

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

Самел Патрік

**Діагностика рівнів структурної організації особистості з позицій
психоаналітичної теорії /
Diagnosis of personality structural organization levels from the perspective of psychoa
nalytic theory**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконав студент
групи ПСЗ-41
Самел Патрік

підпис

Науковий керівник:
к.мед.н., ст.викладач
Пришляк В.І.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
Завідувач кафедри

А.Н. Гірняк
підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕОРІЇ	7
1.1. Поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії.....	7
1.2. Характеристика рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії	16
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ РІВНІВ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕОРІЇ.....	28
2.1. Методика організації емпіричного дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії	35
Висновок до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОАНАЛІТИЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	43
3.1. Розробка та експериментальне апробування програми корекції розвитку особистості залежно від рівня її структурної організації.....	43
3.2. Система психологічних рекомендацій щодо корекції розвитку особистості з позицій психоаналітичної теорії	53
Висновок до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціальних трансформацій, інформаційної перенасиченості, криз і невизначеності спостерігається зростання рівня психологічного напруження в суспільстві. Молодь, як соціально активна, проте психологічно незріла група, особливо чутливо реагує на зовнішні виклики, що посилює ризики особистісної дезадаптації. Водночас професійне і особистісне становлення молодої людини неможливе без внутрішньої стабільності, психологічної цілісності та здатності до саморегуляції. У зв'язку з цим питання структури особистості, рівнів її організації та здатності до соціальної адаптації набуває особливої значущості.

Зазначимо, що одним із найглибших і всеохопних підходів до розуміння внутрішньої структури особистості є психоаналітична теорія. Її положення дозволяють не лише описувати поверхневі прояви поведінки, а й розкривати глибинні психологічні механізми, що стоять за емоційними реакціями, захисними формами поведінки та патернами міжособистісної взаємодії. Однією з важливих категорій психоаналітичного підходу є поняття рівня структурної організації особистості, яке дозволяє визначити ступінь цілісності психіки, розвиток Его-структур, типи захистів і характер внутрішніх конфліктів.

Діагностика психічного функціонування особистості потребує детальних і комплексних інструментів. Стандартизовані тестові методики часто можуть не враховувати динамічних, глибинних процесів, пов'язаних із функціонуванням Его, характером внутрішніх об'єктних відносин і типами захистів. У цьому контексті психоаналітична модель дає змогу краще зрозуміти внутрішній світ людини, виявити її адаптаційні ресурси, а також схильність до дезінтеграції або регресивних форм реагування. Особливої значущості дослідження набуває у контексті психодіагностичної роботи зі студентською молоддю. Цей віковий етап пов'язаний з активним становленням ідентичності, пошуком життєвих орієнтирів, формуванням цінностей, а також зростаючим рівнем тривожності й нестабільності у зв'язку зі змінами в соціальному середовищі.

Як доводить аналіз наукової літератури (І. Андрусак, І. Антоненко, А. Большакова, М. Варій, А. Вертель, С. Волхов, О. Гуменюк, Л. Животовська, С. Жабокрицький, О. Зарубіжна, В. Коновальчук, М. Мазур, Г. Маркузе, В. Муляр, В. Полтавець, Т. Попович, Ж. Сидоренко, М. Філіпов, А. Фурман, Ю. Чала, А. Шахрайчук, Т. Яценко та ін.), рівні структурної організації (психотичний, прикордонний та невротичний) є системними орієнтирами в розумінні того, наскільки особистість здатна до адаптації, реалістичного сприйняття, емоційної регуляції та інтегрованого Я. Відповідно, питання діагностики рівнів організації особистості є не лише теоретичним, а й прикладним завданням, особливо в межах психологічного консультування, психотерапії, роботи психолога у сфері освіти чи охорони здоров'я.

Важливо зазначити, що сучасний психоаналіз відходить від жорсткої клінічної категоризації та натомість пропонує спектральне бачення психічного функціонування. Це дозволяє виявити навіть незначні регресивні елементи або зони вразливості в осіб із загалом інтегрованим рівнем особистості. Уміння диференціювати рівні особистісної організації дозволяє психологу не лише точніше інтерпретувати симптоматику, а й обирати найбільш адекватні стратегії втручання. Наприклад, для осіб із прикордонною організацією особистості надмірна інтерпретація або фокусування на глибинному конфлікті можуть бути контрпродуктивними, тоді як акцент на підтримці Его-функцій і стабілізації є більш дієвим. Отож діагностика рівня структурної організації – це не просто етап оцінювання, а основа для побудови ефективного терапевтичного процесу.

Відповідно, можна констатувати, що психоаналітична діагностика – це інструмент раннього виявлення потенційних загроз психічному здоров'ю, що може слугувати підґрунтям для профілактичної роботи. У зв'язку з цим зростає потреба в адаптації психоаналітичних діагностичних підходів до умов української реальності, і при цьому постає важливим розроблення процедур діагностики, які були б не лише валідними та надійними, а й доступними для практичного застосування у сфері освіти, охорони здоров'я та соціального захисту. Також слід розширити можливості використання психоаналітичного

підходу поза межами психотерапевтичного кабінету – у превентивній, освітній і просвітницькій діяльності сучасних психологів. Виявлення рівня структурної організації дозволяє своєчасно надати підтримку, адаптувати психокорекційні заходи та сприяти гармонійному розвитку особистості.

З огляду на все визначене, проблематика діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є важливою як для розвитку психологічної науки, так і для підвищення якості психологічної практики. Проте недостатнє теоретичне й практичне дослідження діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії, а також значуща необхідність розробки відповідних корекційних засобів, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Діагностика рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування системи діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії, а також розробка та експериментальне апробування програми її корекції.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії.
2. Охарактеризувати рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії.
3. Емпірично дослідити рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії.
4. Обґрунтувати й апробувати програму корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, а також розробити відповідні психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження – структурна організація особистості з позицій психоаналітичної теорії як психологічна проблема.

Предмет дослідження – особливості діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз науково-психологічної літератури, систематизація і узагальнення теоретичних та емпіричних даних, що дало змогу визначити

поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії, а також охарактеризувати рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії;

- *емпіричні* – методи психологічної діагностики (використано такі діагностичні методики, як: «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х. Конте, адапт. Л. Вассерман та ін.; діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойка; опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, в адаптації Т. Крюкової), що дало змогу дослідити рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії;

- *статистичні* – методи описової статистики для кількісної і якісної обробки здобутих емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії. Зокрема, визначено поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії, охарактеризовано рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії, а також запропоновано дієві форми, методи, засоби корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні програми корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, а також в розробці психологічних рекомендацій щодо корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії. Здобуті в результаті дослідження теоретичні й практичні дані можуть використовувати фахівці для підвищення ефективності корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, а також викладачі психологічних дисциплін закладів вищої освіти – для вдосконалення процесу освітньо-професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності 053 Психологія.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 73 сторінки, основний зміст включає 61 сторінку. Список використаної літератури складає 68 джерел. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕОРІЇ

1.1. Поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії

В умовах зростаючого інтересу до глибинних механізмів психіки людини, визначення поняття, сутності та значення психоаналітичної теорії набуває особливої наукової й практичної ваги. Як один із найвпливовіших напрямів у психології, психоаналіз відкриває унікальні можливості для розуміння внутрішньої динаміки особистості, ролі несвідомого, механізмів захисту та конфліктів між структурами психіки. Усвідомлення основних положень цієї теорії дозволяє глибше аналізувати природу поведінки, емоційні реакції та внутрішні суперечності, що формуються в процесі розвитку особистості.

К. Бабенко зазначає, що психоаналітична теорія є одним із найвпливовіших напрямів, що справив глибокий і тривалий вплив на розвиток не лише психології, а й філософії, педагогіки, медицини, культури. Засновником його вважається З.Фройд, австрійський лікар і вчений, який наприкінці XIX – на поч. XX ст. заклав основи нового бачення людської психіки, орієнтованого на несвідомі процеси. У той час, коли переважна більшість психологів зосереджувалася на свідомих явищах, спостереженні або фізіологічних реакціях, він зробив революційний крок, висунувши гіпотезу про те, що значна частина психічного життя індивіда перебуває поза межами свідомого контролю [4].

