючи незвичайних обставин. Раціоналізація – це механізм пошуку переконливих доказів, виправдань для недостатньо схвалюваних дій і бажань: «Я отримав низьку оцінку тому, що запитання, яке попалося в моєму білеті, ми не розглядали на уроці». Підліток пояснює причини своєї поведінки тим, що «не вдалося», «не встиг», «не зміг», «не зрозумів», «не подумав», «невпевнений», «сумніваюся», «я не знаю», «поняття не маю» тощо.

Учасникам пропонується до обговорення проблеми, яка зв'язана з захисними механізмами психіки. Бажано взяти реалістичну проблему, з цілим рядом аспектів, «підводних каменів». Проблема повинна бути ігровою, тобто не зачіпати безпосередньо чий-небудь інтереси з учасників.

*Приклади проблем:* хвилювання перед здачею екзаменів чи відповіді біля дошки тощо.

### Етап 3. Вправа «Чарівна лавка».

Попросіть учасників групи уявити, що існує лавка, в якій є вельми незвичайні «речі»: терпіння, поблажливість, прихильність до інших, почуття гумору, чуткість, довіра, альтруїзм, терпимість до відмінностей, вміння володіти собою, доброзичливість, схильність не осуджувати інших, гуманізм, вміння слухати, допитливість, здатність до співчуття.

Ведучий виступає в ролі продавця, який обмінює одні якості на які-небудь інші. Визивається один з учасників. Він може придбати одну чи декілька «речей», яких в нього нема (це ті якості, які, на думку групи, важливі для толерантної особистості, але слабо виражені у нього). Наприклад, покупець просить у продавця «терпіння». Продавець з'ясовує, скільки йому потрібно «терпіння», навіщо воно йому, в яких випадках він хоче бути «терплячим». В якості оплати, продавець просить у покупця що-небудь взамін, наприклад, той може розрахуватися «почуттям гумору», якого в нього у надлишку.

Етап 4. Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх чи пам'ятка на «чорний день»».

*Мета:* розвиток навичок самоаналізу.

*Матеріали:* бланки з табличками для кожного учасника.

Учасники сидять в колу. Ведучий заводить розмову про те, що у кожного з людей трапляються напади хандри, «кислого» настрою, коли здається, що ти нічого не коштуєш в цьому житті, нічого у тебе не виходить. В такі моменти якось забуваються усі особисті досягнення, отримані перемоги, здібності, радісні події. Але ж кожному з нас є чим пишатися. В

психологічному консультуванні існує такий прийом. Психолог разом з тією людиною, яка до нього звернулася складає пам'ятку, в яку заносять переваги, досягнення, здібності цієї людини. Під час нападу поганого настрою, читання пам'ятки додає бадьорості і дозволяє оцінювати себе більш адекватно. Ведучий пропонує учасникам зробити подібну роботу. Учасникам роздаються бланки з таблицями в яких вони повинні самостійно заповнити наступні графи:

- «Мої найкращі риси»: в цю колонку учасники повинні записати риси чи особливості свого характеру, які їм в собі подобаються і складають їх сильну сторону.
- «Мої здібності і таланти»: сюди записуються здібності і таланти в будь-якій сфері, якими людина може пишатися.
- «Мої досягнення»: в цій графі записуються досягнення учасника в будь-якій області.

Етап 5. Завершення заняття. Оцінка результатів.

*Групова рефлексія:* «Що цінного і корисного я сьогодні дізнався для себе?».

*Тема обговорення:* «Гендерна соціалізація».

*Мета:* розуміння і усвідомлення учасниками особливостей гендерної соціалізації.

*Задачі:* формування в учасників уявлення про роль, положення і призначення чоловіка і жінки в суспільстві; розвиток навичок взаємодії між статями; освоєння активного стилю спілкування і комунікативних навичок; розвиток комунікативних компетенцій.

## **Заняття 9.**

Етап 1. Вправа «Хто швидше?».

*Мета:* згуртування колективу, налаштування на подальшу роботу.

Група повинна швидко, без слів, побудувати, використовуючи всіх гравців команди, наступні фігури: квадрат, трикутник, ромб, букву, пташиний ключ.

Етап 2. Вправа «Вавилонська вежа».

*Мета:* розвиток навичок взаємодії між статями, розвиток навичок невербального спілкування.

*Обладнання:* кольорові маркери, ватман, заготовлені раніше індивідуальні завдання.

Учасники діляться на 3 команди по 7 чоловік. Кожному члену команди дається індивідуальне завдання. Індивідуальні завдання: коротко прописані на окремих аркушах, кожен аркуш є суворо конфіденційним для одного учасника. Наприклад: «Вежа повинна мати 10 поверхів» – аркуш з таким написом віддається одному учаснику тренінга, він не має права нікому його показувати, повинен зробити так, щоб намальована спільно вежа мала саме 10 поверхів! Друге завдання: «Вся вежа має коричневий контур» – це завдання для наступного учасника. «Над вежею майорить прапор», «У вежі всього 6 вікон» тощо. Учасникам заборонено розмовляти і взагалі як-небудь використовувати голос.

