

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.
« ____ » _____ 2019 р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2019 р.

**ЕГО-ЗАХИСТИ В СТРУКТУРІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ПП-14-м
денного відділення
психолого-педагогічного факультету
ступеня вищої освіти магістр
за спеціальністю 053 Психологія
Агаркової Варвари Дмитрівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Шаповал І. М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕГО-ЗАХИСТІВ ЯК ДЕТЕРМІНУЮЧОЇ СКЛАДОВОЇ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Феноменологія поняття «психологічне благополуччя».....	7
1.2. Генезис, функціонування, типологія Его-захистів особистості.....	13
1.3. Система Его-захистів як детермінуюча складова в структурі психологічного благополуччя особистості	22
Висновки до розділу 1	27
Розділ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕГО-ЗАХИСТІВ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	29
2.1. Організація та процедура дослідження	29
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3 ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	44
3.1. Обґрунтування корекційної програми підвищення рівня психологічного благополуччя	44
3.2. Програма тренінгу особистісного зростання «підвищення рівня психологічного благополуччя».....	50
3.3. Оцінка ефективності корекційного впливу.....	62
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми. На особистість та її повноцінне функціонування впливає велика кількість факторів. Феномен, що відповідає за рівень позитивного функціонування називається психологічне благополуччя. Проте не все в нашому житті ми сприймаємо як «позитив». Деякі події можуть приносити травматичні переживання, сприйматися суб'єктивно як негатив. На те як людина буде сприймати певну подію впливає її соціальне оточення, прийняті норми та правила, установки соціуми, минулий особистий досвід, динаміка і стабільність темпу життя та інше. Тому особистість задля зменшення впливу негативних факторів, збереження та стабілізації стану організму використовує психологічний захист. Захист як здатність послаблення травмуючих переживань та збереження уявлення про самих себе. Зв'язок психологічного благополуччя та психологічного захисту особистості психологами розглянуто ще не достатньо детально. При чому, проблема психологічного благополуччя є особливо актуальною у нашому інформаційному світі.

Зарубіжні та вітчизняні вчені активно займаються вивченням проблеми психологічного благополуччя: Н. Бредберн та Е. Дінер розглядають благополуччя у поняттях задоволеності – незадоволеності; щодо А. Вотермана, то він вважає особистісне зростання одним із головних аспектів психологічного благополуччя; психологічне благополуччя як показник задоволеності власним життям, що відображає як сьогоденні, так і потенційні аспекти життя особистості такими дослідниками як Р. Ахмеров, А. Вороніна, К Ріфф, А. Реан; в теоріях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, К Роджерса, К. Юнга, М. Яходи психологічне благополуччя розглядається як основа для позитивного психологічного функціонування особистості.

У забезпеченні психологічного благополуччя людини важливою умовою є цілісна структура та узгоджене функціонування її психіки, що передбачає участь не тільки свідомої, але і несвідомої сфер, що полягає у реалізації використаних людиною Его-захистів.

Вивченням цього феномену також займалися такі автори як: Р. Грановская, Л. Гребенников, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, І. Осадчий та С. Чаєва, пов'язуючи Его-захисти з хронічною психотравматизацією, яка призводить до формування різних інтерперсональних конфліктів. П. Беккер, К. Карвер надають Его-захистам головного значення в збереженні психологічного благополуччя під час травматичної ситуації. Загальним для трактування поняття Его-захистів низки представників (В. Воловик, В. Вид, Р. Зачепиській, В. Ротенберг) є ситуація конфлікту та мета знизити емоційну напругу та запобігти дезорганізації поведінки, свідомості, психіки.

На вибір тематики магістерської роботи вплинула актуальність проблематика «Его-захисти в структурі психологічного благополуччя особистості».

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення феномену захисних механізмів психіки, як триггеру до формування психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність феномену психологічного благополуччя та теоретично обґрунтувати його зумовленість рівнем впливу захисних механізмів психіки особистості.

2. Здійснити теоретичний аналіз наукових даних до розуміння психологічної природи психологічного благополуччя та Его-захистів особистості.

3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити феномен психологічного благополуччя та показників захисних механізмів психіки особистості.

4. Розробити та впровадити корекційно–розвивальну програму індивідуальної та групової корекційної роботи, спрямованої на розвиток й удосконалення адаптивних властивостей особистості.

Об’єкт дослідження – сутність, закономірності формування та структурні моделі психологічного благополуччя особистості.

Предмет дослідження – Его-захисти як детермінуюча складова у структурі психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження. Его-захисти є складовою структури психологічного благополуччя особистості, які зумовлюють певні coping-стратегії, конструктивність яких виражається у модальності особистісного емоційного фону. Таким чином захисні механізми детермінують психологічне благополуччя особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети й розв’язання поставлених задач дослідження був застосований комплекс методів, до якого увійшли: *теоретичні* (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та зіставлення психологічних даних з проблеми психологічного благополуччя та захисних механізмів психіки як складових його структури); *емпіричні* (комплекс стандартизованих методик: методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і Т. Фесенка; методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика і Х. Келлермана, адаптація Л. Вассермана та ін.; методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла» в адаптації Н. Водопянової, Є. Старченкової; *методи математичної статистики* (коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона для визначення кореляційних зв’язків, *H*-критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними параметрами, критерій *T* Вілкоксона для зіставлення емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностик); інтерпретаційні (аналіз та тлумачення отриманих результатів, зіставлення отриманих результатів з попередніми даними,

наявними в психологічній літературі). Усі розрахунки були здійснені за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2007.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають моделі психологічного благополуччя (М. Аргайл, Н. Бредберн, А. Воронін, Е. Дінер, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, Р. Шаміонов, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, М. Яхода); принципи системності, активності, детермінізму, єдності свідомості і діяльності (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); концепція психологічного захисту (Р. Грановська, Ф. Бассин, Р. Лазарус, З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Еріксон); психоеволюційна теорія емоцій (Г. Келлерман, Р. Плутчик).

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена й апробована програма формування підвищення рівня психологічного благополуччя може бути використана в психологічній практиці.

Організація і база дослідження. Дослідження і корекційна робота проводилося на базі ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». Вибірку склали 30 осіб віком від 18 до 20 років.

Структура роботи. Робота має вступ, три розділи, висновки, список літератури і додатки. Список використаних літератури налічує 83 найменувань. Загальний обсяг становить 85 сторінок. Робота містить 3 розділи, 7 таблиць та 6 рисунки; вміщує 2 додатки.

Апробація результатів дослідження.

Публікація у збірнику наукових праць «Актуальні проблеми психології в закладах освіти» (м. Кривий Ріг, 2019 р.) [1]. Публікація у збірнику наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених (м. Херсон, 2017 р.) [2]. Публікація у збірнику наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Особистість як об'єкт психологічного впливу» (м. Кривий Ріг, 25 березня 2016 р.). Публікація у збірнику матеріалів «Актуальні проблеми сучасної психології» (Київ – Кам'янець-Подільський – Жешів – Брест – Мінськ – Пряшів 2016 р.) [3].

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕГО-ЗАХИСТІВ

ЯК ДЕТЕРМІНУЮЧОЇ СКЛАДОВОЇ СТРУКТУРИ

ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феноменологія поняття «психологічне благополуччя»

Феномен психологічного благополуччя зацікавив як зарубіжних так і вітчизняних психологів не так давно, тому й на сьогодні активно продовжують вивчення різних його аспектів. На сьогодні виділяють два погляди на дане поняття – гедоністичний (від грецького «hedone» – насолода) та евдемоністичний (від грецького «eudaimonia» – щастя, блаженство). До представників першого погляду належить Н. Бредберн який і розробив теоретичну базу для розуміння феномену [13]. Н. Бредберн дослівно визначав як «позитивний та негативний афект» тобто психолог описує цей феномен як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються в продовж життя – позитивним и негативним, які є реакцією на обставини оточуючого середовища. Він назвав це теорією афективного балансу [13]. Коли домінуюча емоція визначає наскільки людина відчуває себе щасливою. Е. Дінеру [13] дуже імпонували погляди Н. Бредберна, тому розвиваючи його думки він пішов далі і припустив, що не лише емоцій компонент потрібен для розуміння феномену психологічного благополуччя. Когнітивний компонент ставлення до себе і до оточуючих додатковий показник «задоволеності життям» і компонент психологічного благополуччя та називає це «суб'єктивним благополуччям». Автор пояснює, що для кожного «психологічне благополуччя» носить свою направленість. Для одних – це матеріальний достаток, для інших – сім'я, для третіх – професійний успіх тощо. Вектор задають свідомі та несвідомі мотиви, комплекси, цінності. Широта психологічного благополуччя (які саме сфери свого життя

особистість вважає значущим, що для неї є важливим) визначається ціннісно-мотиваційним фактором. Для Н. Бредберна та Е. Дінера благополуччя виступає в поняттях задоволеності – незадоволеності.

Представники евдемоністичного підходу підтримують думку, що складовими психологічного благополуччя виступають особистісне зростання, свідомі цілі та потреби, високі моральні якості. Американська дослідниця К. Ріфф [83] виступає одним із представників цих поглядів. І вважає, що суб'єктивне благополуччя і його складові носять надмірно мінливий характер і мало відображають загальну картину благополуччя в довгостроковій перспективі. Натомість вона розробила власну структуру психологічного благополуччя спираючись на концепції Е. Еріксона [72], М. Яходи [82], К. Юнга [цит. за 68], пов'язані з проблемою позитивного психологічного функціонування. Також вона відштовхувалась від концепцій «самоактуалізація» А. Маслоу [37], «повноцінне людське функціонування» К. Роджерса [57], «зрілість» Г. Олпорта [46], «основні життєві тенденції» Ш. Бюлер [цит. за 68]. Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф [83] включає шість складових: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, компетентність, наявність цілей у житті, які надають людині сенс та особистісне зростання (рушій саморозвитку і самореалізації) [83]. Людина визначається психологічно благополучною, якщо має адекватну самооцінку, приймає життя таким яке воно є, має позитивні відносини з оточуючими, впевнена у власних цінностях та переконаннях, управляє своїм життям та навколишнім середовищем.

Самоприйняття – це адекватна оцінка себе, усвідомлення своїх якостей, як позитивних так і недоліків. Сприймання свого життя в цілому як позитивного. Протилежним є почуття незадоволеності собою та життям, неприйняття якостей, які людині в собі не подобаються [83]. Позитивні відносини з оточуючими – це вміння встановлювати та утримувати контакти з іншими людьми на основі відкритого ставлення, емпатії, та бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими. Якщо ця здатність відсутня, то людина не

гнучка, не бажає встановлювати довірливі та близькі відносини та не хоче йти на компроміс. Автономна особистість самостійно і незалежно від оточуючого середовища приймає рішення, вибудовує свою поведінку, приймає нестандартні рішення, дає собі оцінку в залежності від особистих поглядів та переконань. Якщо ж автономія особистості низька, то людина надто залежна від думки оточуючих. Управління навколишнім середовищем являє собою наявність у людини інструментів задля успішного оволодіння різними видами діяльності, отримання бажаного результату, вдалого подолання перешкод. Відсутність характеристики може привести до не ефективного керування власним життям, нездатності щось змінити, або досягти поставлених цілей (Л. Козьміна [29]). Наявність життєвих цілей допомагає чітко уявляти напрямок діяльності у майбутньому, осмисленість цих дій. Якщо цілі в житті відсутні, то людина може відчувати безглуздість життя та нудьгу. Особистісне зростання передбачає постійне бажання розвиватися, вчити щось нове, удосконалюватись у старому, рефлексувати щодо особистого прогресу. Якщо особистісний ріст неможливий, то людина почуває себе нецікавою, нездатною щось змінити у власному житті, не бажає вчитися новому, життя стає нудним.

Гуманісти також не оминули поняття психологічного благополуччя у своїх працях. А. Маслоу [37] наголошував, що незадоволеність первинних потреб не завжди призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Він, як і К. Роджерс стверджував, що людина вільна у своїх бажаннях, потягах і потребах та здатна досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс [57] також розкрив поняття самоактуалізації, стверджуючи, що людина прагне реалізувати свій потенціал. Ще один представник гуманістичного напрямку М. Чіксентміхайі [69] описав стан, коли людина задоволена своїм життя і самим собою, і назвав його – «почуттям потоку». Це відбувається коли людина займається улюбленою справою і в якому результати відповідають прагненням, здібностям і очікуванням особистості. Особистість, яка

знаходиться у почутті потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною».

М. Селігман [60] виділив складові психологічного благополуччя: 1) позитивних емоцій (включають всі аспекти щастя і задоволеності життям), 2) сенсу, 3) залученості, 4) відносин з людьми, 5) досягнень. Також він виділяє основні риси, які необхідні людині для досягнення почуття щастя – це інтелект, самоконтроль і завзятість. М. Аргайл [4] у своїх роботах виділяє такі аспекти психологічного благополуччя – задоволеність життям, наявністю позитивно-афективних переживань, відсутністю проявів негативних афектів, екстраверсія, відкритість і нейротизмом. Отже, в теоретичних дослідженнях феномену психологічного благополуччя переважають змінні: «смысл життя», «саморозвиток», «почуття потоку», «задоволеність – незадоволеність».

Дослідниця М. Яхода [82] проаналізувавши низку досліджень узагальнила отриману інформацію та на основі отриманих даних запропонувала інтегральну, багатовимірну модель психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя вона позначає терміном «психічне здоров'я». Дослідниця виділяє такі виміри даного явища:

- самоприйняття (адекватна самооцінка, розвинута ідентичність);
- особистісне зростання;
- інтегрованість (стресостійкість);
- автономність (вміння приймати самосійні рішення, слідувати своїм бажанням, не залежити від думки інших);
- точність сприйняття реальності (об'єктивність);
- компетентність щодо навколишнього соціального середовища (компетентність у встановленні соціальних зав'язків та вирішенні виникаючих проблемних ситуацій).

Вітчизняні дослідники також не оминули своєю увагою феномен психологічного благополуччя. В роботах П. Фесенка [64] та Т. Шевеленкової [71] психологічне благополуччя є складним цілісним переживанням, що

виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також залежить від цінностей особистості та задоволеності її потреб. А. Созонтов [61] розглядає психологічне благополуччя як конструкт, який складається з двох основних елементів: щастя (досягнення поставлених цілей, задоволеність життям, позитивні емоції) і осмисленість (саморозвиток та об'єктивне бачення власного життя). За Р. Шаміоновим [70] психологічне благополуччя визначається як ставлення та процес. Воно характеризується почуттям задоволеності від себе та свого життя, та має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище.

Російська вчена А. Вороніна [15] розробила концепцію психологічного благополуччя, яка розглядає «психологічне здоров'я» як благополуччя у широкому сенсі слова. Зі слів А. Вороніної психологічне благополуччя це системна якість людини, як залежить від накопиченого досвіду. Воно проявляється у вигляді переживань щодо досягнення поставлених цілей. Суб'єкт переживає змістовну наповненість цих цілей, та наскільки буде реалізований потенціал його можливостей. На основі зібраних даних А. Вороніною була створена ієрархічна модель психологічного благополуччя, в якій виділяються рівні простору буття. Кожен рівень під собою несе певний тип діяльності та внутрішні свідомі та несвідомі інтенції (установки). Ці рівні складаються у ієрархічну модель психологічного благополуччя, яка включає психосоматичне здоров'я, соціальну адаптованість, психічне та психологічне здоров'я.

На думку багатьох вітчизняних вчених [5; 8; 10; 12; 15; 22; 44; 47; 51] психологічне благополуччя це система, яка складається з якостей та станів людини. До них входять зрілості людини, її гармонія з собою, суб'єктивне сприйняття благополуччя та самоактуалізація. Розглядають такі аспекти психологічного благополуччя як:

- ресурсний. Він визначається у зрілості особистості, її потенціалі, активності, та відповідальності, адаптивну поведінку у соціумі, розвинутий емоційний інтелект, творчу позицію у житті, мудрість;

- процесуальний. Показники цього аспекту це самоактуалізація, показником також є цінності особистості та процес їх реалізації, експресивність їх вираження та скільки людина прикладає для цього зусиль;

- результативний аспект. Визначає психологічне благополуччя відповідно тих результатів та наслідків екзистенціальних викликів, які визначає перед собою людина – комунікативна компетенція, автономія власного життя, самоприйняття та розвиток особистості, управління власним життям та середовищем, наявність цілей;

- структурний аспект. Це особистість, яка знаходиться в гармонії як ззовні (з навколишнім середовищем) так і в середині. Виразенням цього є відсутність внутрішнього конфлікту між очікуваннями та вимогами. Відбувається синергія цінностей та цілей, вибудовується ієрархія цілей, формуються позитивні установки до життя;

- оціночний аспект визначається задоволеністю життям та перевагою позитивного афекту над негативним [45].

За Д. Леонт'євим психологічне благополуччя розділяється на такі аспекти: об'єктивний та суб'єктивний. У першому випадку досліджуються якості, які допомагають особистості рухатись в напрямку ідеального життя. Інший аспект дозволяє вивчити на скільки людина близька до цього ідеального життя, який вона сама для себе визначила [43].

Л. Куліков [34] виділяє більш розширений перелік факторів психологічного благополуччя:

- соціальний. Під цим вчений розуміє задоволеність людини своїм соціальним статусом та місцем у суспільстві яке вона займає. Чи задоволена вона тими соціальними зв'язками які встановлює;

- духовний фактор пояснюється причетністю людини до духовної культури, культурного надбання. Приналежність до чогось вищого, усвідомлення сенсу життя;
- фізичний аспект це гарний тонус всього тіла, задоволеність людиною своєю фізичною формою, добре самопочуття;
- матеріальний аспект це стабільність свого матеріального становища, задоволеність матеріальних потреб;
- психологічний аспект виражається коли людина в гармонії з собою, її психічних процесів та функцій узгоджені, вона відчувається внутрішньо врівноваженою.