Психоаналіз визначається як теорія особистості, метод дослідження психічних процесів і водночас психотерапевтична практика. У центрі теорії –

уявлення про те, що людиною керують не лише усвідомлені бажання й раціональні міркування, а й глибокі несвідомі імпульси, потяги, страхи, дитячі переживання, що впливають на її думки, емоції та поведінку. Однією з основних ідей Фрейда було уявлення про структуру психіки, яку він поділив на три основні компоненти: Ід (воно), Его (я) і Суперего (над-я). Ід уособлює інстинктивні потяги, прагнення до задоволення, пов'язані з базовими біологічними потребами та лібідо – сексуальною енергією, яку З.Фрейд вважав рушієм психічного розвитку. Его – це свідоме Я, яке виконує роль посередника між імпульсами Ід, вимогами Суперего та реальністю. Суперего уособлює моральні норми, внутрішній цензор, сформований під впливом батьків, соціуму, культури. Взаємодія цих трьох структур створює основу для розуміння психічного життя людини, її конфліктів, вибору, реакцій та захисних механізмів [10].

Психоаналітична теорія також висунула концепцію психосексуального розвитку, згідно з якою особистість проходить кілька етапів – оральний, анальний, фалічний, латентний і генітальний – кожен з яких формує певні риси характеру, залежно від того, як були вирішені або не вирішені внутрішні конфлікти. У випадках, коли конфлікти залишаються невирішеними, виникає фіксація, що може проявитися в поведінці дорослої людини у вигляді неврозів, тривоги, залежностей або компульсивних дій [23].

З моменту створення класичної психоаналітичної моделі, вона зазнавала численних трансформацій і доповнень. Вже у першій половині XX століття з'являються течії, які зберігають базову психоаналітичну логіку, але вносять нові акценти та підходи. Одним із перших став неофрейдизм, який, зберігаючи ідею несвідомого та внутрішніх конфліктів, більше уваги почав приділяти соціальному оточенню, міжособистісним стосункам, культурним чинникам. Серед представників неофрейдизму – К. Хорні, Е. Фромм, Г. Салліван, які критикували Фрейда за надмірну біологізацію і зосередженість на сексуальності, і наголошували на важливості соціальної адаптації та міжособистісної тривоги.

Наступним важливим етапом розвитку психоаналітичної теорії стало виникнення Его-психології, що активно розвивалася у США. Основною її ідеєю було те, що Его не є лише посередником чи захисником, а має адаптивні функції, здатне самостійно вирішувати проблеми, приймати рішення і забезпечувати продуктивну взаємодію з реальністю. А. Фройд, Г. Гартман, Р. Ловенштайн стали провідними теоретиками цього напрямку. Его-психологія змістила акцент з патології на розвиток, розширила уявлення про норму і психологічне здоров'я.

Іншим впливовим підходом, що розвинувся з психоаналітичної бази, є теорія об'єктних відносин, яка акцентує увагу на тому, як дитина в ранньому віці формує уявлення про «значущі об'єкти»— найчастіше батьків – і як ці внутрішні образи впливають на її майбутні стосунки та уявлення про себе. М. Кляйн увела поняття параноїдно-шизоїдної та депресивної позицій як базових механізмів обробки тривоги у немовляти. Д. Виннікотт розвинув концепції «достатньо хорошої матері» та «перехідного об'єкта», що стали ключовими у дитячій психотерапії. О. Кернберг, у свою чергу, запропонував модель структурної організації особистості, яка використовується для діагностики рівнів функціонування – від невротичного до прикордонного й психотичного [31].

Сучасний психоаналіз – це широка система підходів, які об'єднує ідея несвідомого як центрального джерела людської поведінки. До неї входять такі напрями, як реляційний психоаналіз, інтерсуб'єктивний підхід, сучасна теорія прив'язаності, постклінічний психоаналіз тощо. Перелічені наукові школи намагаються поєднати психоаналітичні ідеї з різними емпіричними даними, дослідженнями нейропсихології, когнітивної науки, теорії розвитку [53].

Психоаналітична теорія розглядає людину як складну систему, у якій свідоме і несвідоме перебувають у постійній взаємодії та напрузі. Цей внутрішній конфлікт є центральним елементом психіки, що визначає поведінку, емоції та мотивацію особистості. Несвідоме містить приховані бажання, спогади, конфлікти, які неусвідомлено впливають на свідоме життя людини. Саме ця напруга між свідомим і несвідомим формує основний динамізм

психічної діяльності, що відрізняє психоаналітичний підхід від інших теорій психології.

Основним у психоаналітичній теорії є уявлення про структуру особистості, яка поділяється на три основні компоненти – Ід, Его та Суперего. Ід уособлює первинні інстинкти та імпульси, що діють за принципом задоволення потреб і отримання миттєвого задоволення. Це найдавніша і найпримітивніша частина психіки, керована задоволенням лібідо. Его виступає як посередник між Ід, зовнішнім світом та Суперего, діючи за принципом реальності. Воно намагається збалансувати імпульси Ід із соціальними нормами і вимогами реального світу. Суперего відображає моральні стандарти та внутрішні цінності, які формуються в процесі соціалізації, включаючи інтерналізацію норм і правил суспільства [2].

Психологічні захисти є важливим механізмом, який забезпечує збереження цілісності особистості в умовах внутрішніх конфліктів і напруги. Вони дозволяють зменшити тривогу, викликану несвідомими імпульсами або небажаними думками, шляхом їх витіснення, заперечення, раціоналізації чи інших способів зміни сприйняття дійсності. Захисні механізми допомагають підтримувати баланс між Ід, Его та Суперего, запобігаючи психологічним розладам, хоча при надмірному або неадекватному їх застосуванні можуть виникати симптоми та порушення [16].

Однією з центральних ідей психоаналітичної теорії є детермінізм поведінки, який полягає в тому, що всі дії та переживання людини мають свої глибинні причини, часто приховані у несвідомому. Поведінка не є випадковою чи хаотичною, а має під собою основу у дитячому досвіді, внутрішніх конфліктах і минулих травмах. Важливу роль відіграє також процес витіснення – усвідомлене або неусвідомлене забуття неприємних чи болючих спогадів, які загрожують психічній рівновазі. Витіснені переживання, хоч і залишаються за межами свідомості, продовжують впливати на поведінку, часто викликаючи повторювані проблеми або симптоми [2].

Трансфер, або перенесення, – ще один важливий феномен психоаналізу, що означає перенесення пацієнтом на терапевта емоцій і ставлень,

сформованих у дитинстві до важливих фігур, таких як батьки. Цей процес дає змогу усвідомити глибинні внутрішні конфлікти через їх проживання у терапевтичних стосунках, що сприяє психологічному зціленню і зміні. Перенесення є одночасно викликом і інструментом у психоаналітичній терапії [24].

Сутність психоаналітичної теорії полягає в розумінні людини як динамічної системи, де різні рівні психіки перебувають у складній взаємодії. Вона підкреслює, що свідомість – це лише верхівка айсберга, а більша частина психічного життя відбувається на несвідомому рівні. Ця глибинна перспектива дозволяє пояснити складність людської поведінки, її неоднозначність, конфлікти та внутрішні напруження. Важливим є також усвідомлення того, що особистість формується під впливом раннього дитячого досвіду, який залишає глибокий слід на подальше життя. Розуміння цих процесів допомагає не лише діагностувати психічні порушення, а й розробляти ефективні методи їх корекції. Психоаналіз акцентує увагу на внутрішніх мотивах і причинах, що лежать в основі поведінкових проявів, а не лише на симптомах, що робить його унікальним і цінним для психотерапевтичної практики [36].

Психоаналітична теорія як напрямок у психології пройшла значний шлях розвитку від класичних ідей З. Фрейда до більш сучасних концепцій, представлених різними теоретиками, кожен з яких вніс свій унікальний внесок у розуміння психіки людини. З. Фрейд, як засновник класичного психоаналізу, акцентував увагу на структурі особистості, включаючи такі основні компоненти, як Ід, Его та Суперего. Він вважав, що основним рушієм психічного життя є лібідо – енергетичний імпульс, який визначає поведінку людини. Для нього характерним було уявлення про психіку як систему, де свідоме і несвідоме перебувають у постійному конфлікті, а багато психічних проблем виникають через невирішені внутрішні конфлікти, що беруть свій початок у дитинстві [62].

К. Хорні, розвиваючи ідеї З. Фрейда, звернула увагу на соціальні та культурні фактори, які впливають на розвиток особистості, зокрема на важливість міжособистісних стосунків і вплив виховання. Вона критикувала

його підхід, особливо акцент на біологічних інстинктах, і підкреслювала роль тривоги, що виникає через відчуття ізоляції та безпорадності. Хорні визначила три основні стратегії адаптації людини до тривоги: рух до людей, рух проти людей і рух від людей, що ілюструє її соціально-психологічний підхід [23].

