

4. Колесов Д.В. Здоровье через образование / Д.В. Колесов // Биология в школе.- 2000.- №2.- С. 20-22.

5. Марценюк М.О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Загальна психологія, історія психології / Марценюк Марина Олексіївна - К.: 2014 .- 24 с.

УДК 159.964.1

*Марценюк Марина Олексіївна
Юхта Юліанна Василівна
Мукачівський державний університет,
м. Мукачево, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК КОМПОНЕНТ РЕГУЛЯТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Суспільство перебуває на межі інформаційного перенасичення, що вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

Як відомо, концепція психологічного захисту була започаткована ще у психоаналітичній теорії, однак вона викликає деякі розбіжності у визначенні статусу цього явища як об'єкта наукових досліджень. Адже психологічний захист є однією із найбільш суперечливих властивостей у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації.

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

1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Бассін);

2) психологічний захист як окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, що вразила його (Бартош О. П);

3) психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку блокують загрозливу інформацію (І. Тонконогий);

4) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, яка виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом, механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Ротенберг), механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик);

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

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

7) психологічні захисти як способи репрезентації викривленого сенсу (В. Цапкін) [2; 3; 5].

Психологічний захист як психологічний феномен був відкритий і описаний З Фройдом та його послідовницею, його донькою А.Фройд. Вони описали вісім захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту.

Психологічний захист - це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань.

Основне в дії механізму психологічного захисту: перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційного напруження та недопущення психічної травми. Виникає новий порядок емоційних переживань. Наприклад, відчуття приниженості у студента, який не здав іспит знижується, якщо «знецінюється» особистість вимогливого викладача.

Залежно від спрямованості виділяється специфічний і неспецифічний психологічний захист. Специфічний психологічний захист направлений на характер загрози. По суті, він нагадує процес вирішення проблем і є пошуковими діями в проблемній ситуації.

Неспецифічний психологічний захист спрямований на сам факт загрози й має справу з характеристиками ситуації взаємодії. Йому найбільшою мірою притаманні стереотипізація й генералізація. Він забезпечує швидкий аналіз сили загрози. Результатом його роботи є емоційна оцінка [4].

Психологічний захист є компонентом регуляторної діяльності особистості і реалізується через цілісні індивідуальні патерни. За характеристиками смислового змісту, динаміки і феноменологічним проявам виділяються наступні захисні патерни особистості:

- патерн «соціальності» (соціальна адаптація);
- патерн «надситуативності» (тенденція до «захисного пошуку» варіантів вирішення життєвого завдання);
- патерн «невключеності» (пасивне ставлення до завдання і тенденція здійснювати однотипні помилки);
- патерн «пошуку можливостей» (адаптація у вигляді максимального використання можливостей наявної ситуації).

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

Таким чином, сучасні уявлення про «нормальний» розвиток системи психологічного захисту припускають оцінку таких характеристик:

1) адекватність захисту: наприклад, людина може відновитися після тієї або іншої несвідомої захисної реакції, після цього обговорювати її;

2) гнучкість захисту: наприклад, людина може використовувати різні види захисних реакцій у якійсь певній, типовій для неї ситуації погрози, тобто «репертуар» її захисної поведінки не сформований занадто жорстко;

3) зрілість захисту: відносно більш зрілими вважаються механізми інтелектуальності, сублімації, придушення, раціоналізації, зміщення без частого використання більш примітивних форм проекції, заперечення, інтроекції [5; 6].

Література:

1. Арышева А. П. Конституциональна репрезентация как психологический фактор оптимизации копинг-поведения личности: дисс. кандидата психол. наук: 19.00.01 / Арышева Александра Петровна. – Красноярск, 2009. – 182 с.

2. Бартош О. П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков / О. П. Бартош, Т. П. Бартош // Психология развития и педагогическая психология. – Вестник ЮУрГУ. – 2012. – №6. – С.42-46.

3. Варій М.Й. Загальна психологія психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – 4-е видан., випр. і доп. – Т.1./М.Й. Варій// – К.: «Знання», 2013. – 608 с.

4. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Л.Р.Гребенников //Мытищи. – 2007. – 213 с.

5. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Издательство «Талант», 1996. – 144 с.

6. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс / Л.Ю. Субботина//. – Х.: «Гуманитарный Центр», 2013. – 300 с.

УДК 159.942

*Мрака Наталія Миколаївна
Львівський державний університет внутрішніх справ,
м.Львів, Україна*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Про почуття, зазвичай не говорять прямо – це надто небезпечно або ж залежно від ситуації – не екологічно. Наше суспільство починається з рівня масок – при знайомстві (чи то у терапії, чи в повсякденному житті) ми ретранслюємо про себе таку інформацію де постаємо такими, якими б хотіли, щоб нас побачили. Мета терапії – через прошарки соціальних масок і захисних механізмів досягнути до самої серцевини особистості. І метафорою терапевтичного процесу при розгляді структури особистості може слугувати цибулина – непотрібне лушпиння ми забираємо (соціальні маски, захисти), переживаємо (плачемо, заперечуємо, приймаємо) аби досягнути серцевини.

Емоційна та пізнавальна сфера довгий час розглядалася як взаємовиключені психічні сфери особистості. Власне сфери, що перебували на різних полюсах одного континууму. Вперше поняття емоційного інтелекту застосувала Джейн Марі Стайн. Д.Стайн не суперечить теорії “множинності” інтелекту Г.Гарднера і при цьому наголошує на те що емоційний інтелект має



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>