На основі аналізу теоретичних даних можемо сказати, що психологічне благополуччя досліджувалось багатьма науковцями, як зарубіжними так і вітчизняними, як минулими так і сучасниками. Психологічне благополуччя розглядалось з двох напрямків гедоністичного та евдемоністичного. У першому випадку воно пояснювалось термінами задоволеності – незадоволеності, будувалося на балансі позитивного та негативного афектів. Так у другому випадку важливими компонентами є особистісне зростання, цінності, потреби, прагнення до самореалізації.

У нашому дослідженні буде розглянуто на скільки рівень психологічного благополуччя залежить від захисних функцій психіки.

1.2. Генезис, функціонування, типологія Его-захистів особистості

Психологічний захист прийнято розглядати як регулятивну систему стабілізації, спрямовану зменшення або повного усунення почуття тривоги, пов'язаного із усвідомленням конфлікту. Терміном захист відзначають будь яку реакцію на стимул, який викликає подразнення, задля збереження цілісності. У психології з терміном «захист» в одному синонімічному ряду можна зустріти такі терміни як «реакції», «стратегії» та «властивості». Термін «перцептивний захист» також стоїть з ними в одному синонімічному

ряді. Ним прийнято позначати високий поріг сприйняття табуйованих стимулів. У психологічній літературі терміном «захист» позначають несвідомі реакції для захисту цілісності образу «Я», та свої психічні структури задля уникнення почуття фрустрації, тривоги та швидкого вирішення конфліктів. Психологічний захист це паттерн тобто певна вибудована модель поведінки, певний стереотип який направлений на захист «Я» від усвідомлення явищ, які будуть викликати почуття тривоги.

Австрійський лікар та аналітик З. Фрейд був першим, хто використав термін «захист» у 1894 р. в роботі «Захисні нейропсихози». У своїх наступних роботах З. Фрейд також використовував зазначений, яким він описував зіткнення Я та неприйнятних думок [67, с.44].

Вітчизняні психологи розглядають психологічний захист як з спільно-психологічної позицій, так і в прикладному значенні. І. Кон наголошував, що концепція захисних механізмів приваблює його тим, «що в неї добре вписуються життєві факти» [31, с.298]. А. Захаров це один із учених, який почав вводити категоріальний апарат психологічного захисту [23, с.66]. Ф. Бассін наполягав на тому, що психологічний захист це реально існуючий феномен, який заслуговує на наукове дослідження.

Можемо виділити те, що об'єднує всі захисні механізми та те, що є для них спільним. По перше вони всі несвідомі, тобто людина не усвідомлює істинних цілей, мотивів та причин поведінкових реакцій. Вона не усвідомлює навіть факту викривлення поведінки на певний стимул. По друге Его-захисти видозмінюють реальність. Основна функція захисних механізмів знизити або усунути почуття тривоги. Фрейд виділяв два шляхи її подолання. У першому випадку реальність залишається незмінною. Цей варіант шлях несе під собою взаємодію з явищем, яке породжує тривогу. Наприклад подолання перешкод та усвідомлення справжніх мотивів своєї поведінки. Інший шлях знизити або усунути тривогу полягає у несвідомому видозмінненні реальності, тобто формування захисного механізму.

Прийнято розрізняти стратегії подолання та захисні стратегії. Перші завжди свідомі, раціональні та направлені на джерело тривоги. Прикладом слугує коли робітник переймається натрапити на незадоволеність керівником його запізнення на роботу, тому раніше прокидається. У другому випадку, коли це захисні стратегії, людина звинувачує водія, який повільно вів автобус. Дії у другому прикладі несвідомі, направлені на збереження цілісного уявлення про себе [17; 19].

А. Фрейд поділяючи ідеї З. Фрейда щодо дослідження захисних механізмів, продовжила його думку про те, що кожен захисний механізм має свій період становлення, різниться за ступенем видозмінення реальності, рівнем витраченої енергії на функціонування та типу психічного розладу, яке може виникнути на підставі дії механізму. Вона докладно дослідила становлення та прояви виявлення захисних механізмів на різних вікових етапах (особливо докладно нею був вивчений дитячий період життя). А. Фрейд у своїх роботах наочно показала природу, різноплановість та зони використання Его-захистів. Вона наголосила, що захисні механізми психіки може використовуватись як для подолання потягу, так і для подолання всіх інших стимулів, які викликають тривогу [77]. Природу захисних механізмів А. Фрейд вбачала як вроджену так і набуту людиною в певний проміжок життя. Вона вказувала, що дитина народжується ще не маючи захисних механізмів. Вони формуються впродовж життя і виступають результатом негативних емоційних переживань [77]. Психіку А. Фрейд розглядає виходячи з поглядів традиційного психоаналізу, який поділяє її на три частини: Воно, Я, Над-Я. Далі виділяють дві рушійні енергії: лібідо (сексуальна енергія) та тонатос (енергія руйнування, агресивності). Дослідниця розрізняє такі лібідозні стадії розвитку: оральна, анально-садистична, фалічна, латентна, предпубертатна, пубертатна. Фази розвитку енергії тонатосу мають такі прояви як кусання, руйнування, хамство. Для розвитку «Я» А. Фрейд відмічає певну послідовність розвитку захисних механізмів: витіснення, реактивне утворення, проекція та переноси,

сублімація, розщеплення, регресія. У своїх дослідженнях вона вказала, що народжена дитина керується лише принципом задоволення. Уся його поведінка вибудовується особливим чином, щоб отримати бажане задоволення. Мати виступає у ролі об'єкта, який задовольняє певні потреби, і також є носієм заборон. Психічне здоров'я дитини залежить від її здатності «Я» витримати заборону, тобто подолати незадоволення. Новонароджений і мати виступають як одне ціле, тому коливання настрою матері, її емоційні реакції на стимули відображаються на дитині. За словами А. Фрейд швидше всього у дитині розвивається те, що більше нею вітається та емоційно підкріплюється. Уповільнені процеси розвитку ті, на які мати реагує нейтрально або ховає своє схвалення.

Такі елементи дитячого життя як, ревності, жадібність та побажання смерті провокують дитину рухатись у сторону дисоціацій. Соціалізація процес, який захищає від них. Але слід відзначити, що вона не проходить плавно. Певні інстинктивні бажання витісняються зі свідомості, інші стають своїми протилежностями (реактивне утворення), орієнтуються на інші цілі (сублімація), переносяться з себе на іншу персону (проекція) та інше. А. Фрейд наголошує, що немає ніякого протиріччя між процесами розвитку та процесами захисту. Протиріччя насправді знаходиться глибше – між бажанням та місцем індивіда в суспільстві. Розвиток «Я» напряду залежить від організації захисного процесу [77].

Такі науковці як Е. Бібрінг та С. Лагаш розмежували захисні механізми та механізми відпрацювання. Мета перших полягає у тому, що вони провокують швидке зниження внутрішньої напруги пов'язаного з принципом задоволення – незадоволення. Діяльність механізмів відпрацювання направлена на реалізацію можливостей, навіть якщо після цього настає ще більша напруга. Науковці розділяють таку думку, що дії механізмів психологічного захисту направлені проти потягів «Воно» [62].

Далі розглянемо хронологію опису механізмів психологічного захисту у літературі. Витіснення виступає одним із перших захистів, які були описані

та представлені. З Фрейд у своїх роботах наголошував на тому, що деякі спогади людина бажає забути тому ненавмисно витісняє їх із своєї свідомості, тобто забуває. Витіснення це певний психічний процес, який приймає участь у становленні несвідомої частини психіки. Його дія проявляється в утриманні інформації за межами свідомості [67].

Далі розглянемо як З. Фрейд описував наступний захист – проекція. Він визначає цей Его-захист як локалізацію та виділення у іншому того, що не приймається та не дозволяється собі (бажання, якості, потяги).

Проекція вважається одним із перших захисних механізмів які виникають у дитини, при чому ще у немовлячому віці. Його зазначають як інфантильний механізм, який характеризується виносом неприємного назовні. Прикладом слугує думка про жадібність оточуючих (хоча себе людина вважає щедрим і ніколи собі не зізнається у власній жадібності). Проекція – перехід від суб'єкта к об'єкту. У літературі можна знайти таке визначення проекції:

- для суб'єкта світ сприймається відповідно зі своїм світоглядом, минулим досвідом, стереотипами, емоційним станом. На основі цього вибудовується відповідна реакція на нього.

- суб'єкт несвідомо уособлює одну людину з іншою. Прикладом слугує коли він проектування на психолога чи психотерапевта образ значимої фігури.

- ототожнення себе з іншими та ототожнення інших с собою.

- приписування іншим якостей, які є неусвідомлені або табуйовані для себе. Так людина вважати всіх інших жадібними і дуже переймається зізнатися навіть собі, що ця риса їй самій властива [56].

Регресією позначають процес руху назад. Це перехід на більш ранні етапи розвитку і реагування на стимули. Використання інфантильних стратегій, форм та способів поведінки. Регресія це менш структуровані стратегій реагування, які були характерними у дитячому віці. Регресія спосіб зменшення напруги але без взаємодії із самим стимулом. Регресивні способи

поведінки за К. Холл: «Навіть здорові, добре пристосовані люди дозволяють собі час від часу регресувати, щоб зменшити тривожність або, як то кажуть, спустити пар. Вони курять, напиваються, переїдають, кусають нігті, ходять в кіно, порушують закони, мастурбують, займаються незвичайним сексом; одягаються, як діти; вірять в злих і добрих духів, люблять подрімати серед дня. Багато хто з цих регресій настільки загальноприйняті, що приймаються за ознаки зрілості. Насправді ж всі вони – форми регресії, які використовуються дорослими» [цит. за 80, с. 41].

Реактивне утворення це певна протилежна заміна витісненому бажанню, реакція по типу інверсії бажання, для прикладу сором, що виступає протилежним бажанню визнання себе, яке було витісненим. При дії цього механізму відбувається деформація суспільних відносин з навколишнім середовищем, найчастіше він виявляється у проявах або ригідності або навпаки демонстрації якоїсь якості. Найчастіше він проявляється у амбівалентному векторі. Причому кількість енергії яку людина використовує задля маскування істинного бажання колосальна. Реактивне утворення це постійна протилежна напруга. Реактивне утворення – бажання або потяг якого особистість намагається уникнути, захиститись. Для прикладу навіть «правильна» поведінка може задовольняти протилежні потреби. Домогосподарка, яка зберігає оселі завжди у чистоті насправді завжди сконцентрована на бруді.

Фіксація це несвідомий зв'язок з об'єктами, який налаштовує певну стратегію поведінки, майже завжди однакову, задля задоволення потреби та має виражену структурну форму організовану по зразку певної стадії такого задоволення. Фіксація є як явна так і актуальна, так і переважна тенденція, завдяки якій у суб'єкта є можливість регресувати. Фіксація виходячи з генетичного напрямку визначається як застрягання енергії лібідо, яка направлена на задоволення, на певній стадії. На думку З. Фрейда і його теорії несвідомого фіксація це спосіб у несвідоме включити деякий незмінний зміст, тобто фантазій або досвіду, які слугують опорою потягам. Фрейд

також можна використовувати словосполучення «фіксації на травмі», фіксація як опис сенсу, фіксація, застрягання або гальмування розвитку.

Ізоляція – захисний механізм, який найчастіше проявляється при неврозі нав'язливих станів: відокремлення думок чи дій від інших думок чи дій з іншими аспектами життя особистості. Ритуали є характерними проявами ізоляції. Також різноманітні прийоми направлені на розірвання ланцюга думок чи дій. Ізоляція це Его-захист, який виступає перепорою самого контакту, недозволеність торкатися певного предмету, окремій думці або враженню «контактувати» з різними думками і враженнями.

Відреагування – це Его-захист, який ще називають несвідомою емоційною розрядкою та захистом від афекту, пов'язаного з травмуючим стимулом чи спогадом про минулий досвід. Внаслідок дії механізму відреагування спогад стає менш емоційно-негативно забарвлений та травмуючий.

Ще один механізм психологічного захисту – заперечення. Суб'єкт може виражати певне почуття, думку, спогад і в той же час шукати захисту від нього, заперечуючи що ця думка, спогад, почуття, бажання належить саме йому. Прикладом може слугувати випадок, коли дитини порушила правило поведінки наполягала, що вона цього не робила, а потім, коли страх зменшується може все ж додати, що якщо ж все таки вона це накоїла, то не навмисно [26].

Сублімація – механізм психологічного захисту, дія якого полягає у перенаправленні енергії на суспільно прийнятну діяльність, творчість задля зменшення напруги. За описом З. Фрейда сублімація це перенос сексуальної енергії від її прямого призначення та внутрішніх наших «тваринних» бажань на суспільно корисну та цінну діяльність. Фрейд вважав сублімацію «хорошим» механізмом зменшення напруги, який сприяє конструктивній роботі. Важливо віднайти соціально адаптивний спосіб вираження. Сублімація у широкому розумінні це перенаправлення негативних імпульсів.

Представлено такі форми сублімація, як перенаправлення садистичних бажань у заняття хірургією.

Інтелектуалізація – механізм, який виражається у невизнанні афектів та переживань, перебільшені обґрунтуванні неприйнятних та негативних подій, переживань, стимулів інтелектуальною підосною. Інтелектуалізація, за якої особа створює логічні на її погляд обґрунтування своєї або чужої поведінки задля збереження самооцінки та цілісного уявлення про самого себе. Особа знижує значущість події для себе, або шукає у них позитивні сторони [25; 54].

Раціоналізація це механізм дія якого виражається коли розумними поясненнями пояснюються неприйнятні дії або бездіяльність. Суб'єкт описує поведінку самими ясними мотивами для себе. Раціоналізація допомагає зберегти цілісне уявлення про себе та самоповагу, уникнути відповідальності за провину. Особа намагається довести, що всі її дії критиці і сумнівам не підлягають. Дія даного механізму направлена на збереження «Образу Я».

Особливості, які відрізняють захисні механізми від інших форм поведінки: захисні механізми психіки мають несвідому підоснову. Цим вони відрізняються від інших форм поведінки; ще однією відмінністю є те, що захисні механізми несвідомо видозмінюють реальність у якій знаходиться суб'єкт. Вона трансформується з неприйнятною до такої, що не викликає тривоги, у якій суб'єкт буде почувати себе максимально адаптивно та соціально прийнятно. Вони також видозмінюють реальність задля зменшення вимог які суспільство ставить перед суб'єктом, або він сам (зазвичай це залежить від критичного та жорсткого відношення у дитячому віці дорослими).

Описані вище механізми психологічного захисту несвідомо захищають особистість від травмуючих переживань, зберігають цілісне уявлення про самого себе, зменшують зовнішню та внутрішню напругу. Розглянемо, що відбувається з реальністю під дією захисних механізмів психіки:

- уникнення реальності – придушення;

- виключення – заперечення;
- зумовлення – раціоналізація;
- звернення на протилежність – реактивне утворення;
- розділення – ізоляція;
- відхід – регресія;
- перенос внутрішнього у зовнішнє – проекція;
- переноси зовнішнього у внутрішнє – інтроєкція.

Під час «використання» механізмів психологічного захисту людина витрачає різну кількість енергії, в залежності який механізм зараз працює. Якщо це сублимація, то енергія перенаправляється у соціально-корисне русло і не відчувається такою затратною. А великі затрати енергії людина зазнає при використанні заперечення чи придушення. Енергія, яку витрачає людина на видозмінення реальності та зняття напруги вже не може бути використана у позитивній і конструктивній формі поведінки чи діяльності. На основі цього може знижуватись потенціал людини, що може привести до обмеження рухливості і сили «Я». Захисні механізми можуть виникати ситуативно, або починають переходити у переважаючу поведінку. Постійне не конструктивне витрачання енергії може призвести до того, що людина буде втрачати здатність адаптуватись до постійно мінливої реальності.

Зустрічаються випадки коли захист не спрацьовує і у людини настає криза, тому що тоді тривога оволодіває особою. Але тривожність можна розглядати як сигналом небезпеки, так і структурним компонентом психічних розладів. Захисні механізми психіки виникають завжди при виникненні сигналу небезпеки, але можна визначити «норму» психологічного захисту. Слід звертати увагу на такі характеристики:

- адекватність захисту, тобто людина після використання захисного механізму може визначити її та проаналізувати;
- гнучкість захисту проявляється у тому, що людина може бути варіативною у використанні психологічних захистів у типових, повторюваних ситуаціях;

– зрілість захисту, прикладом є використання більш зрілих захисних механізмів, таких як інтелектуалізація, сублімація, раціоналізація. І майже не використання такого захисту як проекція, регресія та заперечення.

1.3. Система Его-захистів як детермінуюча складова в структурі психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя – це складне комплексне утворення, яке відображає переживання суб'єктом життя в цілому та окремих аспектів свого існування зокрема. Інакше кажучи, це інтегрований домінуючий настрій особистості, що складається відповідно до того, наскільки реалізовані її потреби. Як ми вже зазначали вище, у психології існують два підходи щодо розуміння благополуччя особистості: гедоністичний підхід трактує психологічне благополуччя як стан, пов'язаний з переважанням позитивного емоційного фону особистості; евдемоністичний підхід передбачає розуміння психологічного благополуччя як результат задоволення (Б. Пахоль [47]).

На наш погляд, ці два підходи пояснюють різні аспекти та феномени психічного життя людини. Так, спираючись на положення, задекларовані П. Фесенком [64], Т. Шевеленковою [71], Р. Шаміоновим [70], можна зазначити, що суб'єктивне благополуччя є актуальним проявом психологічного благополуччя. Тобто останнє – це інтегрована стабільна властивість особистості, а суб'єктивне благополуччя – стан особистості, який зумовлений, з одного боку, певним рівнем і характером її психологічного благополуччя, з іншого – місцем, часом і контекстом ситуації, в якій вона знаходиться.

Під психологічним благополуччям ми будемо розуміти комплексний особистісний конструкт, який відображає характер та спосіб задоволення потреб різного рівня, ефективність адаптивної поведінки, індивідуальну специфіку психологічних захистів. Ці складові психологічного благополуччя

реалізуються у конкретних обставинах та ситуаціях життя особистості у вигляді суб'єктивного благополуччя, яке виявляється в особистісному емоційному фоні певної модальності.