Е.Фромм, один із представників неофройдизму, продовжив ідеї про взаємодію індивіда з соціальним середовищем. Він розглядав людину як істоту, що прагне до свободи, але часто стикається із страхом відокремленості та ізоляції. Він акцентував увагу на проблемі самореалізації та любові як шляхах подолання внутрішньої порожнечі та дезадаптації. Його концепція включає ідеї, що особистість формується не лише внутрішніми інстинктами, а й культурними та соціальними умовами, що створює основу для гуманістичного підходу [2].

Г.Салліван фокусувався на міжособистісних стосунках як центральному елементі психічного розвитку. Він вважав, що психічне здоров'я визначається якістю взаємодії людини з іншими, особливо в дитинстві. Для нього головною силою була потреба у соціальній підтримці та належності до групи, а психопатологія виникає внаслідок порушення цих зв'язків. Він підкреслював важливість безпечного середовища для формування здорової особистості [68].

М.Кляйн внесла значний вклад у розвиток теорії об'єктних відносин, розглядаючи ранні дитячі переживання як основу для подальшого розвитку психіки. Вона акцентувала увагу на ранніх внутрішніх образах близьких людей (об'єктів), які формуються у немовляти і впливають на майбутні міжособистісні стосунки. Вона також вивчала механізми проєкції, інтроекції та розщеплення, що є важливими для розуміння внутрішньої динаміки особистості [66].

Д.Виннікотт розвинув концепцію «доброї матері» та «достатньо хорошого материнського догляду», що підкреслює значення ранніх стосунків дитини з матір'ю для формування цілісного Я. Він ввів поняття «перехідного об'єкта» та «простору потенційної творчості», підкреслюючи важливість безпечного середовища для самовираження особистості, і вважав, що здоровий розвиток залежить від здатності дитини інтегрувати зовнішній і внутрішній досвід [51].

О.Кернберг поєднав ідеї класичного психоаналізу з теорією об'єктних відносин, розробляючи концепції межового стану особистості та способів регуляції агресії. Він приділяв велику увагу структурній організації особистості і диференціації її рівнів, зокрема нормальному, межовому і психотичному. Автор вважав, що розуміння цих рівнів є ключовим для діагностики і психотерапії складних розладів особистості [35].

Спільною рисою ідей усіх цих теоретиків і практиків галузі психоаналізу є розгляд людини як складної системи, де внутрішні конфлікти і взаємодія з оточенням відіграють ключову роль у формуванні особистості. Всі вони визнають значення дитячого досвіду і його вплив на психіку в дорослому віці, а також підкреслюють роль несвідомих процесів у поведінці. Водночас, відмінності полягають у тому, що З. Фройд більше акцентував на біологічних інстинктах та розглядав структуру особистості, тоді як К. Хорні, Е. Фромм і Г. Салліван приділяли увагу соціальним аспектам розвитку, а М. Кляйн, Д. Виннікотт і О. Кернберг – більше вивчали внутрішні психічні процеси й механізми захисту особистості [37].

Як стверджує Т. Яценко, психоаналітична теорія має виняткове значення для розвитку психології як науки і практики. Вона стала першим систематичним підходом до розуміння глибинної структури особистості, що виходить за межі видимого поведінкового рівня та поверхневих свідомих процесів. Саме завдяки психоаналізу було сформовано концепцію несвідомого, яке визначає значну частину психічного життя людини. Ця теорія внесла у психологію ідею внутрішніх конфліктів між різними компонентами психіки – Ід, Его і Суперего – які безперервно взаємодіють і впливають на поведінку, емоції та мотивацію. Усвідомлення цих конфліктів стало фундаментом для розвитку психотерапії, оскільки лікування починається з їх усвідомлення і розуміння [15].

Значний внесок психоаналітичної теорії, на думку Г. Маркузе, полягає у формуванні нових підходів до терапії, які базуються на діалозі між терапевтом і пацієнтом, спрямованому на розкриття несвідомих процесів і травматичних переживань, що заважають нормальному функціонуванню особи. Практичне

застосування психоаналізу простягається на багато сфер – від психотерапії до психодіагностики, консультативної діяльності, а також педагогіки і освіти [36].

Особливо важливою, як стверджує В. Панок, є роль психоаналітичної теорії в діагностиці рівнів структурної організації особистості, що дозволяє більш глибоко зрозуміти типи і ступені психічної стабільності чи дезорганізації у пацієнтів. Психоаналітична діагностика передбачає оцінку динаміки внутрішніх конфліктів, механізмів психологічного захисту, а також рівня інтеграції особистості, що має ключове значення для вибору ефективної терапевтичної стратегії. Це актуально у випадках психосоматичних розладів, де внутрішні психологічні конфлікти проявляються через фізичні симптоми. Крім того, підхід допомагає у вивченні психопатологій, які мають складну внутрішню структуру, і часто потребують тривалого і комплексного лікування [42].

Значення психоаналітичної теорії, за словами М. Чепи, також проявляється у вивченні міжособистісних стосунків, адже вона підкреслює роль ранніх дитячих переживань і внутрішніх моделей об'єктних відносин у формуванні шаблонів поведінки та взаємодії з іншими людьми. Через розуміння несвідомих мотивів і захисних механізмів психоаналіз дає змогу розкривати приховані причини конфліктів у стосунках, що особливо важливо для сімейного та парного консультування. Психоаналітичні концепції допомагають зрозуміти не лише індивідуальні психологічні процеси, але й культурні, соціальні та історичні аспекти формування особистості [50].

Як пише Л. Терещенко, у практичній площині психоаналітична теорія впливає на розвиток методів психотерапії, які сьогодні представлені не лише класичним психоаналізом, а й різноманітними модифікаціями – его-психологією, психоаналізом об'єктних відносин, самості та міжособистісних взаємин. Ці підходи базуються на ідеях, закладених З. Фройдом, і розвивають їх у напрямку більш гнучкої та адаптивної роботи з пацієнтами різного віку та типів особистості. Відтак психоаналітична теорія є не тільки фундаментом теоретичної психології, а й живою, практичною наукою, яка активно застосовується для покращення психічного здоров'я і якості життя людей [58].

Психоаналітична теорія стала революційним кроком у розумінні психічної організації людини. Ця теорія стверджує, що психіка людини складається з трьох основних структур: Ід (Воно), Его (Я) та Супер-Его (Над-Я), які взаємодіють між собою, формуючи поведінку та внутрішній досвід індивіда. Ід є джерелом інстинктивних потягів, що діють за принципом задоволення; Его функціонує за принципом реальності, намагаючись задовольнити потреби Ід у межах соціально прийнятних норм; Супер-Его представляє моральні стандарти та соціальні норми, що формуються в процесі виховання та соціалізації [66].

Сутність психоаналітичної теорії полягає в розумінні людини як системи, де свідоме та несвідоме перебувають у постійній взаємодії та напрузі. Ця динаміка створює внутрішні конфлікти, що можуть проявлятися у вигляді неврозів, фобій, депресій та інших психічних розладів. Фройд вважав, що основним джерелом цих конфліктів є несвідомі бажання та спогади, які витісняються з свідомості, але продовжують впливати на поведінку індивіда. Ці процеси відображаються в сновидіннях, помилках мовлення, актах забування та інших феноменах, які є проявами несвідомого [45].

Загалом психоаналітична теорія має величезне значення для розуміння внутрішньої організації особистості, що є основою для діагностики і корекції різних психологічних станів. Вона відкрила нові горизонти у вивченні психіки, запропонувала унікальні методи терапії і дала змогу психологам глибше проникати у суть людської природи, що й сьогодні залишається важливим і затребуваним у науці та практиці психології (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні представники психоаналітичної теорії

Представник	Основні ідеї теорії	Фокус / Напрямок	Спільне з іншими теоретиками	Відмінності від інших
З. Фройд	Структура особистості (Ід, Его, Суперего), лібідо, несвідоме	Класичний психоаналіз, інстинкти, сексуальність	Визнання ролі несвідомого, внутрішніх конфліктів	Біологічний детермінізм, акцент на сексуальних інстинктах
К. Хорні	Вплив соціальних факторів, тривога,	Соціально-культурний	Врахування внутрішніх	Критика біологічного

	стратегії адаптації	підхід	конфліктів і вплив дитинства	детермінізму Фрейда, соціальний аспект
Е. Фромм	Потреба у свободі, любові, самореалізації	Гуманістичний психоаналіз, соціальні умови	Зв'язок між внутрішніми імпульсами і соціальним середовищем	Акцент на культурі та соціальному контексті
Г. Салліван	Міжособистісні стосунки, соціальна підтримка	Інтер-персональний підхід	Роль дитинства та стосунків у формуванні особистості	Фокус на міжособистісних взаємодіях, а не лише внутрішніх процесах
М. Кляйн	Теорія об'єктних відносин, внутрішні образи, захисні механізми	Об'єктні відносини	Визнання важливості дитячих переживань і внутрішніх конфліктів	Акцент на ранніх об'єктах і внутрішніх психічних процесах
Д. Виннікотт	«Достатньо хороший» материнський догляд, перехідні об'єкти	Теорія розвитку, об'єктні відносини	Підкреслення ролі ранніх взаємин і середовища	Ідея «перехідного об'єкта», фокус на творчості і самовираженні
О. Кернберг	Межова організація особистості, агресія, структура особистості	Психоаналіз і теорія об'єктних відносин	Поєднання структурної теорії з об'єктними відносинами	Детальний аналіз межових розладів, особливості психотерапії

Значення психоаналітичної теорії в тому, що вона запропонувала новий підхід до розуміння психічних процесів, акцентуючи увагу на ролі несвідомого та внутрішніх конфліктах у формуванні особистості. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти причини психічних розладів та розробити ефективні методи їх лікування, зокрема психоаналітичну терапію. Крім того, психоаналітична теорія вплинула на розвиток інших напрямів психології, зокрема на гуманістичну та когнітивно-біхевіоральну психологію, а також на суміжні галузі, такі як літературознавство, мистецтвознавство та соціологія.