Необхідно спільно намалювати Вавилонську вежу.

Етап 3. Дискусія на тему «Який розподіл ролей чоловіків і жінок транслюють нам ЗМІ (реклама, преса)?».

Чоловік в основному об'єкт, жінка – суб'єкт сексуальних взаємовідносин, жінка більш зайнята в сфері обслуговування сім'ї, чоловік – в професійній сфері. Фемінність чоловіка засуджується пресою.

Етап 4. Вправа «Завершення речення».

*Мета:* розвиток комунікативних компетенцій.

Ведучий викликає чотирьох добровольців. Вони відсаджуються трішки в стороні від основної групи. Одному з добровольців ведучий пропонує скласти розповідь про щось, що сталося якимось з ним в реальному житті. При цьому існує одна умова: кожне своє наступне речення розповідач не закінчує. Замість нього це роблять троє інших учасників (по черзі).

Інтрига полягає в тому, що в кінці розповіді розповідач обирає з трьох тих, хто, на його погляд, був найближче всього до того, що хотів сказати він сам.

Етап 5. Читання психологом притчі «Все в твої руках».

«Давним-давно в старовинному місті жив Майстер, оточений учнями. Самий здібний з них одного разу задумався: «А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповіді?». Він пішов на квітучий луг, зловив найгарнішого метелика і заховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, і учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:

– Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий в будь-яку мить стиснути їх заради своєї істини. Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

– Все в твоїх руках.».

Рефлексія. Учні дають оцінку заняттю.

**Заняття 10.**

Етап 1. Вправа «Друкарська машинка».

*Мета:* згуртованість групи, налаштування на подальшу роботу.

Учасникам загадують слово чи фразу. Літери, що складають текст, розподіляються між членами групи. Потім фраза повинна бути сказана як найшвидше, причому кожний називає свою літеру, а в проміжках між словами всі плескають в долоні.

Етап 2. Дискусія «Наскільки сильно батьки впливають на процес гендерної соціалізації і формування захисних механізмів?».

Обговорюється питання про те, що батьки одягають дитину відповідно до його статі чи відповідно своїм уявленням, не завжди враховуючи бажання дитини. Одяг, традиційний для хлопчика, не сковує рухів, дозволяє дитині бути активним, дитина не боїться її забруднити, отже, такий одяг визначає активність дитини. Одяг дівчинки, навпроти, сковує рухи, заставляє бути

акуратною (так, деякі батьки люблять одягати дівчаток в ошатні плаття і туфлі), що призводить до пасивності дівчат. Вимоги до поведінки хлопчиків і дівчат також найчастіше відмінні, від хлопчика вимагають активності, ініціативи, відсутності надмірних емоцій (особливо сліз), від дівчат очікують пасивності, спокою, акуратності, емоційності. Іграшки хлопчиків і дівчат кардинально відрізняються. Так, іграшки хлопчиків (машинки і солдатики) більш направлені на творчу діяльність, на розвиток просторових уявлень; іграшки дівчат (ляльки, набори лікаря і перукаря, посуд) дозволяють грати в рольові ігри пасивного характеру, ігри, в яких ролі достатньо чітко прописані і установлені.

### Етап 3. Вправа «Коло і Я».

*Мета:* освоєння активного стилю спілкування і комунікативних навичок.

Для цієї вправи потрібен сміливець-доброволець, готовий першим вступити в гру. Група утворює тісне коло, яке буде всіляко перешкоджати потраплянню до нього нашого доблесного добровольця. Йому ж дається всього три хвилини, щоб силою переконання (вмовляннями, погрозами, обіцянками), вправністю (пронирнути, прослизнути, прорватися, в решті решт), хитрістю (обіцянки, компліменти), щирістю переконати Коло і окремих його представників пустити його в центр кола.

В кінці вправи обов'язково обговорюємо стратегію поведінки наших гравців. Як вони себе поводити під час тренінгу і як поступають в звичайних життєвих ситуаціях?

### Етап 4. Вправа «Карусель».

*Мета:* формування комунікативної компетенції; розвиток емпатії і рефлексії.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожний раз з новою людиною. Учасникам потрібно легко увійти в контакт, підтримати діалог і попрощатися. Члени групи встають по принципу «каруселі», тобто обличчям

один до одного і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухомий.

*Приклади ситуацій:*

- Перед вами людина, яку ви гарно знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі...
- Перед вами незнайома людина. Познайомтесь з нею...
- Перед вами маленька дитина, вона чогось налякалася. Підійдіть до неї і заспокойте.
- Після довготривалої розлуки ви зустрічаєте кохану (коханого), ви дуже раді зустрічі...

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Після цього ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

Етап 5. Вправа «Свічка».

Учасники встають в коло і передають один одному запалену свічку і при цьому відповідають на наступні питання: «Що нового ви дізналися? Що запам'яталося на занятті найбільше? Які почуття викликали ці події?».