У забезпеченні психологічного благополуччя особистості важливою умовою є цілісна структура та узгоджене функціонування її психіки, що передбачає участь не тільки свідомої, але і безсвідомої сфер. Одна з передумов, що визначає індивідуальне відчуття благополуччя полягає у реалізації неусвідомлюваних процесів, зокрема у використаних людиною Его-захистах. У широкому сенсі психологічний захист – це будь-який (свідомий або безсвідомий) спосіб, за допомогою якого людина уникає впливів, що загрожують напруженістю і призводять до деінтеграції особистості. В процесі соціалізації захисні механізми виникають, змінюються, перебудовуються під впливом соціальних умов, приймаючи участь у розвитку особистості.

Нині більшість дослідників (Г. Балл [5], Ф. Бассін [6], Л. Гребенніков [19], Р. Грановська [18], Р. Зачевицький [23], А. Налчаджян [45] та ін.) розглядають психологічні захисні механізми в якості інтрапсихічної адаптації за рахунок підсвідомої переробки інформації, що поступає. В цих процесах беруть участь усі психічні функції, але кожний раз значну частину роботи із подолання негативних переживань бере на себе якась одна з них. Захисні механізми, які актуалізуються у складній ситуації, виступають в ролі бар'єрів на шляху просування інформації. В результаті взаємодії з ними тривожна для особистості інформація трансформується або ігнорується. За рахунок цього формується специфічний стан свідомості, що дозволяє зберегти людині гармонійність та врівноваженість структури власної особистості [32]. Таким чином, психологічний захист забезпечує безпеку особистості, тобто здатність зберегти свою сутнісну цілісність в умовах цілеспрямованого і руйнівного впливу ззовні або внутрішніх самозмін, і переживається як стан захищеності.

Найбільш повно цей бік системи Его-захисту відображений в структурній теорії Р. Плутчика [цит. за Романова], згідно з якою психологічний захист виступає як послідовне спотворення когнітивної та емоційної складових образу реальної загрозової ситуації з метою зменшення емоційної напруженості. Таким чином афективна стабільність і соціальна відповідність досягаються через блокування або переструктурування образу реальності й образу суб'єкта. Такі негативні переживання, як страх, тривога, сором та ін., а також будь-який емоційний стрес, викликають в особистості адаптивні процеси переоцінки значення ситуації, ставлень і уявлень про себе з метою послаблення психічного дискомфорту і збереження відповідного рівня самооцінки. Таким чином, механізми психологічного захисту виступають як похідні емоцій, оскільки кожен з основних видів Его-захисту онтогенетично розвивався для стримання однієї з базисних емоцій. Наприклад, заміщення розвивалось спочатку головним чином для подолання проявів гніву, придушення – для подолання проявів тривоги, заперечення – проявів довіри, а проекція – проявів недовіри або неприйняття. Р. Плутчик висуває п'ять постулатів теоретичної моделі захисту.

- 1) специфічні захисти утворюються для подолання зі специфічними емоціями;
- 2) існують вісім основних механізмів захисту, які розвиваються для подолання з вісьмома основними емоціями;
- 3) вісім основних захисних механізмів мають властивості як подібності, так і відмінності;
- 4) певні типи особистісних діагнозів мають у своєму підґрунті характерні захисні стилі;
- 5) індивід може використовувати будь-яку комбінацію механізмів захисту [цит. за 58].

Отже, в основі захисної діяльності, метою якої є зниження психічного дискомфорту та підвищення самооцінки, полягає захист «Его» через

викривлення процесу відбору і перетворення інформації. Завдяки цьому зберігається відповідність між уявленнями про оточення, які маютья в індивіда, та інформацією, що надходить ззовні. Така відповідність забезпечує особистості стан суб'єктивного благополуччя. Однак, це благополуччя є оманливим, оскільки ґрунтується на фальсифікації інформаційного потоку та зумовлює високий рівень напруженості Еґо-захистів. У цьому контексті можна стверджувати про зумовленість психологічного благополуччя захисними механізмами як складовими його структури.

Психологічний захист, на думку Ф. Бассіна [6], потрібний для укріплення сили «Я», яку автор визначає як ступінь особистісної свободи від негативних почуттів провини і страху, здатність людини самостійно організувати своє життя, реалізувати свій потенціал, психічну витривалість і почуття власної гідності. Далі автор виділяє п'ять індикаторів сили «Я»:

- 1) толерантність до зовнішніх загроз і психологічного дискомфорту;
- 2) свобода від паніки, боротьба з почуттям провини (здатність до компромісів);
- 3) здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів;
- 4) рівновага ригідності і піддатливості;
- 5) контроль, планування й адекватна самоповага.

Слабке «Я» передбачає сильний розвиток такого психологічного захисту, який збільшує неадекватність сприймання оточення і поведінки індивіда [3].

На думку Л. Субботіної, до системи Еґо-захисту особистості, яка має рівневу організацію та інтегрована у загальну структуру психіки, входять метасистеми психологічного захисту та поведінки подолання. Системоутворюючим фактором виступає «тривожність-адаптація». Перша продукує регуляцію діяльності в ситуації стресу на усіх рівнях інтерактивної та когнітивної складності, при цьому забезпечуючи інтегральний соціально-особистісний рівень адаптації. Безсвідомі компоненти психологічного

захисту сполучаються з елементами свідомих оцінок. Таким чином, зауважує авторка, психологічний захист і поведінка подолання (coping) є фазами одного і того ж процесу захисту від тривоги, в якому перша фаза («включення») реалізується формою класичного захисного механізму, а друга фаза (регулятивна модель поведінки) – поведінкою подолання (coping-ом) [62].

А. Лібіна також зазначає, що існує функціональна єдність захисних механізмів і поведінки подолання, яка втілюється в певній стратегії, що включає всі можливості адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Причому, ступінь складності цих ситуацій визначається не об'єктивними характеристиками, а суб'єктивним сприйняттям. Під адаптивною стратегією авторка розуміє вектор когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, спрямованих на вирішення життєвих ситуацій у випадку подолання і на відхилення від вирішення актуального ускладнення у випадках захисту. Захисні стратегії А. Лібіна вважає неефективними (з точки зору результату), неоптимальними (з точки зору внутрішніх витрат) і неконструктивними (з точки зору доцільності) способами взаємодії людини з життєвими ситуаціями, якщо вони не підкріплюються ефективними стратегіями подолання [35].

Конструктивний ефект дій захисних механізмів – переживання почуття безпеки і переборення проблем (що можна трактувати як психологічне благополуччя) – виявляється, на думку В. Голованєвської, у наступних видах поведінки подолання.

1. Інтенсифікація зусиль щодо досягнення бажаної мети, яка зумовлює подолання перепон або розв'язання конфліктів.

2. Заміна засобів досягнення мети, внаслідок чого відбувається формування нового бачення ситуації, ревізія своїх попередніх дій, знаходження нового шляху до мети.

3. Заміна мети, завдяки чому розширюється поле пошуку та відкриваються альтернативні цілі, що задовольняють потребу або бажання.

4. Переоцінка ситуації, яка реалізується через поєднання ізольованих і суперечливих елементів ситуації, здійснення вибору, що забезпечує адаптацію. В цілому, така переоцінка ситуації означає залучення самим індивідом нових елементів або розширення сприйняття контексту проблеми [20].

На основі повторюваних способів подолання, які визначають суб'єктивне переживання благополуччя, утворюється система установок та переконань особистості. Установки зумовлюють внутрішню готовність до сприймання ситуації та певного способу реагування, формуються на підґрунті несвідомих механізмів: психологічних захистів, копінгу, компенсацій, стратегій подолання. Переконання – елемент світогляду особистості, який відображається у її поглядах, знаннях і оцінках реальної дійсності та себе, а також спрямовує поведінку і діяльність.

Таким чином, адекватне реагування особистості у певних умовах здійснюється на рівні свідомої поведінки, стратегія якої формується як поведінка подолання і зумовлюється функціонуванням безсвідомих механізмів Его-захисту. Механізми психологічного захисту детермінують характер і особливості когнітивних функцій та довільних регулятивних механізмів активності, виконуючи при цьому функцію зниження рівня тривожних станів та забезпечення особистісного комфорту, тобто забезпечення як актуального суб'єктивного, так і стабільного психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1

Феномен психологічного благополуччя і по сьогоднішній день розглядають в таких поняттях як щастя, позитивний та негативний афект, задоволеність – незадоволеність, особистісне зростання. Структуру психологічного благополуччя вбачають у шести складових: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономія, точність сприйняття

реальності, компетентність у взаємодії з навколишнім соціальним середовищем, наявність цілей у житті, які надають людині сенс та особистісне зростання. Виокремлюються такі аспекти психологічного благополуччя: ресурсний, процесуальний, результативний, структурний, оціночний. До факторів психологічного благополуччя відносять соціальний, духовний, фізичний, матеріальний, психологічний.

У поясненні закономірностей розвитку психологічного благополуччя зауважується значення глибинних захисних механізмів. Психологічний захист – регулятивна система несвідомих дій, спрямована на стабілізацію, зменшення або повного усунення почуття тривоги, збереження уявлення про цілісність «Я». Психологічний захист використовується задля уникнення почуття фрустрації; це стереотип направлений на захист «Я». Всі захисні механізми несвідомі та видозмінюють реальність. Кожен захисний механізм має свій період становлення, різниться за ступенем видозмінення реальності, рівнем витраченої енергії на функціонування. Вони формуються впродовж життя під впливом негативних емоційних переживань.

Під час «використання» механізмів психологічного захисту людина втрачає різну кількість енергії, в залежності який механізм зараз працює. Енергія, яку втрачає людина на видозмінення реальності та зняття напруги вже не може бути використана у позитивній і конструктивній формі поведінки чи діяльності. Захисні механізми можуть виникати ситуативно, або починають переходити у переважаючу поведінку. Постійне неконструктивне витрачання енергії може призвести до того, що людина буде втрачати здатність адаптуватись до постійно мінливої реальності. Норма у використанні Его-захисту визначається за такими параметрами як адекватність захисту, гнучкість та зрілість, що виражається у ступені напруження захистів, які, у свою чергу, зумовлюють психологічне благополуччя особистості. Таким чином, система Его-захистів детермінує психологічне благополуччя особистості.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕГО-ЗАХИСТІВ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та процедура дослідження

Визначаємо нашу гіпотезу наступним чином: існує закономірний зв'язок між рівнем впливу захисних механізмів психіки, які в свою чергу є невід'ємним елементом структури психологічного благополуччя, та характером його задоволеності. Чим вищий рівень вираженості захисних механізмів, тим людина є більш психологічно благополучною.

Відповідно метою нашого емпіричного дослідження стало визначення впливу захисних механізмів психіки на рівень психологічного благополуччя особистості.

Експериментальну вибірку склали 30 студентів Криворізького державного педагогічного університету віком 18 років.

Етапи програми нашого експериментального дослідження:

1. Констатувальна діагностика показників психологічного благополуччя, рівня вираженості его-захистів, ірраціональних установок та стратегій подолання (визначення первинних параметрів).

2. Розробка корекційної програми та її проведення на групі респондентів.

3. Підсумкова діагностика показників психологічного благополуччя, рівня вираженості его-захистів, ірраціональних установок та стратегій подолання (визначення вторинних параметрів).

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

– обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію;

- обґрунтування і добір математичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу та інтерпретація емпіричних даних.

Для емпірично перевірки нашої теоретичної гіпотези було використано наступний діагностичний інструментарій.

Методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика і Х. Келлермана, адаптація Л. Вассермана та ін На основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана. В нашому дослідженні ми використовували її в адаптації Л. Вассермана, О. Еришева, Е. Клубовой та інших. Яка у свою чергу була направлена на виявлення як першочергового механізму, так і визначала ступінь вираженості напруженості останніх.

Данна методика була розроблена на основі теорії емоцій. Вона використовувалась для розкриття інфраструктури групових процесів, формувала уявлення про внутрішньоособистісні процеси особистості та механізми психологічного захисту.

Основні постулати теорії емоцій:

1. Емоції становлять під собою механізми комунікації та є невід'ємною частиною для виживання. Вони зберігаються в функціонально еквівалентних формах через всі філогенетичні рівні. Комунікаційний процес здійснюється за рахунок восьми адаптивних реакцій (прототипам емоцій):

Інкорпорація – сприйняття сприятливих подразників до організму.

Заперечення – позбавлення організму від непридатного.

Протекцією можна характеризувати поведінку, націлену на уникнення небезпеки. Дії направлені на збільшення дистанції між джерелом небезпеки та особистістю. Прикладом може слугувати біг.

Руйнування – поведінка, яка направлена на руйнування бар'єрів, які викликають загрозу незадоволення значущої потреби.

Відтворення – репродуктивна поведінка, націлена на налагодження контакту та змішування генетичних матеріалів.

Реінтеграція – поведінкові реакції на втрату чогось важливого, що мали або насолоджувалися.

Орієнтація – дії направлені на налагодження контакту з раніше невідомим, новим та невизначеним.

Дослідження – накопичення індивідом уявлень про навколишнє середовище.

Емоції мають генетичну основу.

Емоції – елементи, що зв'язують події та мають стабілізуючий ефект. Події, що відбуваються, піддаються оцінці на основі якої виникає певне переживання (тобто емоція) далі виникає поведінкова реакція організму на стимул. Его-захисти виступають регулятором внутрішньої гармонії шляхом гасіння домінуючих емоцій. Інформація, яка вважається небажаною для гармонійного гомеостазу особистості на шляху до свідомості видозмінюється. Видозмінення реальності відбувається наступним чином:

- 1) ігнорується або не сприймається;
- 2) має здатність забуватися;
- 3) у разі допуску до свідомості і запам'ятовування, інтерпретуватися зручним для індивіда чином.

Згідно з теоретичними положеннями авторів емоції визначаються як комплексна відповідь, що відповідає одному з адаптивних процесів. При складанні опитувальника авторами були використані науково-практичні джерела, з яких як підґрунтя Его-захисту було виділено: імпульсивна поведінка, компенсація, заперечення, заміщення, фантазування, ідентифікація, інтелектуалізація, інтроєкція, ізоляція, проєкція, раціоналізація, реактивні утворення, регресія, витіснення, сублимація, знищення зробленого. Остаточний варіант опитувальника містить 97 тверджень, найбільш значущих, на думку авторів, які вимірюють 8 видів

МПЗ: заперечення, витіснення, заміщення, компенсацію, реактивні утворення, проєкцію, інтелектуалізацію і регресію.

Методика діагностики ірраціональних установок. Тест Альберта Елліса. Негативні почуття виникають на основі суб'єктивної інтерпретації людиною подій, що з нею відбуваються, а не через їх зміст. Альберт Елліс наголошував на тому, що для людини є характерним побудова нелогічних ірраціональних мисленнєвих ланцюгів. На основі цього всі проблеми людини є результатом мислення, та підпорядкування «повинен», «потрібно».

Методика діагностики виявлення ірраціональних установок Альберта Елліса направлена саме на розпізнавання в самому собі цих ірраціональних установок, усвідомлення їх несприятливого впливу на емоції і тим самим наблизити людину до почуття емоційного благополуччя. Тест А. Елісса складається з 50 питань, має 6 шкал, з яких 4 – основні та відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення:

Перша шкала «катастрофізації» виявляє сприйняття людиною різних несприятливий подій. Низькі показники по цій шкалі показують, що людина вважає будь-яку несприятливу подію, як дуже жахливу та нестерпну. Якщо ж показники високі по даній шкалі, то це вказує на протилежне.

Шкали «Повинності щодо «Я»» та «повинності щодо інших». Ця шкала показує наявність або відсутність дуже високих вимог до себе або інших.

«Оціночна установка» – ця шкала визначає, як та на скільки людина може оцінити себе та інших. Якщо така установка наявна, то це може показувати, що людина оцінює не окремі риси та вчинки інших, а їх особистість в цілому.

Виділяються також шкали «оцінка фрустраційної толерантності» та «спільна оцінка ступеня раціональності мислення». Перша визначає ступінь стресостійкості (або її ще визначають як вміння витримувати фрустрацію). Якщо респондент отримав 15 та менше балів, то це свідчить про вираженість певної установки, яка призводить до стресу. Показник від 15 до 22 показує

середню ймовірність виникнення стресу. 22 і більше – ірраціональні установки відсутні.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла» [62]. Адаптували дану методику Н. Водопянова, Е. Старченкова. Методика призначена для виявлення бажаних стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій. С. Хобфолл наголошує на тому, що поведінка подолання це сукупність когнітивно-поведінкових дій, які залежать від ситуаційного контексту. Модель, яку запропонував автор має два вектори (вісі): просоціальний асоціальний, активний - пасивний і один додатковий: прямий - непрямий. Ці осі представляють під собою вимірювання загальних стратегій подолання. Просоціальна і асоціальна осі ґрунтуються на тому, що: а) багато життєвих стресорів мають міжособистісний компонент, б) індивідуальні дії направлені на подолання несуть за собою соціальні наслідки в) дія подолання часто вимагає взаємодії з іншими г) активні і пасивні копінг-стратегії можуть мати різний соціально-психологічний контекст. Прямий – непрямий вектор направлений на можливість міжкультурного застосування опитувальника SACS. Опитувальник має 54 твердження, на які треба відповісти за п'ятибальною шкалою. Показник по кожній шкалі рахується відповідно ключу. Так визначається ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній ситуації.