Отже, психоаналітична теорія як одна з провідних пропонує глибоке розуміння структури та динаміки особистості, акцентуючи увагу на взаємодії свідомого і несвідомого, конфліктах і захисних механізмах. Її сутність полягає у розгляді людини як складної системи, де психічні процеси формуються під впливом раннього дитячого досвіду та внутрішніх психічних структур – Ід, Его

і Суперего. Значення психоаналізу проявляється не лише у розвитку теоретичних основ психології особистості, а й у практичних аспектах психотерапії, психодіагностики і консультування, що робить цей підхід незамінним для глибокого дослідження та корекції психічних розладів. Водночас теорія зберігає свою актуальність, інтегруючись із сучасними психологічними напрямками і відкриваючи нові горизонти для розуміння внутрішнього світу людини.

1.2. Характеристика рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії

Характеристика рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є надзвичайно важливою для глибокого розуміння внутрішньої динаміки психіки людини. Психоаналітичний підхід дозволяє виявити складні взаємодії між свідомими і несвідомими процесами, які визначають поведінку, емоції та мотивації особистості. Визначення рівнів структурної організації допомагає диференціювати типи психічних функцій, їхню стабільність і адаптивність, що має велике значення як для діагностики, так і для корекційної роботи. Оскільки різні рівні організації особистості відображають ступінь внутрішньої цілісності та здатності до саморегуляції, їх аналіз відкриває можливість більш точного розуміння причин психічних розладів і розробки ефективних методів психотерапії.

Зазначимо, що структурна організація особистості в психоаналітичній теорії є ключовим поняттям, що відображає рівень внутрішньої організації психічних процесів і стабільність функціонування особистості в цілому. Під структурною організацією розуміють певний рівень інтеграції та взаємодії різних психічних складових, зокрема свідомого, несвідомого, а також механізмів захисту, що підтримують цілісність і адаптивність особистості. Це поняття дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішні конфлікти, страхи та імпульси впливають на поведінку людини, а також якою мірою особистість здатна регулювати свої емоції і взаємодіяти із зовнішнім світом [41; 13a].

У психоаналізі структурна організація пов'язана з рівнем розвитку Его – тієї частини психіки, яка виконує функції реальності та контролю. Рівень структурної організації визначає, наскільки особистість здатна ефективно справлятися зі стресами, зберігати стабільність і підтримувати адекватне сприйняття дійсності. Це поняття має важливе значення не лише для розуміння особистості, а й для практичної діагностики і психотерапії, оскільки різні рівні організації потребують індивідуального підходу до корекції і лікування.

Дослідження рівнів структурної організації особистості дає змогу комплексно оцінити психічний стан, виявити специфіку внутрішніх конфліктів і механізмів захисту, а також спрогнозувати можливі шляхи терапевтичної роботи. З огляду на це, поняття структурної організації є фундаментальним для розуміння динаміки психіки і поведінки, а також для розробки ефективних методів психокорекції. Вивчення цього поняття допомагає відкрити внутрішні механізми, що визначають стійкість або вразливість особистості перед життєвими труднощами, і дає змогу науково обґрунтувати різницю між нормальними і патологічними формами поведінки. Тому структурна організація особистості виступає одним із центральних аспектів у психоаналітичній теорії, що дозволяє поєднати глибинний аналіз психіки з клінічною практикою [4].

Психоаналітична теорія, започаткована З.Фройдом, є одним із напрямів у вивченні структури особистості. Класичний психоаналіз розглядає особистість як складну систему, що складається з трьох основних компонентів – Ід, Его та Суперего. Ці складові взаємодіють між собою у постійному динамічному процесі, визначаючи поведінку та психічний стан індивіда. Ід, або «воно», є джерелом первісних інстинктів і лібідо, що працює за принципом задоволення потреб і миттєвого отримання задоволення. Его виступає як реалістичний посередник між Ід та зовнішнім світом, функціонуючи на основі принципу реальності і прагнучи задовольнити бажання Ід у прийнятній формі. Суперего, або «над-я», репрезентує моральні норми, ідеали та совість, що формуються під впливом соціальних і культурних факторів. Рівновага між цими трьома структурами є необхідною для здорової психічної функції [9].

У центрі психоаналітичної теорії лежить поняття несвідомого – частини психіки, яка зберігає потаємні бажання, переживання, конфлікти, що впливають неусвідомлено на поведінку людини. Конфлікти між Ід, Его та Суперего постійно виникають і вимагають психічного врегулювання, що реалізується через механізми захисту. Внаслідок цього особистість перебуває у стані внутрішньої напруги, яка є рушійною силою її психічного розвитку.

Психоаналітична теорія пояснює, що структурна організація особистості відображає рівень інтеграції і стабільності взаємодії цих компонентів. На основі цього виділяють різні рівні структурної організації – від нормальної, адаптивної структури Его до менш організованих, патологічних рівнів. Високий рівень структурної організації характеризується гармонійною роботою Его, яке ефективно балансує між інстинктивними поривами Ід і моральними вимогами Суперего, забезпечуючи адекватне сприйняття дійсності і гнучкість поведінки. У таких випадках особистість здатна конструктивно розв'язувати внутрішні конфлікти і підтримувати стабільні міжособистісні стосунки [18].

Натомість низький рівень структурної організації особистості пов'язаний із слабкістю Его, що веде до домінування або Ід, або Суперего, що проявляється в незрілості, імпульсивності або ж надмірній суворості і самокритичності. Такі порушення структурної організації можуть лежати в основі різноманітних психопатологій, зокрема невротичних і психотичних розладів. Психоаналітична теорія підкреслює важливість дитячого досвіду у формуванні структури особистості, адже ранні взаємини з батьками і оточенням визначають, наскільки ефективно розвиватимуться Его та інші психічні функції. Витіснення небажаних бажань і спогадів у несвідоме, трансфер почуттів на терапевта – це ключові механізми, що використовуються в психоаналітичній діагностиці і терапії для розкриття структури особистості [19].

Рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є ключовим поняттям, що допомагає зрозуміти ступінь інтеграції психіки, її стабільність та функціональність. Класифікація цих рівнів зазвичай базується на роботах відомих психоаналітиків, таких як О.Кернберг, який

запропонував виділяти три основні типи: нейротичний, пограничний (маргінальний) та психотичний рівні структурної організації. Ця класифікація дозволяє відрізнити не лише різні види психопатології, а й визначати ступінь здатності особистості ефективно взаємодіяти з реальністю, управляти своїми внутрішніми конфліктами та підтримувати міжособистісні стосунки [28].

Так, нейротичний рівень характеризується високою стабільністю Его, що дозволяє особі адекватно оцінювати реальність та контролювати імпульси. У цьому стані особистість використовує переважно здорові, адаптивні захисні механізми, такі як пригнічення, інтелектуалізація, раціоналізація. Незважаючи на наявність внутрішніх конфліктів, які можуть викликати тривогу або стрес, такі люди здатні підтримувати стабільні соціальні взаємини, володіють реалістичним самовідчуттям і адекватним сприйняттям навколишнього світу. Вони можуть ефективно розв'язувати психологічні проблеми за допомогою внутрішніх ресурсів та підтримки з боку соціального оточення.

