

самостійний спосіб життя: фізичний стан, що активно обирається самою особистістю з огляду на свій характер і психічне здоров'я.

Стратегія соціальної роботи із самотніми особами визначається сферою відмінностей феноменів ізоляції від самотності. Якщо людина змінюється протягом життя, то бажано, щоб змінювалася робота, яку вона виконує; тому альтернативні форми зайнятості пенсіонерів – у сфері малого і середнього бізнесу, у фермерстві, на садових ділянках і т.ін [8, с.123-133].

Таким чином, зміна статусу людини в похилому віці викликана, насамперед, припиненням або обмеженням трудової діяльності, трансформацією ціннісних орієнтирів самого способу життя і спілкування, а також виникненням різних утруднень як у соціально-побутовій, так і психологічній адаптації до нових умов соціалізації. Компетентність працівників та повне знання особливостей впливу соціально-психологічних і біологічних факторів на процес старіння особистості дозволить спрямовано змінити умови, спосіб життя осіб похилого та старечого віку таким чином, щоб сприяти оптимальному функціонуванню особистості людини і робити тим самим стримуючий вплив на процес її старіння. У роботі з геронтологічною групою потрібно також виокремлювати аспекти адаптації осіб похилого віку до старіння, через які здійснювати психологічну та соціальну допомогу та підтримку таким особам.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Холостова Є.І. Літні людина у суспільстві. Частина 1. Є.І. Холостова. – М.: СТІ,1999 – 237 с.
2. Питання соціального забезпечення. №22 / Теорія і практика/ Ресурсний потенціал старшого покоління.
3. Шахматов Н.Ф. Старение. Норма и патология / Н.Ф. Шахматов// Психология старости : Хрестоматия. - Самара : Издательский Дом Бахрах. – 322 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М. : Прогрессе. 1990. – 357 с.
5. Соціально психологічна адаптація осіб старших вікових груп у початковий період перебування в будинках – інтернатах : методичні рекомендації / укл. Я.Ф. Дементьєва, Є.Ю. Шахматова. - М. : ЦЕНІТ, 1992
6. Гулина М.А. Словник довідник з соціальної роботи. - СПб. : Пітер, 2008 -400с.
7. Смульсон М.Л. Екзистенційне наповнення нарративу старості. Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика / за ред. Н.В. Чеплевої. - К. : Міленіум,2005. – 212 с.
8. Ермолаєва М.В. Структура емоціональних переживань в старості / М.В. Ермолаєва // Мир психологи.- 1990. - №2.

*Швачук М.*

*Науковий керівник – доц. Андрійчук І.П.*

### ДИНАМІКА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Важливим аспектом психічного життя людини є особливості її реагування на стресові ситуації, як внутрішнього так і зовнішнього походження. Психологічний захист особистості допомагає уникнути внутрішніх конфліктів, позбавитися негативних впливів зовнішнього середовища, покликаний на зниження внутрішньої тривоги та напруженості свідомості. Поняття про психологічний захист вперше було використано Зигмундом Фройдом та детальніше описано його дочкою Анною Фройд. Також дане питання розглядали О. М. Степанов, А. А. Налчаджян, Ж. Лапланш, М. Ліф Ж. Понталіс, В. Менінжер, Е. С. Романова, Л. Р. Гребенніков, Е. Фромм, Ч. Тарт, та ін..

Вивчаючи особистісні якості майбутніх психологів, на нашу думку, перш за все варто звернути увагу на структуру Я-концепції та механізми психологічного захисту, як один з її компонентів. Діяльність практикуючого психолога, як показав аналіз літератури, вимагає позитивної Я-концепції та максимального усвідомлення захисних стратегій. Саме тому, варто звернути увагу на функції психологічного захисту, механізм виникнення, та вплив котрий вони здійснюють на особистість. Ми вважаємо, що цілісне вивчення особистості не можливе без врахування усіх параметрів Я – концепції.

Психологічний захист це психічні реакції, які не допускають до свідомості певний досвід, який може негативно вплинути на Я-концепцію, самооцінку, порушити внутрішню рівновагу. Механізми психологічного захисту допомагають уникнути конфліктів із зовнішнім світом, знайти оптимальний вихід із ситуацій фрустрації. Визнання існування та пріоритетного значення таких психічних процесів визнають не лише представники психоаналітичного напрямку (в рамках якого було введено дане поняття), а й інші психологічні школи, які

намагаються зрозуміти принципи діяльності психіки людини в різних ситуаціях життя. В процесі опису та аналізу психологічного захисту виділяють механізми, які дещо різняться за принципом дії, особливостями виникнення та протікання.