Опитувальником представлено 9 моделей поведінки подолання:

- асертивні дії;
- вступ в соціальний контакт;
- пошук соціальної підтримки;
- обережні дії;
- імпульсивні дії;
- уникнення;
- маніпулятивні дії;
- асоціальні дії;

– агресивні дії.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» це адаптований варіант англomовної методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф [78]. Було проведено декілька валідизацій, найбільш поширеним виявився варіант, який складався з 84 пунктів, надалі він слугував основою для російської версії. Так у 2005 р. опитувальник адаптував і валідизували Т. Шевеленкова і Т. Фесенко, в 2007 році – М. Лепешинським. Ми будемо використовувати варіант методики в адаптації Шевеленкової-Фесенко, який найбільше відповідає нашому дослідженню [71]. Опитувальник містить 9 шкал.

Шкала «Позитивні відносини з іншими». Низькі бали свідчать про те, що респондент має обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими: йому складно відкриватися, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; йти на компроміс з оточуючими для нього не властиво. Якщо респондент набрав високі показники йому властиво піклуватися про благополуччя інших; вміє вибудовувати конструктивні, довірливі, близькі відносини з оточуючими; поважає індивідуальність та думки іншого; готовий йти на компроміси.

Шкала «Автономія». Високі показники за цією шкалою характеризують респондента як самостійного, здатного думати і діяти «вільно», а не так, як хоче цього суспільство; особисто відповідати та регулювати власну поведінку; оцінювати себе. Респондент з низькими показниками залежить від думки і оцінки оточуючих; йому не властиво самостійно приймати важливі рішення, він покладається на думку інших; піддатливий до спроб інших змусити думати певним чином.

Шкала «Управління оточенням». Якщо респондент набрав високий бал, то він має владу і компетенцію в управлінні оточуючими його людьми, делегує вказівки, контролює діяльність кожного, виступає зв'язним у комунікації, використовує можливості, що надаються, здатний створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та

досягнення цілей. Низькі бали свідчать, що для респондента не простою діяльністю є організацію свого повсякденного, він може відчувати себе нездатним впливати на власне життя.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент з високими балами прагне до неперервного саморозвитку, вважає за необхідним вивчати нове, сприймає себе «зростаючим», відкритий новій інформації, відчуває потребу у реалізації свого потенціалу, здатен відмічати зміни, які з ним відбуваються з плином часу; змінюється відповідно до своїх знань і досягнень. Респондент з низьким балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває потреби до самовдосконалення, або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, вважає, що не здатен змінити себе і свою поведінку.

Шкала «Мета в житті». Данна шкала вказує на скільки респондент здатен визначати та йти до своєї мети. Як обходить перешкоди, опирається на минулий досвід. Чи дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Шкала показує наскільки чітко респондент бачить себе і своє майбутнє.

Шкала «Самоприйняття», тобто ставлення респондента до самого себе. Респондент, який отримав низькі показники по даній шкалі може бути не задоволеним власним життям, собою та накопиченим досвідом, незадоволений власним характером та певними якостями. Якщо респондент отримав високі показники по даній шкалі, це може вказувати на повне прийняття себе, самоцінність.

Шкала «Баланс афекту». Респондент, який отримав високий показник по даній шкалі характеризується незадоволеністю власним життям, низькою та негативною самооцінкою; частіше відчуває себе нікчемним і безсилим. Не компетентність у побудові позитивних відносин з оточуючими, не віра у власні здібності долати труднощі, засвоювати нове. Низький і нормальний показник свідчить про прийняття респондентом себе таким, який він є. Респондент об'єктивно оцінює всі свої сторони, має високу здатність встановлювати контакти з оточуючими. Впевнений в собі і власних силах,

впевнений у власних можливостях, почуття компетентності в управлінні власним життям та загальна задоволеність ним.

Шкала «Осмислення життя». Показники по цій шкалі вказують на скільки респондент об'єктивно оцінює і свідомо проживає власне життя. Чи оцінює себе людина як цілеспрямовану. Як сприймається минуле й сьогоднішнє. На скільки чітко уявляє життєві перспективи. Високі і нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей.

Шкала «Людина як відкрита система». У респондента, який отримав низькі показники може відзначатися не достатньо об'єктивна оцінка дійсності, низька здатність до інтеріоризації отриманого досвіду; респондент відзначається фрагментарним мисленням. Якщо респондент отримав високі і нормативні бали, це може вказувати на критичність мислення, відкритість новому досвіду, та високу здатність засвоювати нове, реалістичний погляд на життя, безпосередність і природність переживань.

Емпіричні дані, отримані при діагностиці захисних механізмів, психологічного благополуччя, ірраціональних установок та стратегій подолання наведені у додатках А (констатувальна діагностика) та В (підсумкова діагностика).

Отже, зважаючи на характеристику психодіагностичного інструментарію, можна стверджувати, що він є валідним для перевірки нашої теоретичної гіпотези, що забезпечить отримання надійних емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

На основі здійсненого нами аналізу літературних джерел щодо психологічного благополуччя особистості було встановлено його детермінацію механізмами психологічного захисту, які є основою формування ірраціональних установок та стратегій подолання особистості.

Тому метою нашого дослідження виступає емпіричне визначення характеру цієї детермінації.

Нами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Пірсона (таблиці 2.1 і 2.2), що дозволив нам визначити характеру зв'язку між психологічним благополуччям, механізмами психологічного захисту, ірраціональними установками та стратегіями подолання особистості.

Таблиця 2.1

**Кореляційний зв'язок між показниками Его-захистів
та психологічного благополуччя**

	СНЗ	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення
Психологічне благополуччя	-0,64**	-	-0,31*	-0,38*	-0,44**	-	-0,57**	-	-0,41*
Позитивні відносини	-0,45**	-	-	-	-0,35*	-	-0,38*	-	-
Автономія	-0,57**	-0,31*	-	-	-0,39*	-	-0,31*	-0,40*	-0,39*
Управління середовищем	-0,57**	-	-	-0,38*	-0,39*	-	-0,53**	-	-0,35*
Особистісне зростання	-0,39*	-	-0,34*	-	-	-	-0,37*	-	-0,36*
Цілі в житті	-0,40*	-	-	-	-	-	-0,48**	-	-
Самоприйняття	-0,64**	-	-	-0,39*	-0,33*	-0,32*	-0,71**	-	-0,41*
Баланс афекту	0,75**	-	-	0,56**	0,53**	0,42*	0,50**	0,34*	0,48**
Осмислення життя	-0,38*	-	-	-	-	-	-0,58**	-	-0,34*
Людина як відкрита система	-	-	-	-	-	-	-0,31*	-0,32*	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

За даними, наведеними в таблиці 2.1, можемо дійти наступних висновків.

1. Існує здебільшого сильний від'ємний зв'язок між психологічним благополуччям та його параметрами і ступенем напруженості захистів (СНЗ),

окрім параметру «Людина як відкрита система». Це означає, що високий рівень СНЗ, зумовлений проявом механізмів Его-захистів у сполученні з переживанням сильних негативних емоцій, призводить до низького рівня психологічного благополуччя особистості.

2. Між параметром психологічного благополуччя «Баланс афекту» та СНЗ спостерігаємо сильний додатний кореляційний зв'язок. Це пояснюється тим, що високі показники «Балансу афекту» позначають низький рівень самооцінки та здатності підтримувати позитивні відносини з оточуючими, що очевидно зумовлено широко задіяними захисними механізмами і відповідно високим рівнем СНЗ (що позначається високими числовими показниками).

3. Щодо зв'язку між психологічним благополуччям і його параметрами з окремими механізмами захистів, то тут спостерігається сильний та достатньо сильний зв'язок між такими захистами як заміщення, реактивним утворенням. Механізми заперечення, регресія, компенсація, інтелектуалізація, проекція пов'язані з окремими параметрами благополуччя. адаптації (окрім прагнення до домінування) та майже усіма захисними механізмами (окрім проекції та заміщення). Це можна пояснити тим, що зазначені механізми Его-захисту мають глибоко неусвідомлений характер та пов'язані з викривленням власних думок і почуттів з метою уникнення проблемних ситуацій і труднощів. Очевидно, це в більшій мірі виявляється у впливі на рівень емоційного комфорту, який підвищуються за рахунок несвідомого перебільшення прагнень, протилежних тим, що є соціально неприйнятними (реактивне утворення) і реакцій з недоступних об'єктів на доступні (заміщення), внаслідок чого знижується суб'єктивна проблемність ситуації.

За результатами, наведеними у табл. 2.2, можемо зробити наступні висновки.

1. Між показниками СНЗ та ірраціональних переконань існує помірно сильний від'ємний зв'язок. Це означає, що яскраво виражені ірраціональні переконання зумовлюють високий рівень напруження захисних механізмів.

2. Відсутність ірраціональних переконань відповідає високому рівню параметрів психологічного благополуччя, що виражається помірно сильною кореляцією.

3. Існує сильний від'ємний зв'язок між індексом конструктивності стратегій подолання та рівнем СНЗ. Це означає, що активна просоціальна coping-стратегія породжується ефективною, оптимальною, доцільною захисною стратегією.

4. Додатні числові показники кореляції між індексом конструктивності стратегій подолання та параметрами психологічного благополуччя демонструють їхній прямо пропорційний зв'язок, тобто ефективна, оптимальна, доцільна захисна стратегія, яка породжує конструктивний coping, зумовлює психологічне благополуччя особистості.

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок між показниками ступеню напруженості захистів, ірраціональних переконань, стратегій подолання та психологічного благополуччя

	Ірраціональні переконання					Стратегії подолання		
	К	ПЯ	ПШ	СРМ	ФТ	Активна соціальна	Пасивна асоціальна	Індекс конструктивності стратегії
СНЗ	-0,42*	-0,39*	-0,37*	-0,31*	-0,33*	-	0,37*	-0,53**
Психологічне благополуччя	-	-	-	0,33*	-	0,34*	-0,38*	0,66**
Позитивні відносини	-	-	0,32*	-	0,35*	0,39*	-0,31*	0,53**
Автономія	0,35*	0,46**	-	0,33*	0,44**	-	-	-
Управління середовищем	-	-	-	-	-	-	-0,42*	0,47**
Особистісне зростання	-	-0,33*	0,32*	-	-	0,34*	-0,41*	0,67**
Цілі в житті	-	-0,37*	0,33*	-	-0,41*	0,38*	-	0,47**

Продовження таблиці 2.2

	Ірраціональні переконання					Стратегії подолання		
	К	ПЯ	П	СРМ	ФТ	Активна соціальна	Пасивна асоціальна	Індекс конструктивності стратегії
Самоприйняття	-	0,36*	-	0,48**	-	-	-0,38*	0,44**
Баланс афекту	-0,34*	-0,47**	-	-0,41*	-	-	-0,37*	-0,49**
Осмилення життя	-0,30*	-	-	-	-	0,36*	-0,41*	0,43**
Людина як відкрита система	-	-0,43**	-	-0,33*	-	0,41*	-	0,48**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

За емпіричними даними, отриманими за методикою «Шкала психологічного благополуччя», були виявлені три діагностичні групи досліджуваних з різним рівнем загального показника благополуччя. У першу групу були включені 8 респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя (група НБ), у другу – 16 респондентів із середнім (група СБ), у третю – 6 респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя (група ВБ). Увесь подальший аналіз ми будемо здійснювати з урахуванням відмінностей між діагностичними групами.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя був здійснений аналіз з використанням H -критерію Крускала-Волліса. Висновок робиться на основі розподілу χ^2 (у нашому випадку $\chi^2_{0,05}=5,99$, $\chi^2_{0,01}=9,21$). У таблиці 2.3 наведені усереднені показники (\bar{X}) і стандартні відхилення (s_x) параметрів психологічного благополуччя, а також показники двобічного H -критерію (H_{em}) для різних діагностичних груп.

Результати порівняльного аналізу на підставі зазначених статистичних критеріїв демонструють значущі відмінності між діагностичними групами за усіма параметрами психологічного благополуччя, окрім автономії. У

гістограмі на рисунку 2.1 наочно представлені усереднені показники параметрів психологічного благополуччя досліджуваних різних груп.

Таблиця 2.3.

**Порівняння показників психологічного благополуччя
в різних діагностичних групах**

Шкали	Група НБ		Група СБ		Група ВБ		$H_{emп}$
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Психологічне благополуччя	247,6	7,39	285,5	9,95	326,2	18,38	23,85**
Позитивні відносини	49,4	4,14	55,3	7,12	65,2	4,36	14,04**
Автономія	53,6	4,63	53,8	5,66	59,3	4,13	-
Управління середовищем	47,5	5,35	51,4	5,52	67,5	3,94	17,18**
Особистісне зростання	49,1	6,15	61,8	4,19	68,5	7,58	19,10**
Цілі в житті	48,0	6,02	60,5	5,02	65,7	9,35	17,00**
Самоприйняття	51,8	7,21	56,8	6,78	64,2	6,24	9,09*
Баланс афекту	107,6	12,58	102,4	14,80	75,8	9,24	13,53**
Осмилення життя	79,0	12,43	96,9	7,44	104,3	8,48	12,95**
Людина як відкрита система	48,4	9,55	62,9	6,97	69,3	4,72	15,84**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

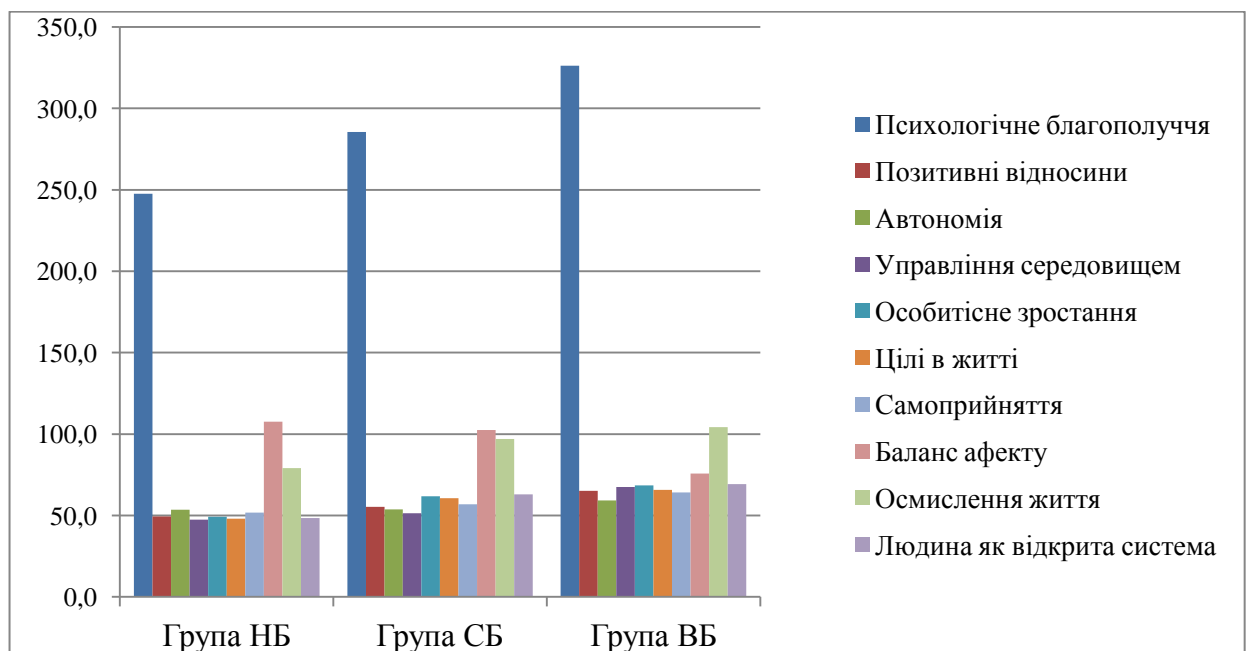


Рис. 2.1. Показники психологічного благополуччя в різних діагностичних групах.

У табл. 2.2 та представлено результати порівняльного аналізу показників ступеню напруженості захистів, ірраціональних переконань, стратегій подолання. У гістограмі з рисунку 2.2 наочно представлені усереднені показники зазначених діагностичних шкал.

Таблиця 2.4

**Порівняння показників ступеню напруженості захистів,
ірраціональних переконань, стратегій подолання**

Шкали	Група НБ		Група СБ		Група ВБ		H_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
СНЗ	54,1	9,34	49,0	8,23	37,3	9,96	8,07*
Ірраціональні переконання							
Катастрофізація	31,4	10,09	29,4	7,54	33,8	8,95	-
Повинність щодо «Я»	31,3	4,06	26,4	6,94	33,2	8,84	-
Повинність щодо Інших	30,3	3,85	33,4	6,01	33,5	10,21	-
Самооцінка та раціональність мислення	30,3	4,40	30,5	5,13	30,7	6,50	-
Фрустраційна толерантність	33,3	6,43	29,4	8,21	33,8	9,81	-
Стратегії подолання							
Просоціальна активна	56,3	7,57	61,9	7,19	63,0	4,65	-
Асоціальна пасивна	58,1	7,02	55,5	8,26	50,5	12,96	-
Індекс конструктивності	1,00	0,10	1,10	0,17	1,30	0,24	8,85*

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$.