Пограничний, або маргінальний, межовий рівень структурної організації є проміжним між нейротичним та психотичним. На цьому рівні Его має помірну стабільність, але здатність контролювати імпульси і реалістично оцінювати ситуації є обмеженою. Захисні механізми, які застосовуються, частіше носять примітивний характер – це може бути проекція, ідеалізація, девальвація або розщеплення. Люди з пограничною структурою особистості часто переживають значні коливання в настрої, мають труднощі у формуванні стабільних стосунків, демонструють нестабільність самооцінки та імпульсивність. Такі особистості частіше піддаються психологічним кризам і можуть проявляти симптоми, схожі на психотичні, але при цьому зберігають деякий контакт з реальністю.

Психотичний рівень структурної організації характеризується серйозними порушеннями функціонування Его, що призводить до суттєвого викривлення сприйняття реальності. На цьому рівні спостерігаються глибокі розлади мислення, емоцій, самосвідомості та ідентичності. Захисні механізми є найпримітивнішими – витіснення, заперечення реальності, ідеалізація або де-реалізація. Особистість на психотичному рівні може переживати галюцинації,

маячення, розпад особистісних функцій, втрату зв'язку з навколишнім світом. Вона практично не здатна адекватно функціонувати у соціальному середовищі, потребує інтенсивної психіатричної допомоги та підтримки [31].

Крім цих трьох основних рівнів, психоаналітична теорія іноді розглядає й проміжні або змішані форми, що характеризуються варіативністю симптомів і функціональних можливостей Его. Важливо підкреслити, що кожен рівень організації не є статичним, а має динамічний характер, що може змінюватися під впливом психотерапії, життєвих обставин, стресів або розвитку особистості.

Здатність до реалістичного сприйняття є одним із головних критеріїв диференціації рівнів структурної організації. На нейротичному рівні особистість зберігає чітке розрізнення між внутрішнім і зовнішнім світом, тоді як на пограничному і тим більше психотичному рівнях це розрізнення розмивається. Стабільність Его є основою здатності контролювати імпульси, регулювати емоції і приймати обґрунтовані рішення. У нейротиків Его стабільне і гнучке, у пограничних особистостей – частково функціональне, але крихке, а у психотиків – майже відсутнє або глибоко порушене. Захисні механізми на різних рівнях структурної організації також мають різний характер і ступінь адаптивності. У нейротиків вони зазвичай складні, менш примітивні і служать для підтримки стабільності особистості. У пограничних – більш прості, діють швидко і різко, але часто мають деструктивний ефект на міжособистісні стосунки і внутрішній світ людини. На психотичному рівні захисти найпримітивніші і малоефективні, вони не дозволяють зберегти цілісність особистості [37].

Важливим аспектом є також адаптивність, яка залежить від рівня структурної організації. Особистості нейротичного рівня більш здатні пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, приймати нові виклики і підтримувати стійкі соціальні зв'язки. Пограничний рівень позначається нестабільністю у цих сферах, що призводить до частих криз і труднощів у соціальній адаптації. Психотичний рівень є найбільш дезорганізованим, що обмежує можливості особистості до нормальної адаптації та функціонування.

Рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії визначаються і через психодинамічні механізми, які забезпечують цілісність психіки. Основними з них є психологічні захисти – автоматичні психологічні процеси, що дозволяють зменшити тривогу, пов'язану з внутрішніми конфліктами або зовнішніми загрозами. Вони виконують функцію підтримки стабільності, зберігаючи особу від руйнівних впливів і зберігаючи психічну цілісність. Водночас характер і ефективність цих захистів різняться залежно від рівня структурної організації особистості, що визначає ступінь її адаптивності.

На нейротичному рівні особистість застосовує відносно складні, зрілі захисні механізми, які дозволяють адекватно реагувати на стреси, зберігаючи при цьому контакт з реальністю. Серед них – витіснення, раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація, сублімація. Витіснення є фундаментальним механізмом, що полягає у несвідомому виганянні з усвідомлення неприємних думок, бажань або спогадів, що викликають тривогу. Це допомагає зберегти внутрішню рівновагу, уникнути конфлікту між різними структурами особистості. Проте витіснені переживання можуть залишатися у несвідомому і впливати на поведінку опосередковано, через симптоми або сновидіння [40].

Іншим важливим механізмом є проєкція, яка полягає у приписуванні власних небажаних почуттів або думок іншим людям. У нейротиків проєкція зазвичай є контрольованою і не порушує сприйняття реальності. Вона допомагає тимчасово розвантажити внутрішній конфлікт і зберегти цілісність Его. Ідеалізація ідеалізує об'єкти і людей, підвищуючи їх значення для особистості, що може бути як адаптивним, так і деструктивним. Адекватна ідеалізація підтримує мотивацію і самоповагу, тоді як її надмірна форма може призводити до розчарувань і внутрішніх конфліктів [51].

На пограничному рівні структурної організації механізми захисту набувають більш примітивних форм. Тут широко поширені роздвоєння (спліт), де об'єкти і себе сприймають як абсолютно добрі або погані, без проміжних відтінків. Роздвоєння допомагає уникати внутрішніх конфліктів і тривоги, але при цьому створює нестабільність емоційного досвіду і стосунків. Проєкція в

пограничному рівні може бути більш вираженою, що призводить до викривлення сприйняття інших людей і частих міжособистісних конфліктів.

Також присутні примітивні захисні механізми, такі як заперечення і регресія, які значно обмежують здатність особистості адаптуватися до складних ситуацій. Витіснення на цьому рівні не завжди ефективне, часто за ним слідує різкі емоційні спалахи або симптоматичні прояви. Особистість на пограничному рівні демонструє значні труднощі в обробці і інтеграції внутрішніх переживань, що відображається у нестійкій самооцінці та імпульсивній поведінці. Захисні механізми тут спрямовані переважно на тимчасове зменшення тривоги, але не сприяють довгостроковій стабілізації психіки [60].

На психотичному рівні структурної організації психічні захисти мають найпримітивніший характер і часто виявляються недостатніми для підтримки цілісності особистості. Заперечення реальності, зміщення сприйняття, дезорганізація мислення і сприйняття стають характерними рисами. Витіснення у цьому випадку часто поєднується з примітивними формами ідеалізації або девальвації, а також з маніфестними психотичними симптомами – галюцинаціями, маяченнями. Проекція на цьому рівні може приймати форму ідеалізації або демонізації об'єктів, що відображає глибокі внутрішні конфлікти та порушення цілісності особистості. Захисні механізми на психотичному рівні не тільки не захищають особистість, але часто посилюють її дезорганізацію, руйнуючи зв'язок із реальністю. Вони здатні викликати серйозні порушення мислення і поведінки, що вимагають інтенсивної психіатричної допомоги. Психотичний рівень демонструє найглибші розлади функціонування Его і найбільші труднощі з адаптацією, що обумовлює тяжкі психопатологічні стани.

Рівні організації особистості з позицій психоаналітичної теорії значною мірою формуються під впливом дитячого досвіду та міжособистісних стосунків, особливо тих, які складаються в ранньому дитинстві. Ранній досвід взаємодії дитини з основними фігурами прив'язаності – батьками або опікунами – визначає закладення базових внутрішніх моделей поведінки, емоційного реагування та самооцінки. Ці моделі, або внутрішні об'єкти, є

ключовими компонентами психічної структури і визначають подальший розвиток особистості. Згідно з психоаналітичним підходом, особливо у класичному підході З. Фрейда, дитячий досвід відіграє фундаментальну роль у формуванні психіки через переживання психосексуальних стадій, на яких формуються основи Ід, Его та Суперего. Конфлікти, які виникають у процесі цих стадій, можуть визначати структуру особистості, рівень її цілісності та стабільності [1].

М.Кляйн підкреслювала значення ранніх внутрішніх об'єктних відносин, зокрема стосунків із матір'ю, які впливають на формування уявлень про себе і світ. Вона ввела поняття позицій – депресивної та параноїдально-шизоїдної, що відображають різні рівні інтеграції внутрішнього світу і пов'язані з різними рівнями структурної організації особистості. За вченою, здатність дитини інтегрувати позитивні й негативні переживання визначає рівень зрілості психіки. У разі неуспішної інтеграції можуть формуватися глибокі внутрішні конфлікти, що призводять до розщеплення особистості і розвитку психопатологій [7].

Д.Виннікотт, у свою чергу, акцентував увагу на концепції «достатньо доброї матері» і ролі «першого об'єкта», який забезпечує дитині почуття безпеки та підтримки. Він ввів поняття «перехідного об'єкта» і «простору між», що є важливими для формування здатності до самостійності та творчості. Виннікотт вважав, що відсутність адекватної підтримки в ранньому дитинстві може призвести до порушення розвитку Его і, як наслідок, до нестабільних рівнів структурної організації особистості [11].