Аналізуючи праці Анни Фройд, ми прийшли до висновку, що в контексті нашого дослідження варто розглянути наступні механізми психологічного захисту, які вона виділяє: витіснення, регресія, проекція, формування реакцій, сублімацію, або зміщення інстинктивних цілей. А.Фройд зауважила і довела, що витіснення займає серед способів захисту Я виключну позицію серед усіх інших. Також, на нашу думку слід розглянути деякі механізми захисту, що були введені та описані дещо пізніше, а саме: раціоналізацію, заперечення, заміщення [ 1 ].

На нашу думку, професійна діяльність практикуючого психолога вимагає від нього не тільки неабиякої професійної підготовки, а й низки особистісних даних. Часто при психологічному консультуванні спеціаліст виступає, як зразок конструктивних моделей поведінки чи спілкування для клієнта. Також важливим фактором є здатність психолога зрозуміти внутрішній світ клієнта у зв'язку з обставинами його життя, абстрагуватись від власних проблем та переживань. До розгляду цього питання звертались З. Фройд, М. Балінт, Р.Мей, К. Роджерс, А.А. Налчаджян. Варто зазначити, що лише людина, яка прийняла себе, вирішила власні внутрішні конфлікти здатна допомогти іншим у розв'язанні складних життєвих ситуації. Часто психологам, котрі мають намір працювати в контексті консультування чи терапії рекомендують пройти курс в руслі обраного напрямку, з метою відпрацювання власних особистісних негарездів, часто не усвідомлених.

Звертаючись до думки про необхідність психотерапії для психолога варто згадати погляди З. Фрейда. Спочатку засновник психоаналізу був прихильником постійного самоаналізу для аналітика, але незабаром прийшов до думки, що це вельми складно через наявність власного опору, і почав рекомендувати психоаналіз для самого аналітика. «Тренувальний аналіз» аргументується необхідністю досягти інсайту й перебороти психологічні недоліки, створювані недозволенними несвідомими конфліктами. Пізніше, вважаючи, що і такий метод не є цілком адекватним, З. Фройд запропонував проходження психоаналізу аналітиком кожні п'ять років, вважаючи це ефективним методом запобігання деструктивному впливу психологічних захистів на процес терапії [ 1, 3 ].

Ми вважаємо, що ефективність професійної діяльності психолога залежить не лише від якості вузівської підготовки, умов та спрямованості діяльності. Значну роль відіграють особистісні якості, гуманістична спрямованість особистості, специфічна професійна спрямованість і гнучка "Я – концепція". Як важливий елемент структури Я-концепції особистості механізми захисту виступають як запобіжники, котрі оберігають цілісність та гармонійність внутрішнього світу людини. Але в певних ситуаціях вони можуть набирати значної інтенсивності та перетворюватись із захисту в перешкоду, яка ускладнює розвиток особистості. Людина не може адекватно сприймати та реагувати на зовнішні обставини, оскільки саме психологічний захист приховує або викривляє певну інформацію, що надходить ззовні. Під впливом психологічного захисту людина може проявляти безглузду поведінку, робити нелогічні припущення та прогнози. Подібне явище варто контролювати та попереджувати для успішної професійної діяльності практикуючих психологів. Конструктивна реакція на клієнта та його проблему неможлива, якщо в процес сприймання буде втручатися особистий баласт проблем та блоків консультанта.

Саме тому, нами було проведено дослідження особливостей використання механізмів психологічного захисту серед студентів II та V курсів спеціальності «Психологія» та «Практична психологія» Інституту педагогіки та психології ТНПУ ім. В. Гнатюка.

Був підібраний комплекс методик спрямованих на дослідження механізмів психологічного захисту в цілісній структурі Я-концепції особистості: копінг-тест розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом для виявлення захисних стратегій поведінки в стресових ситуаціях; методика діагностики домінуючих механізмів психологічного захисту Р. Плутчик; методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком; проективна методика Дж. Бука тест «Дім-дерево-людина» спрямована на виявлення змістового наповнення компонентів актуальної Я-концепції; шкала оцінки самосвідомості за Фенігштейном, Шейером і Бассом; шкала визначення самооцінки за М. Розенбергом.