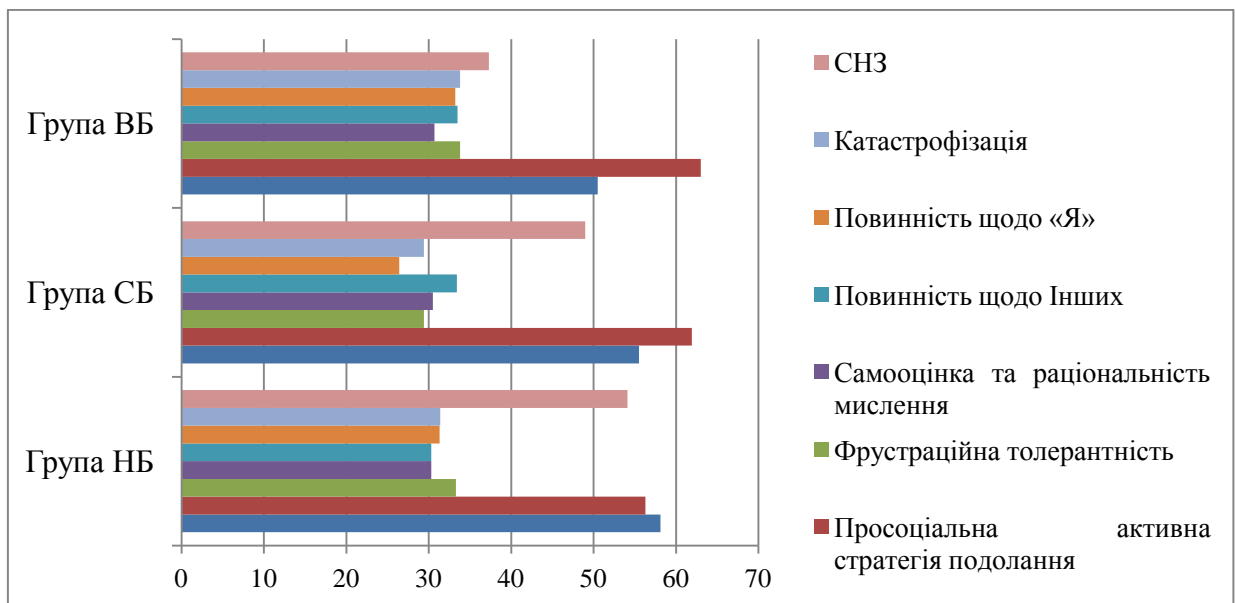


Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя в різних діагностичних групах.

Як бачимо, існує статистично достовірна помірна відмінність за показниками ступеню напруженості захистів та конструктивності стратегій подолання. Це підтверджує теоретичні положення про те, що психологічний захист і поведінка подолання є фазами цілісного процесу зниження негативного емоційного фону. Причому фаза запуску цього процесу реалізується механізмами Его-захисту, а власне його перебіг регулюється індивідуальною моделлю подолання, тобто coping-стратегіями.

Не виявлено статистично достовірних відмінностей у досліджуваних різних груп за показниками ірраціональних установок. Зауважимо, що здебільшого у досліджуваних не виявлено наявності яскраво виражених ірраціональних переконань. Це дасть можливість у процесі здійснення колекційного впливу для розвитку конструктивних та ефективних стратегій подолання, а також для зниження рівня напруженості захистів.

Висновки до розділу 2

Таким чином, отримані емпіричні дані дають змогу підтвердити наші теоретичні висновки про те, у структурі психологічного благополуччя механізми Его-захистів є детермінуючою складовою, оскільки вони виступають підґрунтям для формування певних моделей поведінки подолання і породжують відповідний емоційний особистісний фон. Результати кількісно-якісного аналізу, дають змогу дійти висновку щодо зумовленості рівня психологічного благополуччя особистості ступенем напруженості захистів, конструктивністю coping-стратегій, специфікою переконань щодо свого розуміння оточуючого світу і свого ставлення до нього.

Отже, формування, розвиток й удосконалення конструктивних стратегій подолання сприятиме зниженню ступеня напруженості захистів, раціоналізації базових переконань, і, відповідно, забезпеченню психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 3

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Обґрунтування корекційної програми підвищення рівня психологічного благополуччя

Свою корекційну програму ми спланували на основі теоретичного та емпіричного дослідження. За результатами проведеної роботи ми дійшли висновків, що рівень психологічного благополуччя зумовлюється наявністю раціональних і ірраціональних установок, вибору відповідних стратегій поведінки та вираженості прояву захисних механізмів психіки. Тому психокорекційна робота повинна бути направлена на корекцію установок, відпрацювання навичок адаптивних стратегій поведінки та актуалізації внутрішнього потенціалу Я-суб'єкта. Результатом може бути підвищення психологічного благополуччя, збереження цілісності образу я та поліпшення психічного здоров'я, стан якого впливає на викривлення об'єктивної реальності: чим більше особистість видозмінює інформацію, яка сприймається, тим вищий рівень його психологічного неблагополуччя.

Р. Фрейджер і Дж. Фейдимен [68], ототожнюють психологічне здоров'я з сформованою особистісною зрілістю. Особистісне зростання вони вважають провідним показником та виділяють три основні складові:

1. Пізнавальна складова. Зібрані та узагальнені уявлення людини про світ, себе та своє місце у цьому світі. Зрілою вважається особистість, яка об'єктивно оцінює себе та свою діяльність, має активну життєву позицію, може здійснювати самостійний вибір і нести за нього відповідальність; проявляє повагу до інших людей, сприймає їх як рівних собі, визнає їх унікальність; відкритий до нового досвіду, але критичний до всієї інформації, яка поступає, швидко змінює свою стратегію поведінки у відповідних ситуаціях.

2. Емоційна складова. Емоційна зрілість особистості відзначається високою здатністю відслідковувати та опановувати свої відчуття. Використання ефективних способів відреагування. Також показником емоційної зрілості є адекватне сприйняття реальності та прийняття відповідних рішень; інтерес до себе та оточуючого середовища; здатність переживати як позитивні так і негативні емоції.

3. Поведінкова складова. До її складу входять дії направлені по відношенню до себе, навколишнього середовища та світу. Поведінка по відношенню до інших ґрунтується на повазі, сприйманні іншого як унікального. Поведінкові дії, які звертають свій вектор на себе, направлені на самопізнання, розвиток внутрішнього потенціалу, самореалізацію. Поведінкові дії, які направлені на світ, спрямовані примножити його ресурси для наближення до власної особистісної зрілості та самореалізації. Також до поведінкової складової можна додати соціальну та смислову. До них відносять самоконтроль, вміння розв'язувати конфлікти, внутрішній локус контролю, адекватний рівень самооцінки.

Створена нами корекційна програма [11; 15; 16; 21; 38; 50; 74] передбачає такі напрямки роботи: розвиток критичного мислення, формування адекватної самооцінки, сприяння всебічному саморозвитку, формування навичок самоконтролю, творчість мислення, осмисленість життя.

Індивідуальна консультативна робота з кожним учасником тренінгової групи була направлена, в першу чергу, на зниження напруги під час проходження самого тренінгу; спрямована на розвиток рефлексії учасників щодо власних ефективних та не ефективних стратегій поведінки та наявних раціональних і ірраціональних установок; звернення їх локусу контролю на внутрішню основу; формування готовності ними подолання труднощів та робота над собою кожного заняття; проговорити щодо особистісної відповідальності за власні дії і наслідки; на розвиток ефективної комунікації

та взаємодії; на розвиток емпатії та співпереживання; на розвиток здатності контролювати свої дії у відношення до прийнятих соціальних норм.

За визначенням Д. Рамендик [53], тренінг особистісного зростання направлений на спостереження, усвідомлення та відпрацювання особистістю своїх психологічних бар'єрів, що стають на заваді вирішенню актуальних життєвих питань.

Колективна робота під час тренінгу може допомогти кожному учаснику зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, пізнати свій внутрішній світ, об'єктивно визначити оцінку щодо себе з боку інших, навчитися будувати конструктивні взаємовідносини, знаходити альтернативні способи вирішення проблеми та дивитися на неї під різними кутами. Також колективна робота направлена на розвиток емпатії та відпрацювання навичок ефективної комунікації та взаємодії. Робота під час тренінгу у перспективі дозволить краще розуміти свої позитивні якості, сильні сторони, допоможе сформуванню адекватну та об'єктивну оцінку здібностей, виявити неефективні способи поведінки та сконструювати нові.

Мета тренінгу: формування адаптивних стратегій поведінки, корекція ірраціональних установок шляхом розвитку критичного мислення, самоаналізу та розвитку особистісної зрілості.

Завдання тренінгу:

1. Встановлення контакту з учасниками групи, створення відповідної динаміки роботи та згуртованості колективу.
 2. Створення умов для самопізнання та саморозвитку, звернення особистості на внутрішній світ.
 3. Поповнення знань учасників щодо психологічних особливостей особистості.
 4. Тренування та закріплення отриманих знань на практиці.
- Інтеріоризація із зовнішнього у внутрішній план.

Тривалість тренінгу: 14 годин.

Режим проведення тренінгу: 7 занять по 2 години.

Місце проведення: спеціально обладнаний кабінет, призначений для проведення відповідних робіт та оснащений необхідними матеріалами та технікою.

Форма проведення: спеціально підготовлені та підібрані групові заняття, основою для яких слугувала проведена психодіагностична робота (за програмою експериментального дослідження), та індивідуальні зустрічі з кожним учасником групи.

Структура заняття: вступна частина (привітання, налаштування на роботу), основна частина (проведення практичних вправ), завершення (підведення підсумків).

Вступна частина заняття складається з вправи знайомства, привітання або розминки. Тренер визначає актуальний стан кожного учасника і групи в цілому, визначає її динаміку. На основі отриманих даних відбувається визначення темпу і ритму заняття, корекція (при необхідності) плану на день. Трене може задавати такі питання учасникам: «Як ви себе відчуваєте?»; «Що нового трапилося за цей час?»; «Чого чекаєте від сьогоднішнього заняття?» та ін.

Перше заняття пройшло з більш затяжною та розширеною вступною організаційною частиною. Це було направлено на знайомство кожного учасника одним з одним та групою, пояснення та затвердження правил групи. Необхідно було приділити достатню кількість уваги мотивації учасників та роз'ясненню майбутньої роботи. Вступне заняття має важливе значення. Саме на ньому формується мотивація учасників, їх зацікавленість роботою, та бажання роботи над собою. На першому занятті формуються норми та правила тренінгу та подальша динаміка процесу, включення кожного учасника в діяльність. Важливим компонентом тренінгу являється чітке визначення та дотримання принципів роботи. Для нашого тренінгу, враховуючи його специфіку та цілі визначними є такі:

– принцип активності визначає під собою залучення кожного учасника до запропонованих видів діяльності та аналіз виконаної діяльності себе та інших.

– принцип дослідницької позиції: кожен часник тренінгу розвиває навички самостереження та самопізнання. Кожен намагається самостійно знайти рішення своїх проблем, а тренер лише виступає у ролі ментора для кожного.

– принцип об'єктивності полягає у тому, що учасники переводять поведінку з власне імпульсивного суб'єктивного рівня на об'єктивний; показником об'єктивності поведінки виражається у вигляді зворотного зв'язку, який проявляється у вираженні свого ставлення до того, що відбувається.

– принцип партнерства. Суть даного принципу полягає у тому, що у групі важлива побудова дружньої атмосфери та підтримки, прийняття та безоцінне ставлення до думки іншого, рівність позицій, визначення цінностей та індивідуальності кожного, співчуття та співпереживання. Не дозволяється давати оцінку особистісним якостям.

– принцип «тут і тепер»: відстеження кожним учасником групи свого актуального стану, апелювання лише до своїх актуальних дій і переживань.

– принцип конфіденційності: все, що було сказано і зроблено в групі залишається в групі.

Організація занять: кожне тренінгове заняття починається з повторення правил групи. Далі виконується вправа направлена на зняття емоційної напруги та психологічних бар'єрів, ближчому знайомству учасників один з одним, пізнання самого себе.

Досягненню поставлених цілей сприяють вправи, рольові ігри, психогімнастика та різноманітні техніки арт терапії. Саме ці прийоми дозволяють виконати завдання поставлені перед початком тренінгу та сприяють саморозвитку учасників. При виконанні цих прийомів опановується цілий ряд необхідних навичок.

Арттерапія направлена на виявлення внутрішніх ресурсів та потенціалу учасників, їх саморозкриття. Також техніки арттерапії допомагають зняти емоційне напруження та дають можливість відрефлексувати минулий та отриманий досвід.

Рольові ігри направлені на налагодження міжособистісної взаємодії. Під час рольової гри відбувається програвання ролей та ситуацій, які являють значущими у повсякденному житті. Особливість ігор полягає у тому, що вони носять ігровий характер. Саме ця властивість звільняє учасників від почуття напруги, відповідальності за наслідки та дає можливість повторити невідпрацьовану ситуацію. Розширюється простір для творчості. Далі відбувається аналіз ігрової ситуації разом з учасниками та тренером. Це дає змогу підсилити та закріпити навчальний ефект. Так напрацьовуються та корегуються нові стратегії поведінки, стають надбанням і використовуються у реальному житті.

Вправи з психогімнастики в першу чергу направлені на підвищення сенситивності до сприйняття навколишнього середовища. Також психогімнастика націлена на підвищення згуртованості колективу, формуванню гармонійної атмосфери у групі, зміну емоційного стану учасників та тренуванню ефективних навиків взаємодії.

Мета кожного заняття націлена на загально визначену ціль спланованої корекційної роботи, і являє покрокову її реалізацію:

Заняття 1. Знайомство. Мета заняття: встановлення контакту з респондентами, оцінка психологічного клімату в колективі, визначення цілей та правил тренінгу.

Заняття 2. «Емоції мого життя». Мета: виявлення та диференціація емоційних реакцій, проявів, набуття навичок прийняття усіх своїх емоцій та почуттів, вміння їх контролювати, набуття навичок ефективної комунікації.

Заняття 3. «Раціональні та ірраціональні установки». Мета: розвиток критичного мислення, швидкості, гнучкості та варіативності стратегій

поведінки, виділення та усвідомлення ірраціональних установок та вміння впроваджувати раціональні.

Заняття 4. «Розвиток адаптивності». Мета: розвиток адаптивного мислення та способу дій, пошук нестандартних шляхів вирішення ситуацій, швидкість, гнучкість, варіативність, критичність мислення.

Заняття 5. «Мої бажання». Мета: усвідомлення своїх бажань та цілей. Визначення витрати енергії на різні сфери життя. Розподілення бажань та цілей на істинні і «фальшиві», визначення їх ієрархії і зіставлення їх зі своїми актуальними і перспективними можливостями, виявлення амбівалентного емоційного стану, проаналізувати почуття, думки, що виникли на основі цього, виявлення та реалізація зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, виявлення конфлікту між хочу та можу.

Заняття 6. «Я – це я». Мета: відстеження власних емоцій, почуттів, думок. Ставлення до себе. Рефлексія власних рис характеру, мотивів поведінки. Розвиток і трансформація, цілісний образ-Я.

Заняття 7. «Підсумки». Мета заняття – відрефлексувати набуті знання та досвід, підвести підсумки проведеної роботи, оцінити ефективність проведеної роботи.

На нашу думку, створена корекційна програма ефективно впливатиме на формування адаптивних стратегій поведінки та раціональних установок особистості.

3.2. Програма тренінгу особистісного зростання «Підвищення рівня психологічного благополуччя»

Заняття 1. Знайомство.

Мета заняття: встановлення контакту з респондентами, оцінка психологічного клімату в колективі, визначення цілей та правил тренінгу.

Матеріали: листи формату А4, олівці, ручки, фарби, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа-знайомство «Перша буква мого імені» (15 хв)

Мета: знайомство з кожним учасником, зняття емоційної напруги, започаткування відповідної динаміки.

Вправа: кожному учаснику по черзі треба назвати своє ім'я та на першу його літеру придумати рису характер, яка б його описувала.

2. Встановлення правил тренінгу: (15 хв)

Усі учасники пропонують правила, які вони будуть дотримуватись при проходженні тренінгу:

- не запізнюватись;
- виключати звук на телефоні;
- добровільна участь у вправах;
- говорити тільки с займенником Я;
- правило вільної ноги;
- повага до думки кожного;
- хочеш сказати одному скажи всім;
- відвідувати кожне заняття;
- активність;
- конфіденційність.

Вправа: один пропонує правило, інші узгоджують його та записують на фліпчарті. Можна доповнювати список правил з кожним заняття тренінг по мірі необхідності.

3. Вправа-гра «Встаньте ті, хто...» (15 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, налагодження контакту між учасниками, саморозкриття .

Вправа: тренер починає вправу фразою «Встаньте ті, хто..» та доповнює її спільною прикметою (по кольору одягу, формі зачіски, хоббі, дії які учасники могли б виконувати з ранку). Задача учасників почути і піднятися зі стільця, якщо це стосується саме них.

4. Вправа-гра «Яка ти тваринка сьогодні» (15 хв)

Мета: встановлення атмосфери довіри саморозкриття.

Вправа: учасникам пропонується подумки обрати для себе тваринку, яку вони на зараз асоціюють з собою та мовчки продемонструвати її. Завдання інших відгадати.

5. Вправа «Я схожий з моїм сусідом тим, що..» (15 хв)

Мета: зняття напруги, встановлення контакту.

Вправа: кожен часник дивиться на учасника з ліва від себе та каже: «Я схожий з (називає ім'я) тим що...». Так вправа виконується по черзі.

6. Рефлексія «Мій перший день тренінгу» (40 хв)

Мета: отримання зворотного зв'язку, зняття напруги, відстеження своїх емоцій та враження, робота над висновками.

Вправа: за допомогою олівців чи фарб учасникам треба намалювати своє бачення як для них пройшов перший день тренінгу, свою асоціацію з цим заняттям, які емоції вони відчували. Кожен малює на окремому аркуші і по закінченню презентує малюнок.

Заняття 2. «Раціональні та ірраціональні установки»

Мета: розвиток критичного мислення, швидкості, гнучкості та варіативності стратегій поведінки, виділення та усвідомлення ірраціональних установок та вміння впроваджувати раціональні.

Матеріали: папір, листи формату А4, А3, фломастери, олівці, фарби.

Хід заняття

1. Гра «33» (10 хв)

Мета: встановлення згуртованості та дружньої атмосфери, налаштування та темп та динаміку заняття.

Вправа: завдання всіх учасників дорахувати до 33. Кожен по черзі називає цифри. Примітка: не можна називати числа, які ділять або закінчуються на три. Учасник, кому випадає це число повинен мовчки плеснути в лодоні. Якщо ж він помиляється і називає число то все починається з початку.

2. Вправа «Притча - коробочка» (20 хв)

Мета: розвиток критичного мислення.

Коробочка

Одна людина все життя шукав безхмарне, щасливе, ідеальне буття. За своє життя зносилося не одна пара чоботів, обійшлося немало стежок. Нарешті, прогулюючись новим містом він натрапив на натовп. Всі прагнули наблизитися до того місця да стояла коробка і заглянути в одне з віконцець.