Взаємозв'язок між травматичними подіями в дитинстві та формуванням різних рівнів структурної організації особистості є ключовим для розуміння психопатології. Травматичний досвід, особливо пов'язаний із порушенням прив'язаності, насильством або зневагою, може призводити до глибоких порушень функціонування психіки. На нейротичному рівні такі травми можуть залишати сліди у вигляді невирішених конфліктів і симптомів тривоги, але его зазвичай зберігає достатню стабільність для адаптації. Однак на пограничному та психотичному рівнях травматичний досвід часто спричиняє більш глибокі

порушення, зокрема розщеплення, дезорганізацію Его, порушення контакту з реальністю, що відображається у складних психічних розладах. Важливо підкреслити, що рівень організації особистості визначає не лише симптоматику, але й способи, якими особистість реагує на стреси і труднощі. Особистості з високим рівнем організації мають здатність до рефлексії, інтеграції досвіду, підтримання стабільних міжособистісних стосунків. Натомість особистості з пограничною чи психотичною організацією демонструють значні труднощі у сфері емоційної регуляції, імпульсивності, порушення меж Я і «інший» [18; 63а].

Діагностика рівнів організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є складним і багатогранним процесом, що передбачає комплексний підхід до вивчення психічних особливостей індивіда. Психоаналітичний підхід до діагностики орієнтований на визначення ступеня цілісності і стабільності психічної структури, а також здатності особистості адекватно реагувати на внутрішні конфлікти і зовнішні стресори. Основним завданням є ідентифікація рівня структурної організації –нейротичного, пограничного або психотичного– що дає змогу зрозуміти, наскільки особистість здатна інтегрувати різні аспекти психіки і підтримувати стабільність Его. Така діагностика має величезне значення для прогнозування поведінки, виявлення джерел внутрішніх конфліктів і вибору найбільш ефективних методів терапевтичного втручання [19].

Методи визначення рівнів структурної організації особистості включають різні техніки, серед яких психоаналітичне інтерв'ю займає центральне місце. У процесі глибинної бесіди спеціаліст звертає увагу не лише на вербальний зміст відповідей, але й на невербальні прояви, емоційну експресію, особливості асоціативного мислення і реакції на питання. Такий підхід дозволяє виявити несвідомі процеси, захисні механізми, ступінь інтеграції психічних функцій та зв'язок між реальністю та фантазіями пацієнта. Психоаналітичне інтерв'ю є особливо цінним, оскільки допомагає розкрити глибинні конфлікти, що формують рівень організації особистості [21].

Крім інтерв'ю, у діагностиці застосовують тестові методики, які доповнюють і уточнюють психоаналітичний аналіз. До них належать проєктивні тести, такі як Роршах, ТАТ, а також спеціалізовані опитувальники, що оцінюють рівень адаптивності, типи захисних механізмів і здатність до реальності. Вони допомагають виявити тенденції до витіснення, проєкції, роздвоєння, ідеалізації та інших психічних процесів, що є характерними для різних рівнів структурної організації. Важливо, що тести не тільки підтверджують наявність певних психологічних особливостей, але й дозволяють визначити ступінь їхньої вираженості, що має ключове значення для побудови терапевтичної стратегії.

Психоаналіз як метод діагностики є одночасно і терапевтичним процесом, оскільки в ході глибинної роботи з несвідомим відбувається поступове розкриття і усвідомлення внутрішніх конфліктів. Цей процес дозволяє не тільки визначити рівень структурної організації, але й почати корекцію психічних порушень, що впливають на адаптацію і міжособистісні стосунки. Психоаналітична діагностика є особливо ефективною при роботі з особистостями, що мають складні порушення структури Его, оскільки дозволяє розкрити приховані причини симптомів і визначити потенціал для психотерапевтичної роботи [23].

Практичне значення діагностики структурної організації особистості полягає в можливості ідентифікувати особливості психіки клієнта і адаптувати терапевтичний підхід відповідно до його потреб. Наприклад, при нейротичному рівні організації зазвичай застосовуються класичні психоаналітичні або психодинамічні методи, які орієнтовані на розкриття внутрішніх конфліктів і розвиток здатності до усвідомлення. У випадку пограничної організації потрібен більш структурований і підтримуючий підхід, що допомагає стабілізувати Его і навчити клієнта ефективним способам регуляції емоцій. Для психотичних рівнів характерні складніші порушення реальності, тому терапія часто поєднується з медикаментозним лікуванням і спрямована на підтримку базових функцій.

Важливою перспективою дослідження рівнів структурної організації є можливість поєднання психоаналітичних концепцій з сучасними когнітивно-поведінковими, гуманістичними, системними і навіть нейропсихологічними підходами. Така інтеграція дозволяє розширити горизонти психотерапевтичної практики, робить її більш гнучкою та ефективною у роботі з різноманітними психічними порушеннями. Наприклад, поєднання глибинного розуміння внутрішніх конфліктів та захисних механізмів із техніками когнітивної реструктуризації або розвитку навичок емоційної регуляції дає змогу працювати з пацієнтами на різних рівнях структурної організації особистості [32].

З точки зору практичної психотерапії, знання про рівні організації особистості є незамінним для вибору терапевтичної тактики. Наприклад, у роботі з особистістю, що має нейротичний рівень, терапія може бути більш інтенсивною і спрямованою на глибинний аналіз внутрішніх конфліктів, тоді як робота з пограничними структурами потребує більш підтримуючого, стабілізуючого підходу. Для психотичних рівнів характерна потреба у комплексному підході, що включає не тільки психотерапію, а й медикаментозне лікування та соціальну підтримку. Розуміння цих особливостей дозволяє оптимізувати процес психотерапії і підвищити її результативність [16].

Отже, рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є фундаментальним поняттям для розуміння внутрішньої динаміки психіки, механізмів захисту та адаптації, що визначають психологічний стан індивіда. Визначення рівнів дозволяє глибше зрозуміти складність психічних процесів, особливості формування особистості та її поведінки у взаємодії з навколишнім світом. Крім того, концепція рівнів організації особистості має важливе практичне значення, оскільки вона допомагає точніше діагностувати психічні розлади та підбирати адекватні психотерапевтичні підходи, орієнтовані на індивідуальні потреби пацієнта. Таким чином, вивчення і застосування ідей психоаналітичної теорії щодо структурної організації особистості залишається актуальним і перспективним напрямом у сучасній психології та психотерапії.

Висновок до розділу 1

1. Психоаналітична теорія пропонує розуміння структури та динаміки особистості, акцентуючи увагу на взаємодії свідомого і несвідомого, конфліктах і захисних механізмах. Її сутність полягає у розгляді людини як складної системи, де психічні процеси формуються під впливом раннього дитячого досвіду та внутрішніх психічних структур – Ід, Его і Суперего. Значення психоаналізу проявляється не лише у розвитку теоретичних основ психології особистості, а й у практичних аспектах психотерапії, психодіагностики і консультування, що робить цей підхід незамінним для глибокого дослідження та корекції психічних розладів. Водночас теорія зберігає свою актуальність, інтегруючись із сучасними психологічними напрямками і відкриваючи нові горизонти для розуміння внутрішнього світу людини.

2. Структура особистості розглядається як ієрархічна система трьох рівнів – психотичного, межового та невротичного, які відображають послідовне зростання інтегрованості, стабільності та адаптивності Я. Психотичний рівень характеризується глибокою дезорганізацією психіки, порушенням сприйняття реальності, імпульсивною поведінкою і використанням примітивних захисних механізмів, що унеможлиблює ефективну соціальну адаптацію. Межовий рівень демонструє часткову структурованість особистості, але зберігає високу емоційну нестабільність, суперечливість ідентичності та поєднання примітивних і більш зрілих захистів, що забезпечує обмежену адаптивність у стабільному середовищі. Найвищий – невротичний рівень – відзначається цілісним і стабільним Я, усвідомленим використанням зрілих захисних стратегій, адекватною емоційною регуляцією та високим рівнем соціальної адаптивності. Визначені рівні є важливою категорією для розуміння психічного функціонування особистості, що дозволяє не лише діагностувати рівень її розвитку, а й обґрунтовувати напрямки психотерапевтичної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ РІВНІВ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЙ ПСИХОАНАЛІТИЧНОЇ ТЕОРІЇ

2.1. Методика організації емпіричного дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії

Розробка методики організації дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії є надзвичайно актуальним завданням сучасної психології. Психоаналітичний підхід дозволяє зрозуміти внутрішню динаміку психіки, виявити конфлікти, захисні механізми та ступінь інтеграції психічних структур, що формують індивідуальність. Водночас для наукового вивчення цих процесів необхідні чіткі, надійні та валідні методичні інструменти, які б забезпечували систематичний збір, аналіз та інтерпретацію даних про рівні структурної організації особистості.