Загальна кількість обстежуваних - 102, серед них 64 студенти II курсу та 38 студентів V курсу. Як показав аналіз дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика існують відмінності між показниками використання механізмів психологічного захисту студентами на різних етапах фахової підготовки. (див. рис. 1 )

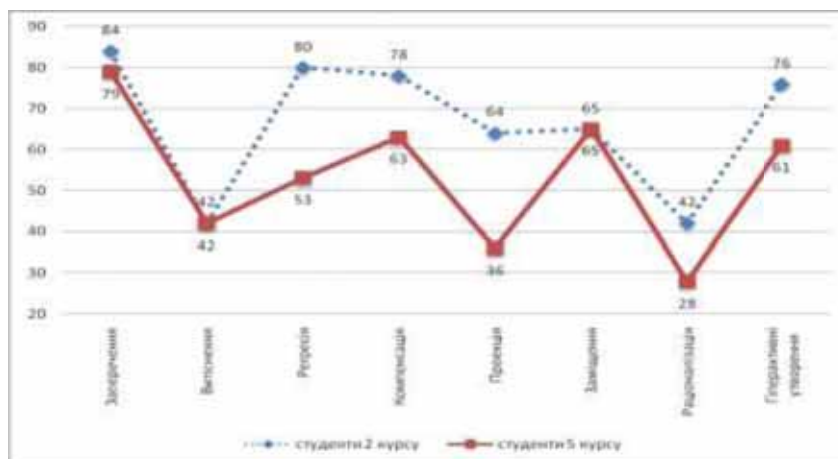


Рис. 1. Результати дослідження механізмів психологічного захисту у студентів 2 та 5 курсів за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика.

Варто зазначити, що крива розподілу результатів за шкалами для двох вибірок має подібну форму, тобто частіше використовуються одні і ті ж механізми психологічного захисту. Для студентів II курсу характерний такий розподіл показників: найчастіше серед досліджуваних використовуються такі механізми психологічного захисту, як заперечення (84 %), регресія (80 %), компенсація (78 %), гіперактивні утворення (76 %). Дещо рідше зустрічається використання заміщення (65 %) та проекції (64 %). Низькі показники отримали шкали «раціоналізація» (42 %), «витіснення» (42 %). Тоді як серед студентів V курсу найчастіше використовується заперечення (79 %), компенсація (63 %), заміщення (65 %) та гіперактивні утворення (61 %). Найбільш низькими є показники за шкалами «раціоналізація» (28 %), «витіснення» (42 %), «проекція» (36 %). Для студентів II курсу загалом характерні вищі показники використання механізмів психологічного захисту, ніж для студентів V курсу. Такий результат вказує на те, що в процесі професійної підготовки майбутні психологи менше вдаються до використання механізмів психологічного захисту.

Проаналізувавши результати діагностичного обстеження, ми прийшли до висновку, що майбутні психологи в процесі професійної підготовки знижують інтенсивність використання психологічного захисту, хоча його загальна структура залишається незмінною. Оскільки, для діяльності психолога важливим є усвідомлення власних психологічних захистів, та зменшення їх впливу на професійну діяльність спеціаліста. З метою оптимізації цього процесу, ми вважаємо доцільним, проведення серед студентів другого курсу тренінгу покликаного на становлення адекватного Я-образу, позитивного самоставлення та самооцінки, гармонізацію Я-концепції, усвідомлення власних механізмів психологічного захисту, що є перспективою подальших розвідок.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. М.: Педагогика - Пресс, 1993. – 144 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: Теория и практика/ А.Ф. Бондаренко . — Киев: Укртехпрес, 1997. — 216с.
3. Фрейд З. Я и Оно / З. Фрейд – М.: МПО «МЕТТЕМ», 1990. – С. 56.
4. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)/ Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. 2007. – № 3. – С. 93-112.

Городецька О.

Науковий керівник – доц. Сіткар В. І.

#### ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

**Актуальність дослідження.** Попри те, що феномен лідерства вивчали багато вчених і проведено чимало досліджень, все ж ця тема залишається цікавою для сучасних досліджень, адже спорт завжди займав одну з провідних тем для обговорень та досліджень. Цікавим питанням є те, чи можуть бути чинником ефективної спортивної діяльності спортсменів, їх лідерські якості.