Коли це вдалося і шукачу щастя, то він був здивований та захопливий побаченим. Це було саме те, що він шукав.

Після побаченого, він задоволений вирішив присісти біля паркану. Поруч з ним присів парубок. Почалася бесіда. Парубок з незадоволенням описав те, що побачилося йому в одному із віконцець коробочки. Але виявилось, що вони дивлячись на одне й те саме, побачили зовсім різні речі. Чому так?

- Ти просто дивився під іншим кутом.

- Як ви розумієте притчу?

- Чому у людей різняться бачення світу і чи може воно бути однаковим?

3. Техніка «Перепона» (15 хв)

Мета: самоаналіз, рефлексія власних дій, вибір стратегії подолання.

Вправа: ведучій дає вказівку «ви повинні оминати перепону (перепону може слугувати стілець, стіл і т.д.). Після проходження перепони задається питання «Що допомогло вам оминати перепону?» та «Чому я оминув перепону саме так?».

4. Вправа «Хто винен» (20 хв)

Мета: розвиток критичного мислення, тренування використання різних стратегій поведінки.

Вправа: У грі беруть участь троє. Ситуація така: учасник А запропонував учаснику У скористатися послугою його знайомого. Однак знайомий зробив послугу або не в строк, або не повністю. Інценування ситуації відбувається в двох випадках:

а) учасник В нав'язує провину учаснику А, і учасник А її приймає;

б) учасник В нав'язує провину учаснику А, але учасник А її не приймає.

Після гри проводиться обговорення: «Коли провину нав'язати легше: в разі а) або в разі б)?»

5. Техніка «Раціональні та ірраціональні установки» (30 хв)

Мета: розпізнавання та усвідомлення власних ірраціональних установок, розвиток вміння заніми та впровадження раціональних.

Вправа: учасникам пропонується обговорити ряд тверджень.

1. Я несу відповідальність за вчинки інших людей.
2. Я повинен бути ввічливим.
3. Я причетний до проблем інших людей.
4. У всьому винні інші.
5. Я не повинен бути агресивним.
6. Я не гідний доброго ставлення.
7. Я не подобаюся собі.
8. У мене немає якостей, щоб досягти успіху.
9. Мій доля - страждати.
10. Нічого не вийде.
11. Всі батьки погані.
12. Зі мною завжди відбувається все погане.
13. Людям не можна довіряти.
14. Треба бути насторожі.
15. Я недостатньо хороший.
16. Я самотній в цьому житті.
17. Не можна розслаблятися.
18. Я віддаю перевагу нічого не змінювати.

Далі відбувається робота в групах. Кожен учасник вибирає «свої» ірраціональні установки і розповідає про ситуаціях, коли вони «працюють» і коли «не працюють». Учасники в групах обговорюють, чому це відбувається.

Після обговорення учасникам пропонуються раціональні переконання в протилежність ірраціональним відповідають реальності, підкріплюються доказами, доступними перевірки, відображають припущення, переваги, бажання, а не абсолютну впевненість або вимога.

1. Я маю право на помилку.
2. Я маю почуття власної гідності.
3. Я маю право добре до себе ставитися.
4. Я маю право робити, виходячи зі своїх переконань і цінностей.
5. Людина має право йти своєю дорогою, якщо вона не порушує шлях інших людей.
6. Я маю право не відчувати відповідальність за вчинки інших людей.
7. Я маю право чогось не знати або не вміти.
8. Я маю право бути вільним від оцінок інших людей.
9. Я маю право піклуватися про себе.

Кожен вибирає для себе раціональне переконання в противагу власної ірраціональної установки, формулює і записує його в зошиті, після чого старе переконання закреслюється, а нове проговорюється вголос. Раціональні установки закріплюються, після цього тренінг закінчується.

6. Підведення підсумків заняття (10 хв)

Отримання зворотного зв'язку, рефлексія, відстеження почуттів, емоцій та інсайтів отриманих протягом заняття.

Заняття 3. «Емоції мого життя»

Мета: виявлення та диференціація емоційних реакцій, проявів, набуття навичок прийняття усіх своїх емоцій та почуттів, вміння їх розпізнавати та диференціювати, підвищення навичок комунікації.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, пластилін, глина.

Хід заняття

1. *Психогімнастика «Образ мого настрою» (15 хв)*

Мета: налаштування на роботу, відстеження свого емоційного стану, зняття напруги.

Вправа: на аркуші папері намалювати образ свого емоційного стану.

2. Техніка «Казка про емоцій» (30 хв)

Мета: налагодження згуртованості колективу, рефлексія, самоаналіз.

Вправа: учасникам пропонується колективно скласти казку про емоції.

Ведучий починає такими словами «Жили були на світі Радість, Злість та Образа». Завдання інших по черзі висловлювати по одному реченню. Обов'язковою умовою є те, щоб вони біли зв'язані по смислу.

3. Вправа «Історія навпаки» (30 хв)

Мета: розвиток вміння дивитися на ситуацію з різних боків, пошук нестандартних способів комунікативних способів поведінки, способів розуміння інших, себе, відстежувати емоційну забарвленість подій.

Вправа: кожному учаснику пропонується розповісти будь яку історію із свого життя. Задача учасника з ліва розповісти цю ж історію, але у іншому жанрі (наприклад драмі, історії жахів, або комедії).

4. Релаксація «Глибоке дихання» (10 хв)

5. Підведення підсумків (10 хв)

Заняття 4. «Розвиток адаптивності»

Мета: розвиток адаптивного мислення та способу дій, пошук нестандартних шляхів вирішення ситуацій, швидкість, гнучкість, варіативність, критичність мислення.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, ручки, фарби, м'яч.

Хід заняття

1. Привітання частинами тіла (10 хв)

Мета: невербальне спілкування, налагодження дружньої атмосфери. Швидкість реакцій, згуртування групи.

Вправа: учасникам пропонується привітатися торкаючись один одного різними частинами тіла: ліктями, колінами і т.д.

2. Техніка «Мій страх» (30 хв.)

Мета: актуалізація асоціацій, розвиток критичного мислення, віднаходження власних ресурсів.

Вправа: усім учасникам видаються білі аркуші, олівці, фарби та фломастери, також можна задіяти клей та різні вирізки із журналів. Далі пропонується зобразити найбільший свій страх на папері. Після цього учасникам пропонується зобразити те, що допоможе цей страх подолати.

3. Вправа «Способи дії» (30 хв)

Мета: розвиток гнучкості, швидкості, оригінальності мислення, творчого потенціалу, адаптивності, пошук вирішення нестандартних ситуацій різними способами.

Вправа: учасники гуртуються по окремих командах, кожній команді потрібно запропонувати різноманітні способи дії, що дозволяють вирішити запропоновану нестандартну ситуацію, наприклад з числа цих:

- упаковка подарунку, маючи тільки газетний папір і скоч;
- відкрити консервну банку, не маючи консервного ножа (більш складний варіант: користуючись тільки тими предметами, які є в аудиторії);
- перевезти пасажирку на велосипеді, який не має спеціальними пристосуваннями для цього;
- перелити напій з бочки з вузькою горловиною. При чому її не можна нахилити та робити отвір;
- доторкнутися до верхньої полиці, до якої не дотягуєшся 25 см.

Потім учасники обговорюють вибрані ними ситуації. По перше пропонують способи вирішення цих ситуацій, по друге відповідають на такі питання

1. Чи були ситуації де було легко знайти відповідь, а на які ні? Чому?
2. Чи були у вас в житті подібні ситуації, які потребували швидкого та оригінального вирішення?

4. Вправа «Правильні і неправильні твердження» (40 хв)

Мета: розвиток критичного мислення, нових способів мислення, формування вміння оцінювати інформацію з точки зору її правильності.

Вправа: ведучій проводить мозковий штурм щодо поняття критичного мислення. Задають питання як кожен розуміє це поняття, та які його ознаки. Далі спочатку ведучім (потім підключаються і учасники) пропонується ряд проблемних задач, які потребують оцінки та варіантів вирішення. Далі йде обговорення, що саме може вплинути на отримання необхідного результату вирішення ситуації, які думки чи дії можуть стати перепоною для знаходження виходу із ситуації.

5. Підведення підсумків (10 хв)

Обговорення емоційного стану кожного з учасників, відзначення що було корисним та які інсайти відбулися.

Заняття 5. «Мої бажання»

Мета: усвідомлення своїх бажань та цілей. Визначення витрати енергії на різні сфери життя. Розподілення бажань та цілей на істинні і «фальшиві», визначення їх ієрархії і зіставлення їх зі своїми актуальними і перспективними можливостями, виявлення суперечливих емоцій, почуттів, думок, що виникають внаслідок цього процесу, актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, виявлення конфлікту між хочу та можу.

Матеріали: аркуш паперу, ватман, олівці, фарби, ручки, музичний апарат, пастиль.

Хід заняття

1. Психогімнастика «Відчуття під музику» (15 хв)

Мета: розслаблення, зняття емоційної, психологічної напруги, настроїв на роботу.

Вправа: учасникам включається класична музика. Тривалість прослуховування 5 хв. Далі всі встають, заплющують очі і починають

рухатися під ритми мелодії. Тренер може змінювати мелодію з менш рухливої на більш динамічну.

2. Техніка «Ідеальне місто» (40 хв)

Мета: усвідомлення своїх бажань, думок, потягів, свого (бажаного) місця у суспільстві, розрізнення соціальних ролей, визначення рівня задоволеності життям.

Вправа: усі учасники одночасно на ватмані повинні почати малювати ідеальне місто. Завдання виконується мовчки. Далі кожен учасник малює в цьому місті себе та ту роль (професію) яку він хоче виконувати. Після малювання йде обговорення «Що саме це место робить ідеальним?»

«Чи щасливі жителі цього міста? Що саме робить їх такими?»

3. Техніка «Мої цілі та бажання» (30 хв)

Мета: визначення цілей та бажань кожного учасника, визначення бар'єрів та способів досягнення цих цілей.

Вправа: кожному учаснику видається аркуш паперу, фарби та олівці. Завдання кожно намалювати свої цілі та бажання; далі намалювати те, що може заважати їх реалізації; і на останок намалювати те, що допоможе у їх здійсненні.

4. Техніка «Колесо життя» (30 хв)

Мета: актуалізація та усвідомлення зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості.

Вправа: кожному учаснику видається підготовлений бланк з зображенням кола поділеного на сектори по різним сферам життя. Завдання кожного зафарбувати кожен сектор по мірі насиченості та наповненості певної сфери життя.

5. Релаксація «Море» (5 хв)

Вправа: учасники розміщуються на стільцях у комфортних позах. Далі тренер пропонує кожному уявити себе на березі моря. Додатково можна включити спокійну музику.

6. Підведення підсумків (10 хв)

Заняття 6. «Я – це я»

Мета: відстеження власних емоцій, почуттів, думок. Ставлення до себе. Рефлексія власних рис характеру, мотивів поведінки. Розвиток і трансформація, цілісний образ-Я.

Матеріали: папір, ручки.

Хід заняття

1. Психогімнастика «Лави» (10 хв)

Мета: розслаблення, зняття емоційної, психологічної напруги, настроїв на роботу.

Вправа: всі учасники уявляють замість підлоги лаву. Завдання кожного знайти та запропонувати спосіб щоб перейти на інший бік кімнати.

2. Техніка «Я реальне і Я-ідеальне» (30 хв)

Мета: виявлення внутрішніх суперечностей та конфліктів.

Вправа: учасникам роздаються аркуші паперу. З лівої сторони потрібно написати свої недоліки (Я реальне). З правої сторони слід написати риси, які б хотіли придбати (Я ідеальне). Вийде «Я..., а в ідеалі хочу...».

Далі учасникам ставиться запитання «А навіщо воно мені потрібно?».

3. Вправа «Що я не приймаю...» (20 хв)

Мета: виявлення прихованих неприйнятних рис в собі, саморефлексія, прийняття особистістю себе, вироблення навичок самоконтролю.

Вправа: учасникам пропонується назвати якості, які їм не подобаються у інших людей, та які емоції вони в них викликають. Далі йде обговорення про те, що ці ж емоції або є у учасника, або чомусь він собі їх не дозволяє.

4. Рольова гра «Трагічна історія» (50 хв)

Мета: виявлення прихованих мотивів поведінки, певних негативних стереотипів і способів поведінки, самоаналіз, рольовий розвиток, трансформація, націленість на успіх, вироблення навичок самоконтролю.

Вправа: один учасник виходить в цент кімнати та ділиться з аудиторією своєю історією, з якої він не може знайти вихід. Завдання інших показати, що

все не так погано як здається герою, та допомагають знайти вирішення проблеми.

Слід звертати увагу на емоції доповідаючого.

5. Техніка «Розповідь про хлопчика та скрипку» (20 хв)

Мета: розуміння учасниками процесу та результату своєї значущої діяльності, істинність своїх намірів, рефлексія та самоаналіз.

Вправа: учасникам пропонується написати розповідь про хлопчика та скрипку. Далі ведучій задає такі питання як: «Чи подобається хлопчику грати на скрипці?», «Чому він вирішив на ній грати?» «Наскільки легко йому дається навчання?».

6. Підведення підсумків (10 хв)

Рефлексія, самоаналіз, відстеження свого емоційного стану на кінець заняття.

Заняття 7. «Підсумки»

Мета заняття – відрефлексувати набуті знання та досвід, підвести підсумки проведеної роботи, оцінити ефективність проведеної роботи.

Хід заняття

1. *Привітання.* Кожен вітається починаючи зі слів «Всім привіт. Сьогодні гарний день тому, що ...».

2. Вправа «Супергерой».

Мета: узагальнені уявлення про себе та свої можливості.

Вправа: учасникам пропонується вигадати та створити супергероя, який може вортися з усіма непростими ситуаціями. Для цього їм пропонується на папері за допомогою олівців та підручних матеріалів його сконструювати. При чому олівцями малюється лише контури тіла героя та плащ. Далі на плащі за допомогою тих речей які є в кімнаті викладаються його «супер сили», які визначаються рисами характеру. Це задання учасники виконують колективно.

3. Вправа «Валіза в дорогу» спрямована на виявлення корекційних механізмів щодо удосконалення індивідуального стилю людини.

Інструкція. По завершенню нашої роботи кожен учасник тренінгу по черзі ставить перед собою стілець (ведучий ставить стілець в центр кола). Всі респонденти по черзі підходять до центрального (порядок може бути вільний) сідає на стілець і вказує на певну вашу якість, яка, на їхню думку допомагає вам, і одну, яка заважає. Зауважу, що називати треба тільки ті якості, які виявилися в ході роботи групи і піддаються корекції. Після того, як всі висловлять свою думку, наступний учасник бере стілець і ставить напроти себе.

Зауваження. Аналізуються зазначені якості кожного учасника та можливі способи і шляхи корекції.

4. Підведення підсумків проведених занять.

5. Вправа «Хороші слова». Тренер дякує всім учасникам за здійснену роботу над собою, активність та зацікавленість під час проходження занять. Бажає всім учасникам не зупинятись на досягнутому, насолоджуватись життям та розвиватись. Потім пропонує по черзі кожному висловити подяку та побажання до групи.

3.3. Оцінка ефективності корекційного впливу

Оцінка ефективності корекційної програми визначається результатами підсумкової діагностики. Нами було обрано непараметричний критерій T Вілкоксона [58], який був використаний в якості статистичного критерію для математичного обґрунтування. Висновок робиться на основі критичних значень T -критерію (у нашому дослідженні $T_{0,05}=91$, $T_{0,01}=69$). У випадку $T_{емп} < T_{0,05}$ приймається рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості $p < 0,05$, у випадку $T_{емп} < T_{0,01}$ – на рівні значущості $p < 0,01$. Отримані результати занесені до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Показники критерію *T* Вілкоксона
(показники психологічного благополуччя)**

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
Психологічне благополуччя	81,0*	збільшення
Позитивні відносини	69,5*	збільшення
Автономія	-	-
Управління середовищем	75,0*	збільшення
Особистісне зростання	25,5**	збільшення
Цілі в житті	70,5*	збільшення
Самоприйняття	25,5**	збільшення
Баланс афекту	30,5**	зменшення
Осмислення життя	69,0*	збільшення
Людина як відкрита система	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Як бачимо з таблиці 3.1, загальна тенденція зміни показників психологічного благополуччя виявляється у напрямку збільшення, окрім показників балансу афекту (це свідчить про тенденцію зміни самооцінки та здатності встановлювати позитивні стосунки з оточуючими у напрямку позитивної модальності) та автономії і параметру «Людина як відкрита система» (не відбулося статистично значущих змін). Відсутність зрушень у показниках цих діагностичних шкал можна пояснити тим, що здатність до самостійності та незалежності, максимальної саморегуляції своєї поведінки формується на основі чітко сформованих суб'єктивних критеріїв, які ґрунтуються на ранніх несвідомих установках і патернах і, відповідно потребують тривалої психотерапевтичної інтервенції.

З метою підтвердження нашої гіпотези про Еґо-захисти як детермінуючу складову у структурі психологічного благополуччя, необхідно проаналізувати зміни у показниках ступеню напруженості захистів, а також пов'язаних з ним ірраціональних переконань та стратегій подолання (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Показники критерію *T* Вілкоксона
(показники ступеню напруженості захистів,
іраціональних переконань, стратегій подолання)**

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
СНЗ	75,5*	зменшення
Іраціональні переконання		
Катастрофізація	69,5*	збільшення
Повинність щодо «Я»	41,0**	збільшення
Повинність щодо Інших	84,5*	збільшення
Самооцінка та раціональність мислення	35,5**	збільшення
Фрустраційна толерантність	-	-
Стратегії подолання		
Просоціальна активна	73,5*	збільшення
Асоціальна пасивна	71,0*	зменшення
Індекс конструктивності	16,0**	збільшення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

За даними, наведеними у табл. 3.2, можемо зазначити помірну тенденцію зменшення ступеню напруження захистів, а також сильну тенденцію збільшення ступеню конструктивності стратегій подолання. Це підтверджує наші теоретичні положення щодо участі зазначених особистісних механізмів у процесі реалізації адаптивної діяльності. Результати такої діяльності визначають певний емоційний фон особистості, що є актуальним станом її психологічного (суб'єктивного) благополуччя.