Для емпіричного дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії використано такі діагностичні методики:

1. Методика «Індекс життєвого стилю» (ІЖС), розроблена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Конте, і адаптована Л. Вассерман та ін. [5].
2. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойка [64].
3. Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, в адаптації Т. Крюкової [38].

Так, методика «Індекс життєвого стилю» (ІЖС), розроблена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Конте, і адаптована Л. Вассерман, О. Єришевою та іншими, є діагностичним інструментом, спрямованим на дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій

психоаналітичної теорії, зокрема на вивчення механізмів психологічного захисту (МПЗ). Методика базується на психо-еволюційній теорії емоцій, яка розглядає захисні механізми як похідні базових емоцій, що формуються в процесі онтогенетичного розвитку для регуляції емоційного напруження. З позицій психоаналізу, МПЗ розглядаються як способи Я уникнути тривоги, викликані внутрішніми конфліктами.

Теоретична основа методики – модель захисту Р. Плутчика, що описує психологічний захист як послідовне викривлення когнітивних та емоційних складових образу реальності. Це викривлення відбувається заради зниження емоційного напруження, пов'язаного з прийняттям небажаної або тривожної інформації. Відповідно, суб'єктивне сприйняття ситуації може змінюватися шляхом ігнорування, забування або інтерпретації інформації у спосіб, комфортний для особистості. Такий підхід допомагає глибше зрозуміти, як саме особистість структуровано захищається від внутрішніх та зовнішніх загроз.

Опитувальник містить 92 твердження, на які необхідно відповідати «так» або «ні». На основі відповідей формується профіль захисної структури індивіда, що включає оцінку восьми основних механізмів психологічного захисту: компенсації, заперечення, заміщення, інтелектуалізації, проєкції, реактивного утворення, регресії та придушення (втягнення). Кожен механізм відображає певний спосіб, яким Я намагається зберегти внутрішню цілісність та рівновагу у відповідь на конфлікти або стресові фактори.

Механізм заперечення полягає у відмові прийняти деякі фруструючі або тривожні обставини, факти чи внутрішні імпульси. Це зовнішня форма захисту, що дозволяє уникнути конфлікту, зберігаючи суб'єктивне відчуття безпеки. Протилежним є витіснення, що стосується несвідомого забування або пригнічення внутрішніх неприємних імпульсів, які залишаються у підсвідомості, проте впливають на емоційний стан і поведінку особистості.

Регресія, як захисний механізм, проявляється у поверненні до більш ранніх стадій розвитку психіки, що супроводжується простішими, менш конфліктними формами поведінки. Це дозволяє особистості уникнути

актуальних тривожних викликів через тимчасовий «відкат» до раніше освоєних стратегій. Компенсація пов'язана з протидією реальним або уявним дефектам через надмірне підкреслення інших якостей або за рахунок ідеалізації. Вона може проявлятися у підсвідомому запозиченні чи фантазуванні про цінності чи характеристики, що підвищують самоповагу та адаптацію в соціумі.

Проекція – це механізм, за допомогою якого власні неприйнятні почуття та імпульси «перекладаються» на інших людей, що дає змогу позбутися внутрішньої напруги, спрямовуючи агресію чи негативні установки назовні. Заміщення характеризується перенаправленням емоцій, зазвичай агресивних, з загрозового об'єкта на менш небезпечний. Це дозволяє зняти напругу без ризику прямого конфлікту. Інтелектуалізація, об'єднана з раціоналізацією, полягає в подоланні фрустрації шляхом «переходу» в сферу абстрактного мислення, логіки та фактів, що дозволяє дистанціюватися від емоційного впливу ситуації. Цей механізм допомагає уникнути безпосереднього переживання, замінюючи його розумовими конструкціями. Сюди також включена сублімація – перенаправлення заборонених бажань у соціально прийнятні види діяльності.

Реактивне утворення проявляється у надмірному, часто перебільшеному розвитку почуттів і поведінкових реакцій, протилежних за змістом неприємним внутрішнім імпульсам. Це спосіб «замаскувати» справжні переживання через їхню перевернену форму, наприклад, демонструвати турботу замість пригніченості або агресію.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні, розроблена В. Бойком, дозволяє комплексно оцінити, які механізми захисту домінують у суб'єктивному сприйнятті та поведінці індивіда в соціальній взаємодії. Ця методика фокусується на визначенні провідної стратегії психологічного захисту, що виявляється у спілкуванні, а саме – миролюбство, уникнення або агресія. Таким чином, вона дає змогу дослідити глибинні процеси адаптації особистості, які лежать в основі її психічної організації.

Застосування методики починається з інструкції для організаторів дослідження, яка передбачає чітке формулювання мети та послідовності дій. Ключовим етапом є інструкція для учасників, в якій їм пропонується вибрати серед запропонованих варіантів відповідей ті, що найбільше відповідають їхньому особистому стилю поведінки в спілкуванні. Такий підхід дозволяє виявити не лише переважаючу стратегію захисту, але і певні нюанси, пов'язані з індивідуальним способом реагування на міжособистісні виклики.

Обробка результатів полягає в підрахунку сум балів за кожним типом відповідей –«а» відповідає миролюбству, «б»– уникненню, «в»– агресії. Важливо відзначити, що домінування однієї стратегії свідчить про її провідну роль у структурі психічного захисту, тоді як приблизна рівність кількості відповідей різних типів вказує на гнучке, варіативне застосування захисних механізмів. Такий комплексний підхід дозволяє досліднику зрозуміти, наскільки індивід мобілізує ресурси для збереження цілісності Я в ситуаціях спілкування.

Розглядаючи зміст кожної стратегії, можна побачити їх психодинамічну основу. Миролюбство як психологічна стратегія захисту базується на інтеграції інтелектуальних і характерологічних рис особистості. Інтелект у цьому випадку виконує функцію нейтралізації емоційної енергії, яка могла б загрожувати стабільності Я. Миролюбство проявляється через партнерство, співробітництво, готовність до компромісів і поступок, що є ознаками високого рівня психічної регуляції. З іншого боку, характер особистості, м'який і врівноважений, підтримує цей процес, сприяючи адаптивній взаємодії.

Проте миролюбство не завжди є продуктом виключно природних задатків. У деяких випадках воно формується як соціогенний захист, який виникає внаслідок життєвого досвіду і навчання. В таких ситуаціях особистість свідомо або несвідомо вибирає миролюбство як спосіб уникнення конфліктів і збереження самоповаги, навіть якщо внутрішній характер цього не підтримує. Цей факт підкреслює взаємодію природних і соціальних факторів у формуванні психічних структур. Однак важливо розуміти, що абсолютне миролюбство може стати проявом психологічної слабкості, втрати здатності захищати власне Я.

Така стратегія ризикує стати неефективною, якщо не супроводжується адекватною самоповагою та внутрішньою стійкістю. Тому оптимальною є ситуація, коли миролюбство домінує, але при цьому гармонійно поєднується з іншими, більш активними формами захисту.

Уникнення виступає як інша стратегія, що характеризується економією емоційних і інтелектуальних ресурсів. Воно проявляється у схильності індивіда залишати конфліктні ситуації без протистояння, тим самим зберігаючи енергетичний потенціал і мінімізуючи напругу. Психогенетично уникнення може бути зумовлене як природними особливостями – слабкою емоційною активністю чи посереднім інтелектом, так і набутими навичками, які формуються під впливом досвіду. Для домінування стратегії уникнення потрібна не тільки відповідна конституція нервової системи, але й певна сила волі, яка дозволяє свідомо стримувати імпульси і не вступати у конфронтацію.

На противагу уникненню, агресія є найбільш інстинктивною стратегією захисту, заснованою на вроджених біологічних імпульсах. Агресивна реакція є однією з базових форм емоційного реагування, що широко виявляється в різних сферах соціального життя. Вона активується у відповідь на загрозу Я і супроводжується високою енергетикою, яка ефективно захищає особистість у складних і напружених ситуаціях. Агресія поєднує інстинктивний заряд з інтелектуальним компонентом, де інтелект функціонує як трансформатор, який підсилює і спрямовує агресивний імпульс відповідно до ситуації. Це робить агресію не лише примітивною реакцією, а й усвідомленим захисним механізмом, який може бути ефективнішим, особливо у випадках високої загрози.

Важливим є опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблений С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером у 1990 році та адаптований Т. Крюковою. у 2001 році. Респондент вказує, як часто він використовує певні способи поведінки у важких або стресових ситуаціях, оцінюючи себе за п'ятибальною шкалою.