Щодо іраціональних установок, то можемо зазначити, застосування нами у процесі колекційного впливу методів і технік раціонально-емотивної терапії сприяло статистично достовірному зрушенню показників у напрямку збільшення. Це інтерпретується як тенденцію раціоналізації базових переконань.

Розглянемо зміни, які відбулися у різних діагностичних групах. Як ми вже вказували у підрозділі 3.1, корекційний вплив у групі СБ полягав в індивідуальній консультативно-терапевтичній роботі. Для досліджуваних групи НБ такий вид впливу сполучався із груповими тренінговими заняттями.

У табл. 3.3 наведено усереднені показники психологічного благополуччя, ступеню напруженості захистів, ірраціональних переконань та ступеню конструктивності стратегій подолання. Наочно результати констатувальної та підсумкової діагностик представлені у гістограмах (рис. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).

Таблиця 3.3

**Усереднені показники психологічного благополуччя
ступеню напруженості захистів,
ірраціональних переконань, стратегій подолання**

Параметри	Група НА				Група СА			
	Констатуваль- на діагностика		Підсумкова діагностика		Констатуваль- на діагностика		Підсумкова діагностика	
	X	s_x	X	s_x	X	s_x	X	s_x
Психологічне благополуччя	247,6	7,39	261,0	4,50	285,5	9,95	288,6	10,24
СНЗ	54,1	9,34	51,7	7,51	49,0	8,23	47,4	5,81
Ірраціональні переконання								
Катастрофізація	31,4	10,09	30,4	8,52	29,4	7,54	26,9	6,64
Повинність щодо «Я»	31,3	4,06	26,6	3,18	26,4	6,94	23,7	4,12
Повинність щодо Інших	30,3	3,85	29,5	2,21	33,4	6,01	31,6	3,38
Самооцінка та раціональність мислення	30,3	4,40	25,4	2,56	30,5	5,13	28,7	4,87
Фрустраційна толерантність	33,3	6,43	31,7	4,48	29,4	8,21	28,8	6,34
Стратегії подолання								
Індекс конструктивності	1,00	0,10	1,24	0,06	1,10	0,17	1,18	0,08

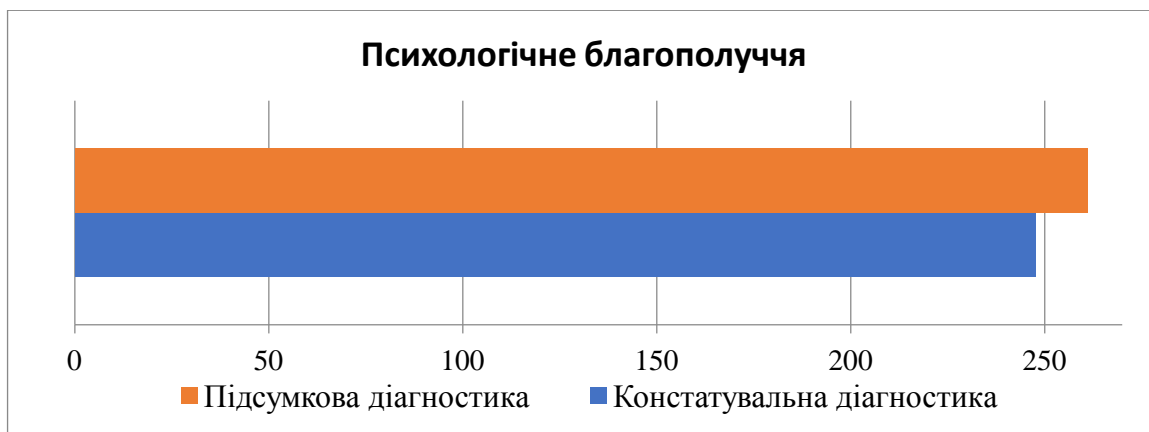


Рис. 3.1. Усереднені показники психологічного благополуччя

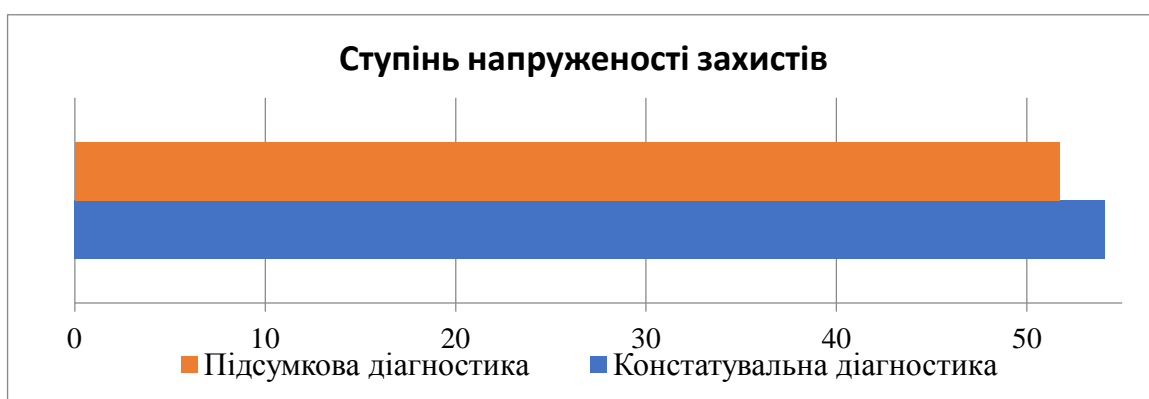


Рис. 3.2. Усереднені показники ступеню напруженості захистів

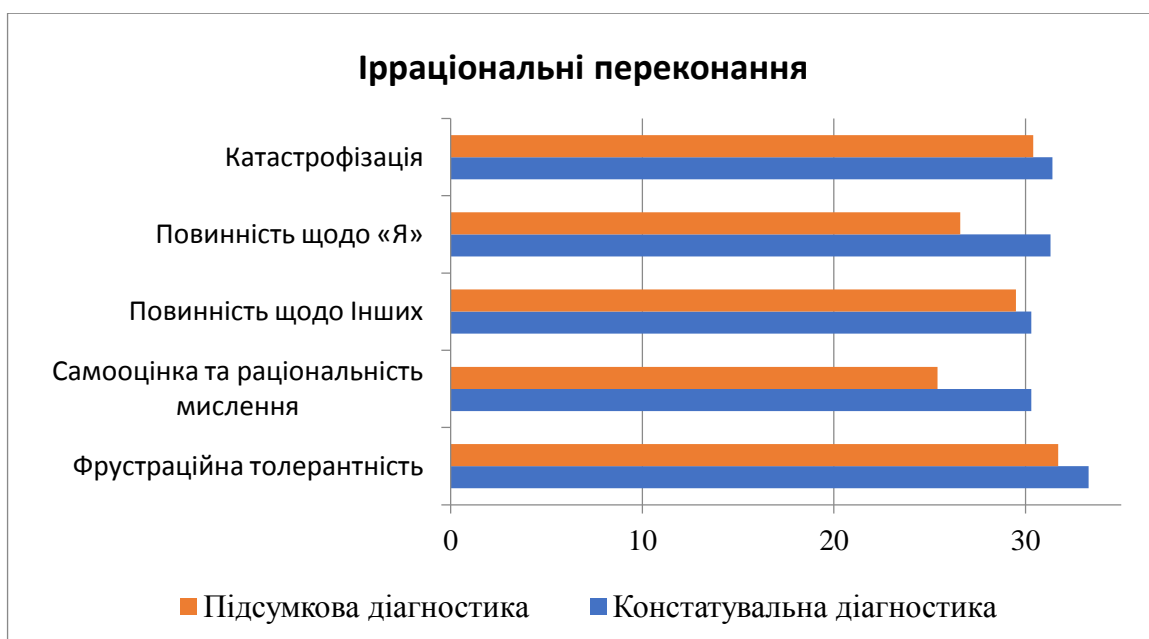


Рис. 3.3. усереднені показники ірраціональних переконань

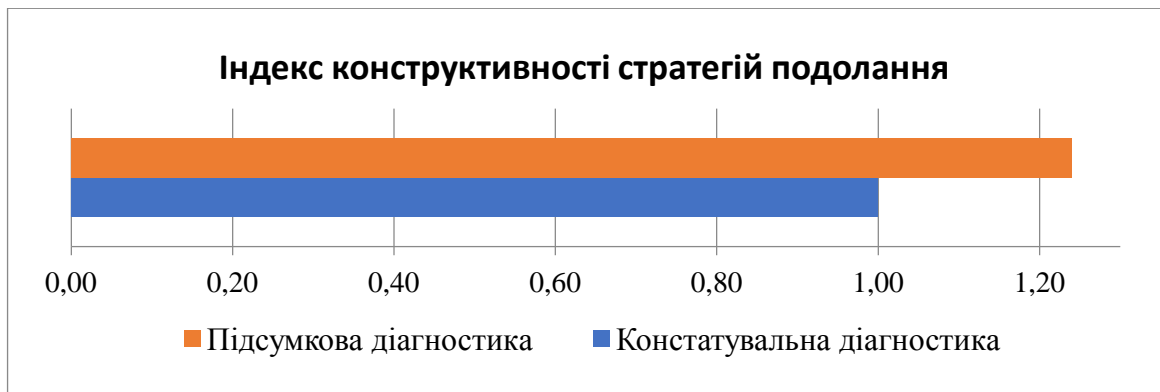


Рис. 3.4. усереднені показники індексу конструктивної стратегії подолання

Отже, можемо констатувати значні зрушення усереднених показників досліджуваних діагностичних параметрів відповідно описаних вище тенденцій.

Висновки до розділу 3

Формування адаптивних стратегій поведінки, корекція ірраціональних установок шляхом розвитку критичного мислення, самоаналізу та розвитку особистісної зрілості виступають способом забезпечення психологічного благополуччя. Тому ми побудували нашу корекційну роботу у напрямках всебічного саморозвитку, формування навичок самоконтролю, творчість мислення, осмисленість життя, усвідомлення та відпрацювання особистістю своїх психологічних бар'єрів, що стають на заваді вирішенню актуальних життєвих питань. Індивідуальна консультативна робота ґрунтувалася на основі раціонально емотивної терапії А. Елліса. Респонденти групи з низьким рівнем психологічного благополуччя були задіяні у тренінгу особистісного зростання, який був спрямований на розуміння своїх сильних та слабких сторони, пізнання внутрішнього світу, знаходження конструктивних способів вирішення проблем.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої корекційної роботи, так і її практичну результативність.

ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя – це складне комплексне утворення, яке відображає переживання суб'єктом життя в цілому та окремих аспектів свого існування зокрема. Інакше кажучи, це інтегрований домінуючий настрій особистості, що складається відповідно до того, наскільки реалізовані її потреби.

розуміння благополуччя особистості ґрунтується на двох підходах: гедоністичний підхід трактує психологічне благополуччя як стан, пов'язаний з переважанням позитивного емоційного фону особистості; евдемоністичний підхід передбачає розуміння психологічного благополуччя як результат задоволення. Відповідно, використовуються два терміни, які розкривають сутність досліджуваної проблематики у певних аспектах. Психологічне благополуччя – це інтегрована стабільна властивість особистості, а суб'єктивне благополуччя – стан особистості, який зумовлений, з одного боку, певним рівнем і характером її психологічного благополуччя, з іншого – місцем, часом і контекстом ситуації, в якій вона знаходиться.

Під психологічним благополуччям ми розуміємо комплексний особистісний конструкт, який відображає характер та спосіб задоволення потреб різного рівня, ефективність адаптивної поведінки, індивідуальну специфіку психологічних захистів. Ці складові психологічного благополуччя реалізуються у конкретних обставинах та ситуаціях життя особистості у вигляді суб'єктивного благополуччя, яке виявляється в особистісному емоційному фоні певної модальності.

У забезпеченні психологічного благополуччя особистості важливою умовою є цілісна структура та узгоджене функціонування її психіки, яке забезпечується на різних рівнях її функціонування. Одна з передумов, що визначає індивідуальне відчуття благополуччя полягає у реалізації неусвідомлюваних процесів, зокрема у використаних людиною Еґо-захистах. У широкому сенсі психологічний захист – це будь-який (свідомий або

безсвідомий) спосіб, за допомогою якого людина уникає впливів, що загрожують напруженістю і призводять до деінтеграції особистості. В процесі соціалізації захисні механізми виникають, змінюються, перебудовуються під впливом соціальних умов, приймаючи участь у розвитку особистості.

Захисні механізми, які актуалізуються у складній ситуації, виступають в ролі бар'єрів на шляху просування інформації. В результаті взаємодії з ними тривожна для особистості інформація трансформується або ігнорується. За рахунок цього формується специфічний стан свідомості, що дозволяє зберегти людині гармонійність та врівноваженість структури власної особистості – психологічне благополуччя.

Психологічний захист – регулятивна система несвідомих дій, спрямована на стабілізацію, зменшення або повного усунення почуття тривоги, збереження уявлення про цілісність «Я». Психологічний захист використовується задля уникнення почуття фрустрації; це стереотип направлений на захист «Я». Всі захисні механізми несвідомі та видозмінюють реальність. Кожен захисний механізм має свій період становлення, різниться за ступенем видозмінення реальності, рівнем витраченої енергії на функціонування. Вони формуються впродовж життя під впливом негативних емоційних переживань.

При актуалізації механізмів психологічного захисту людина втрачає різну кількість енергії, в залежності який механізм зараз працює. Енергія, яку витрачає людина на видозмінення реальності та зняття напруги вже не може бути використана у позитивній і конструктивній формі поведінки чи діяльності. Захисні механізми можуть виникати ситуативно, або починають переходити у переважаючу поведінку. Постійне неконструктивне витрачання енергії може призвести до того, що людина буде втрачати здатність адаптуватись до постійно мінливої реальності. Норма у використанні Его-захисту визначається за такими параметрами як адекватність захисту, гнучкість та зрілість, що виражається у ступені напруження захистів, які, у

свою чергу, зумовлюють психологічне благополуччя особистості. Таким чином, система Его-захистів детермінує психологічне благополуччя особистості.

Відповідно до зазначених теоретичних положень і завдань роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало визначення впливу захисних механізмів психіки на рівень психологічного благополуччя особистості. Визначення рівня психологічного благополуччя дозволило розподілити досліджуваних на три діагностичні групи: з низьким, середнім, високим рівнями. Аналіз емпіричних даних здійснювався в аспекті особливостей, властивих кожній діагностичній групі. Результати порівняльного аналізу демонструють статистично значущі відмінності між групами досліджуваних.

Формування адаптивних стратегій поведінки, корекція ірраціональних установок шляхом розвитку критичного мислення, самоаналізу та розвитку особистісної зрілості виступають способом забезпечення психологічного благополуччя. Тому корекційну роботу була реалізована у напрямках всебічного саморозвитку, формування навичок самоконтролю, творчості мислення, осмисленість життя, усвідомлення та відпрацювання особистістю своїх психологічних бар'єрів, що стають на заваді вирішенню актуальних життєвих питань. Індивідуальна консультативна робота ґрунтувалася на основі раціонально емотивної терапії А. Елліса. Респонденти групи з низьким рівнем психологічного благополуччя були задіяні у тренінгу особистісного зростання, який був спрямований на розуміння своїх сильних та слабких сторони, пізнання внутрішнього світу, знаходження конструктивних способів вирішення проблем.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої корекційної роботи, так і її практичну результативність

Таким чином, результати проведеного експериментального дослідження дозволяють достовірно підтвердити нашу теоретичну гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова В. Д. Его-захисти в структурі психологічного благополуччя / В. Д. Агаркова // Збірник наукових праць: «Актуальні проблеми психології в закладах освіти». – Кривий Ріг, 2019. – № 9. – С 6-10.
2. Агаркова В. Д. Захисні механізми як предикатори переживання юнаками розриву любовних стосунків / В. Д. Агаркова // Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. – Херсон, 2017. – № 14. – С. 8-12.
3. Агаркова В. Д. Психологічне здоров'я та механізми захисту особистості/ В. Д. Агаркова // Збірник наукових праць «Актуальні проблеми сучасної психології» (Київ – Кам'янець-Подільський – Жешів – Брест – Мінськ – Пряшів 2016 р.), 2016. – С. 13-17.
4. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
5. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Психология в рациогуманистической перспективе: избранные работы – К.: Основа, 2006. – С. 219–222.
6. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин. // психологический журнал. – 1988. – №3. – с. 30 – 41.
7. Бассин Ф. В. О силе «Я» и психологической защите / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – С. 3-15.
8. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия [Электронный ресурс] / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4-13. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya>.

9. Башкатов С. А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 [Электронный ресурс] / С. А. Башкатов. – Челябинск : ЮУрГУ (НИУ), 2013. – 25 с. – Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-raznourovnevy-e-factory-lichnostnogo-blagopoluchiya>.

10. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.

11. Богданович В. Н. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. – М.: Золотое сечение, 2008. – 224 с.

12. Бочарова Е. Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации [Электронный ресурс] / Е. Е. Бочарова // Ученые записки Саратовского университета. Серия «Психология. Педагогика». – 2009. – Т. 2. – № 2 (6). – С. 16-22. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/o-subektivnom-blagopoluchii-lichnosti-v-aspekte-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii>.

13. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – С. 17–34.

14. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості [Електронний ресурс] / О. О. Віговська – Режим доступу: <http://inforum.in.ua/conferences/16/25/163/>.

15. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002 – 24 с.

16. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 176 с.

17. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская. – СПб.: Питер, 1999. – 352 с.

18. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 3-е изд., изм. и доп. – СПб: Свет, 1997. – 608 с.
19. Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. / Л. Р. Гребенников. – М.: Талант, 1996. – 144 с.
20. Голованевская В. И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения. / В. И. Голованевская. – М.: Вестник МГУ, 2003. – С. 29-36.
21. Дмитриева М. А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М. А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб: РиОН, 1991. – С. 43-60.
22. Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 [Электронный ресурс] / И. В. Заусенко. – Екатеринбург: УГПУ, 2012. – 24 с. Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-lichnostnye-determinanty-psihologicheskogo-blagopoluchiya-pedagoga>.
23. Захаров А. И. Неврози у дітей та підлітків. / А. И. Захарова. – Л.: Медицина, 1988. – 174 с.
24. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. ... д. психол. наук : 19.00.07 [Электронный ресурс] / О. А. Идобаева. – М., 2013. – 366 с. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskaya-model-formirovaniya-psikhologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
25. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей / В. Г. Каменская. – СПб.: детство, 2009. – 378 с.
26. Карпов А. Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / М., А.Б. Карпов. – М.:Сфера, 2006. – 228 с.

27. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості [Електронний ресурс] / Ю. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2016_34_16.

28. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО / А. Б. Коваленко, Ю. А. Вишнягова // Український психологічний журнал. – 2017. – №3 (5). – С. 1204-134.

29. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 [Электронный ресурс] / Л. Ю. Козьмина. – Ярославль: ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2014. – 24 с. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-dinamika-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-studentov-psihologov>.

30. Комарова Е. Н. Специфика самореализации личности в различных сферах жизнедеятельности с разными уровнями самоактуализации и субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Е. Н. Комарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – №2 (14). – С. 152-155. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samorealizatsii-lichnosti-v-razlichnyh-sferah-zhiznedeyatelnosti-s-raznymi-urovnyami-samoaktualizatsii-i-subektivnogo>.

31. Кон І. С. Відкриття «Я» / І. С. Кон. – М.: Політгиздат, 1987. – 376 с.

32. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – 7-е изд. – Москва: Академический проект; Фонд «Мир», 2010. – 232 с.

33. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учеб. Пособие / И.Ю. Кулагина. М.: Сфера, 2005. – 442 с.

8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.: Знание, 1998. – 480 с.

34. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С.162-164
35. Либина А. Г. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина – Москва : ЭКСМО, 2008. – 400 с.
36. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. - 583 с
37. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2013. – 352с.
38. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків, А. І. Якимів. – Львів : Манускрипт, 2012. – С. 64-72.
39. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: пер. с англ. / Р. Мэй. – Москва: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
40. Мудрик А. В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения / А. В. Мудрик. М.:Знание, 2000. – 64 с.
41. Мухина А. А. Проявление защитных механизмов в подростковом и юношеском возрасте [электронный ресурс] / А. А. Мухина // международный журнал экспериментального образования. – 2014. – режим доступа до ресурсу:<http://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-zaschitnyh-mehanizmov-v-podrostkovom-i-yunosheskom-vozhraste>.
42. Налчаджян О. О. Особистість, психічна адаптація і творчість. / О.О.Налчаджян. – Є.: Луйс, 1980. – 264 с.
43. Натитник А. Д. Наука о хорошей жизни [электронный ресурс] / А. Натитник // Harvard Business Review. – 2016. – режим доступа к источнику: <http://hbr-russia.ru/lichnaya-effektivnost/lichnye>.
44. Новак Н. Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии / Н. Г. Новак // Психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 21-25.
45. Олександров Ю. М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я / Ю. М. Олександров // Психологічні перспективи. – 2009. – №14. – С.67-75.

46. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт [пер. с англ.] – М.: Смысл, 2012. – 480с.

47. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-104.

48. Позднякова Е. Н. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности [Электронный ресурс] / Е. Н. Позднякова. – Режим доступа: [lenapsixolog.narod.ru / PsixologVlagopoluchie.rt](http://lenapsixolog.narod.ru/PsixologVlagopoluchie.rt).

49. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

50. Психогимнастика в тренинге / Под ред.. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2006. – 253 с.

51. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 [Электронный ресурс] / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск: Дальневосточный институт психологи и психоанализа, 2003. – 23 с. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchie-kak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti>.

52. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / [под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева]. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 561 с.

53. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д. М. Рамендик . – Москва ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с.

54. Ральникова И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / И. А. Ральникова. – Б.:ВИЗ, 2000. – 123 с.

55. Романова Е. С. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации / Е. С. Романова,

Л. Р. Гребенников // Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 593 с.

56. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е. С. Романова. – М.:МРК, 1996. – 144 с.

57. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; общ.ред. и послесл. Исениной Е. И.; [пер. с англ.] – М.: Издательская группа "Прогресс", 1998. – 480 с.

58. Руденко В. М. Математичні методи в психології: підручник / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – Київ : Академвидав, 2009. – 384 с.

59. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості [Електронний ресурс] / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». –2016 . – Вип. 59. – С. 42-45. – Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034/5576>.

60. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – М: София, 2006. – 347 с.

61. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.

62. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты: диссерт. ... д. психол. наук: 19.00.03 [Електронний ресурс] / Л. Ю. Субботина. – Ярославль: ЯГУ им. П. Г. Демидова, 2006. – 318 с. – Режим доступу: <http://www.dissercat.com/content/strukturno-funktsionalnaya-organizatsiya-psikhologicheskoi-zashchity-lichnosti>.

63. Тулупьева Т. В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности / Т. В. Тулупьева. Спб.: Спбгу, 2000. – 92 с.

64. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Электронный ресурс] / П. П. Фесенко: дис канд.

психол. наук: 19.00.00 : М.: РГГУ, 2005. – Режим доступа: <http://childpsy.ru/dissertations/id/19919.php>).

65. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002)

66. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии [Электронный ресурс] / О. О. Фомина // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Том 4. – № 6 – режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/53PSM616.pdf>.

67. Фрейд А. З. Психологія Я захисні механізми. / А. З. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.

68. Фрейдджер Р. Теории личности и личностный рост: пер. с англ. / Р. Фрейдджер, Дж. Фэйдимен. – 6-е изд., доп. – СПб: Прайм-Еврознак, 2004. – 640 с.

69. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность [Электронный ресурс] / М. Чиксентмихайи // М.: Альпина нон-фикшн. – 2015. – Режим доступа: http://loveread.ec/view_global.php?id=45897.

70. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева. – Саратов, 2014. – 196 с.

71. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

72. Эриксон Э. Детство и общество: пер. с англ. / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург: ИТД «Летний сад», 2000. – 416 с.

73. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С. В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 85-95.

74. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ: Вища школа, 2006. – 382 с.

75. Яценко Е. Ф. Самоактуализация и субъективное благополучие как социально-психологические проблемы профессионального образования: студенты и преподаватели университета [Электронный ресурс] / Е. Ф. Яценко // Вестник ЮУГУ. Серия: Психология. – 2012. – №31. – С. 56-63. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-i-subektivnoe-blagopoluchie-kak-sotsialno-psihologicheskie-problemy-professionalnogo-obrazovaniya-studenty-i>.

76. Психологический словарь-справочник: учебное пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://elibrary.kubg.edu.ua/5763/>

77. Anna Freud Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development. New York: International Universities Press, 1965. 273 pp.

78. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of Well-Being. Available at SSRN: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffs-multidimensional-model/>

79. Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

80. Hall Calvin S. A primer of Freudian psychology. New York: Mentor Books, 1954. Available at SSRN: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1801.html>

81. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation / H. Hartmann. NY., 1958. Available at SSRN: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2587683>

82. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. Available at SSRN: <http://psycnet.apa.org/record/2006-20880-000>

83. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

**Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(констатувальна діагностика)**

№ з/п	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Сприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя										
1.	239	52	50	44	43	50	52	87	66	36
2.	241	41	55	47	48	50	50	102	77	40
3.	242	48	62	41	55	36	45	125	60	55
4.	244	54	56	49	42	43	56	111	82	47
5.	247	48	53	43	55	48	54	102	76	48
6.	254	48	56	58	42	50	65	100	100	40
7.	256	53	48	47	52	56	41	123	87	62
8.	258	51	49	51	56	51	51	111	84	59
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя										
1.	239	52	50	44	43	50	52	87	66	36
2.	241	41	55	47	48	50	50	102	77	40
3.	242	48	62	41	55	36	45	125	60	55
4.	244	54	56	49	42	43	56	111	82	47
5.	247	48	53	43	55	48	54	102	76	48
6.	254	48	56	58	42	50	65	100	100	40
7.	256	53	48	47	52	56	41	123	87	62
8.	258	51	49	51	56	51	51	111	84	59
9.	266	47	38	48	67	66	38	143	101	73
10.	272	51	63	43	60	55	48	108	79	51
11.	273	51	52	48	66	56	51	123	96	72
12.	275	52	55	55	56	57	54	97	88	51
13.	281	58	51	55	58	59	59	100	100	60
14.	283	52	54	58	58	61	61	106	99	62
15.	284	57	54	55	60	58	57	95	93	61
16.	284	57	47	46	70	64	59	111	98	77
Група з високим рівнем психологічного благополуччя										
1.	311	69	53	64	66	59	55	83	100	72
2.	311	68	60	63	60	60	58	90	97	77
3.	313	67	62	65	62	57	65	73	95	64
4.	327	57	65	71	68	66	68	74	107	66
5.	339	64	57	72	76	70	70	71	110	67
6.	356	66	59	70	79	82	69	64	117	70

Продовження додатку А

Таблиця А.2

Емпіричні дані за методикою «Методика діагностики типологій психологічного захисту» (констатувальна діагностика)

№ з/п	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	СНЗ
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя									
1.	11	8	2	6	5	9	6	8	56,7
2.	6	11	6	4	7	10	4	2	51,5
3.	6	6	7	8	12	12	3	6	61,9
4.	7	11	10	8	9	5	5	8	64,9
5.	5	4	6	3	5	5	5	3	37,1
6.	5	8	5	4	11	2	4	4	44,3
7.	8	2	9	7	10	7	5	8	57,7
8.	7	4	5	6	10	10	8	7	58,8
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя									
1.	9	6	8	7	9	11	9	7	68,0
2.	8	1	3	3	10	5	6	5	42,3
3.	8	6	6	8	12	5	7	6	59,8
4.	7	1	11	3	4	10	8	4	49,5
5.	4	3	5	4	12	3	6	7	45,4
6.	9	2	4	6	7	1	8	8	46,4
7.	4	0	4	3	11	1	7	9	40,2
8.	9	7	8	4	7	0	8	6	50,5
9.	3	6	9	9	10	4	5	4	51,5
10.	8	3	8	8	13	3	4	5	53,6
11.	5	4	5	4	11	2	4	4	40,2
12.	3	6	8	3	10	6	6	7	50,5
13.	4	6	7	7	7	7	7	5	51,5
14.	5	8	2	1	8	0	7	5	37,1
15.	8	6	6	8	9	5	7	6	56,7
16.	4	0	7	4	11	3	8	2	40,2
Група з високим рівнем психологічного благополуччя									
1.	9	4	3	5	11	5	6	4	48,5
2.	6	6	9	1	6	6	5	6	46,4
3.	8	2	4	1	4	2	4	5	30,9
4.	5	1	2	1	8	0	7	5	29,9
5.	10	7	1	6	10	2	4	2	43,3
6.	6	6	2	0	3	2	4	1	24,7

Продовження додатку А

Таблиця А.3

**Емпіричні дані за методиками «Діагностика ірраціональних установок»
та «Стратегії подолання стресових ситуацій»
(констатувальна діагностика)**

№ з/п	Ірраціональні переконання					Стратегії подолання		
	К	ПЯ	ПШ	СРМ	ФТ	Активна соціальна	Пасивна асоціальна	Індекс конструктивності стратегії
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя								
1.	32	35	32	32	32	64	70	0,9
2.	28	36	28	26	28	51	53	1,0
3.	41	24	34	29	41	59	54	1,1
4.	15	32	35	33	30	55	67	0,8
5.	47	35	23	30	27	53	55	1,0
6.	24	30	31	39	44	49	53	0,9
7.	28	29	31	26	28	70	61	1,1
8.	36	29	28	27	36	49	52	0,9
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя								
1.	28	22	29	31	18	59	67	0,9
2.	35	35	37	39	35	57	55	1,0
3.	27	17	31	33	37	57	49	1,2
4.	36	37	32	33	36	59	58	1,0
5.	23	27	29	20	23	71	64	1,1
6.	38	30	32	26	38	50	47	1,1
7.	25	21	45	28	25	70	46	1,5
8.	22	16	37	26	32	71	51	1,4
9.	33	32	35	29	23	66	61	1,1
10.	17	22	31	26	17	66	71	0,9
11.	33	30	45	39	33	62	49	1,3
12.	16	14	28	29	16	65	56	1,2
13.	41	29	33	33	41	59	50	1,2
14.	36	31	34	36	36	66	54	1,2
15.	26	27	21	33	26	46	44	1,0
16.	35	32	36	27	35	66	66	1,0
Група з високим рівнем психологічного благополуччя								
1.	28	24	21	23	28	61	49	1,2
2.	33	27	26	25	33	68	75	0,9
3.	42	41	32	35	32	58	47	1,2
4.	44	44	31	39	44	65	49	1,3
5.	20	38	43	27	20	58	36	1,6
6.	36	25	48	35	46	68	47	1,4

Додаток Б

Таблиця Б.1

**Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(підсумкова діагностика)**

№ з/п	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Сприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя										
1.	256	55	54	49	48	50	59	105	79	42
2.	254	54	56	49	47	48	52	111	77	41
3.	266	59	62	43	56	46	50	125	68	55
4.	262	54	56	48	49	55	61	115	82	46
5.	257	53	58	43	55	48	54	108	84	48
6.	267	57	56	57	48	49	65	112	101	45
7.	262	53	49	52	52	56	49	121	86	62
8.	264	55	52	51	55	51	54	115	92	60
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя										
1.	282	56	46	47	67	66	49	143	100	73
2.	270	50	61	44	60	55	54	119	80	55
3.	274	52	52	48	66	56	50	123	96	72
4.	274	51	54	55	58	56	54	105	88	52
5.	280	57	51	55	58	59	58	103	101	60
6.	286	52	53	58	62	61	61	105	100	62
7.	284	56	55	55	60	58	57	107	99	61
8.	298	57	59	49	69	64	57	110	97	77
9.	288	60	56	50	62	60	58	106	96	66
10.	301	48	56	63	59	75	63	104	104	58
11.	296	62	52	56	65	61	56	108	101	63
12.	293	54	54	57	66	62	54	107	110	64
13.	298	66	56	62	55	59	65	99	105	61
14.	296	62	58	58	57	61	61	85	95	62
15.	299	58	56	59	62	64	63	92	102	64
16.	298	58	61	57	65	57	61	95	103	63

Продовження додатку Б

Таблиця Б.2

**Емпіричні дані за методикою «Методика діагностики типологій
психологічного захисту» (підсумкова діагностика)**

№ з/п	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	СНЗ
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя									
1.	10	8	2	5	5	9	4	8	52,6
2.	6	9	6	7	7	8	4	2	50,5
3.	6	6	6	11	10	11	3	6	60,8
4.	7	10	8	9	9	5	5	7	61,9
5.	5	4	6	5	5	5	4	3	38,1
6.	5	7	5	10	10	2	4	4	48,5
7.	7	3	8	10	9	7	5	7	57,7
8.	8	4	5	9	10	9	6	7	59,8
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя									
1.	7	6	8	9	10	10	8	7	67,0
2.	8	1	3	10	8	5	6	5	47,4
3.	7	4	6	11	10	5	7	5	56,7
4.	7	2	8	4	4	9	8	5	48,5
5.	4	3	5	11	11	3	6	6	50,5
6.	8	2	4	7	7	1	8	7	45,4
7.	4	0	4	10	11	1	6	8	45,4
8.	7	6	8	7	7	0	8	6	50,5
9.	3	6	9	9	10	4	5	4	51,5
10.	8	3	8	12	12	3	4	5	56,7
11.	5	4	6	11	11	2	4	5	49,5
12.	3	6	8	10	9	6	5	6	54,6
13.	4	6	6	8	7	6	6	5	49,5
14.	5	7	2	9	8	0	8	5	45,4
15.	7	6	6	9	9	5	7	6	56,7
16.	4	0	7	10	11	3	8	2	46,4

Продовження додатку Б

Таблиця Б.3

**Емпіричні дані за методиками «Діагностика ірраціональних установок»
та «Стратегії подолання стресових ситуацій»
(підсумкова діагностика)**

№ з/п	Ірраціональні переконання					Стратегії подолання		
	К	ПЯ	ПІ	СРМ	ФГ	Активна соціальна	Пасивна асоціальна	Індекс конструктивності стратегії
Група з низьким рівнем психологічного благополуччя								
1.	30	32	30	29	30	70	70	1,0
2.	28	34	28	26	27	53	61	0,9
3.	36	23	31	29	37	54	59	0,9
4.	15	28	33	30	30	67	67	1,0
5.	42	31	23	29	27	55	64	0,9
6.	25	29	30	33	40	53	62	0,9
7.	28	27	29	26	28	61	63	1,0
8.	36	29	28	27	32	52	58	0,9
Група з середнім рівнем психологічного благополуччя								
1.	28	22	29	31	18	67	67	1,0
2.	35	33	32	33	35	55	64	0,9
3.	27	17	29	32	33	49	49	1,0
4.	36	37	30	34	34	58	62	0,9
5.	23	27	29	20	23	64	64	1,0
6.	38	28	31	26	38	47	60	0,8
7.	25	21	39	28	25	46	46	1,0
8.	22	16	37	26	30	51	51	1,0
9.	33	30	35	29	23	61	61	1,0
10.	17	22	31	26	17	71	71	1,0
11.	33	30	43	30	33	49	53	0,9
12.	16	14	28	29	16	56	56	1,0
13.	36	29	33	33	39	50	55	0,9
14.	31	30	34	34	36	54	57	0,9
15.	26	27	21	33	26	44	59	0,7
16.	32	32	32	27	35	66	65	1,0