Методика дозволяє емпірично визначити домінуючі типи копінг-стратегій, що реалізуються особистістю в стресових ситуаціях. Зокрема,

виокремлюють проблемно-орієнтовану стратегію, емоційно-орієнтовану стратегію, стратегії уникнення, відволікання і пошуку соціальної підтримки. Кожна з цих стратегій відображає специфічні способи взаємодії Я із загрозою, що відповідає певному рівню структурної організації особистості з погляду психоаналізу. Обробка результатів базується на вирахуванні середніх значень по кожній із п'яти копінг-стратегій, що дає змогу емпірично визначити домінуючий тип реакції.

Проблемно-орієнтована стратегія копінгу передбачає активне вирішення проблеми, спрямоване на зміну ситуації, яка викликала стрес. З позиції психоаналітичної теорії це можна трактувати як форму зрілої роботи Я, яке здатне контролювати імпульси, мобілізувати інтелектуальні ресурси і планувати дії для відновлення внутрішньої рівноваги. Визначення частоти використання цієї стратегії здійснюється за допомогою пунктів опитувальника, що охоплюють 16 різних реакцій. Високі показники свідчать про розвиненість функції его, здатність до адаптивного вирішення конфліктів та стресів.

Емоційно-орієнтована стратегія копінгу, навпаки, характеризується фокусом на регуляції емоційних станів, які виникають у відповідь на стресову ситуацію. З психоаналітичної точки зору, така стратегія часто вказує на використання захисних механізмів, спрямованих на зменшення тривоги через емоційне самоусвідомлення або вираження. Вона включає такі реакції, як катарсис, раціоналізація чи інші захисні процеси, що допомагають Я впоратися з внутрішніми конфліктами, не змінюючи безпосередньо зовнішні обставини. Аналіз результатів опитування за відповідними пунктами дає можливість кількісно оцінити ступінь емоційної регуляції у конкретного індивіда.

Стратегії уникнення та відволікання виступають як менш адаптивні форми копінгу, спрямовані на відведення уваги від стресора або уникнення конфронтації із загрозою. З психоаналітичної перспективи це може вказувати на певний рівень розвитку его, при якому виникають труднощі з прямим протистоянням стресовій ситуації, і тому особистість активує захисні механізми, що тимчасово відводять психічну напругу. Відволікання, яке включає соціальне відволікання та пошук підтримки, є формою соціально-

психологічної адаптації, що допомагає знизити рівень тривоги через залучення зовнішніх ресурсів.

З психоаналітичної точки зору, домінування проблемно-орієнтованої стратегії свідчить про достатній розвиток структур Я, які здатні свідомо контролювати імпульси та ефективно справлятися з внутрішніми конфліктами. Емоційно-орієнтована стратегія може бути ознакою активного використання механізмів психологічного захисту (емоційна регуляція, інтелектуалізація), що дозволяє індивіду зменшувати тривожність без зміни зовнішніх обставин. Уникання та відволікання як копінг-стратегії можуть вказувати на більш пасивні або менш адаптивні рівні структурної організації особистості, що потребують додаткової уваги у психотерапевтичній роботі. Водночас пошук соціальної підтримки може виступати як інтегративний механізм, що допомагає відновити внутрішній баланс, активуючи зовнішні ресурси. Емпірична оцінка цієї стратегії дозволяє з'ясувати ступінь соціальної інтегрованості особистості.

Узагальнення даних цих методик дає змогу визначити рівні структурної організації особистості – психотичного, межового та невротичного.

Психотичний рівень структурної організації особистості характеризується значною дезорганізацією Я, слабкою чи відсутньою чіткістю меж між Я і зовнішнім світом, низькою здатністю до адекватної адаптації до соціальної реальності. На цьому рівні життєві стратегії, що оцінюються через «Індекс життєвого стилю», є хаотичними, дезорганізованими, соціальна інтеграція мінімальна, а домінують деструктивні та конфліктні патерни поведінки. За методикою В. Бойка відзначається переважання примітивних механізмів психологічного захисту, зокрема агресивних імпульсів, що не піддаються свідомому контролю, хаотичного поєднання агресії, уникання і формального миролюбства. CISS демонструє домінування емоційно-орієнтованого копінгу з імпульсивною, неадекватною регуляцією емоцій та слабкою або відсутньою проблемноорієнтованою поведінкою.

Межовий рівень є проміжним, на ньому Я починає формувати структуру, але її межі залишаються нестійкими і лабільними. Особистість переживає значну внутрішню конфліктність, тривожність, емоційну нестабільність і

коливається між різними стратегіями. За «Індексом життєвого стилю» спостерігається часткова організація життєвих патернів із проявами соціальної тривоги, неусталеними міжособистісними відносинами та емоційною лабільністю. Методика В. Бойка вказує на чергування або одночасність стратегій уникнення і агресії, іноді доповнених миролюбством, що свідчить про труднощі підтримання сталого психологічного захисту. Уникнення виявляється як активна, хоча тривожна, реакція, агресія – вибухова, але частково контрольована. CISS фіксує змішану картину копінгу: періодично переважає емоційно-орієнтований копінг або уникання, але вже формуються початкові проблемноорієнтовані стратегії.

Невротичний рівень – це рівень більш розвиненого і структурованого Я, яке володіє стабільністю, цілісністю і розвиненими механізмами психологічного захисту. Життєвий стиль, за індексом Р. Плутчика та ін., збалансований, з соціальною адаптивністю та ресурсами для конструктивної самореалізації. Методика В. Бойка демонструє домінування миролюбної стратегії захисту, що ґрунтується на усвідомленому контролі емоцій і раціональному підході, де уникнення застосовується вибірково і з метою збереження цілісності Я, а агресія піддається свідомому контролю. CISS відображає переважання проблемноорієнтованих копінг-стратегій, що свідчить про ефективне управління стресом, високу саморегуляцію і розвиток його-функцій. Емоції регулюються усвідомлено, а особистість зберігає баланс між раціональністю та емоційністю, що сприяє стабільним міжособистісним відносинам і адаптивній поведінці.

Отже, аналіз результатів трьох методик дозволяє чітко диференціювати психотичний, межовий і невротичний рівні структурної організації особистості, відображаючи різний ступінь інтеграції Я, якості психологічних захистів та копінгових стратегій. Визначені діагностичні методики постають важливим інструментом для розуміння психічних особливостей людини та планування терапевтичних підходів з урахуванням рівня структурності особистості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії

Важливим завданням роботи було емпіричне дослідження рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії. Емпіричним дослідженням було охоплено 50 студентів 3-4 курсів соціально-гуманітарного факультету ЗВО «Західноукраїнський національний університет».

Опитування студентів за методикою «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) дало змогу дослідити механізми психологічного захисту, які використовують молоді люди в процесі формування своєї особистості та адаптації до життєвих викликів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати тестування студентів за методикою «ІЖС»

Механізм психологічного захисту	Відсоток студентів (%)
Інтелектуалізація	72
Компенсація	58
Заперечення	46
Реактивне утворення	38
Проекція	32
Заміщення	28
Регресія	20
Придушення (Втягнення)	14

За результатами опитування, найбільш поширеним механізмом захисту виявилася інтелектуалізація, що була характерна для 72% студентів. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів схильна справлятися з неприємними або тривожними емоціями через звернення до логіки, раціонального аналізу та абстрактного мислення. Такий спосіб захисту допомагає дистанціюватися від гострого переживання, знижуючи рівень емоційного напруження за допомогою перекодування почуттів у мисленнєві конструкції. Це свідчить про розвиток у студентів здатності до саморефлексії та

прагнення контролювати внутрішній світ через раціональні засоби, що відповідає більш зрілим формам захисту.

Другим за поширеністю механізмом є компенсація, якою користуються 58% опитаних. Цей захист полягає у протидії реальним або уявним особистим недолікам через акцентування інших сильних якостей або через ідеалізацію певних аспектів власного Я. У студентів компенсація проявляється як прагнення підтримати власну самооцінку та відчуття значущості, що допомагає зберігати внутрішню цілісність у моменти переживання труднощів або невдач. Такий захист є важливою складовою механізмів адаптації, адже дозволяє підвищувати мотивацію та знижувати рівень тривоги.

Заперечення, як ще один важливий механізм, зафіксовано у 46% студентів. Це означає, що майже половина респондентів у певних ситуаціях намагається уникнути прийняття болісної або тривожної інформації шляхом ігнорування фактів, які можуть викликати психологічний дискомфорт. Заперечення виступає як захист від гострих внутрішніх конфліктів, що дозволяє зберігати стабільність суб'єктивного світу, проте надмірне його застосування може призводити до проблем із адаптацією у реальному житті.

Механізм реактивного утворення виявлено у 38% випадків. Студенти компенсують неприємні внутрішні переживання через демонстрацію емоцій або поведінкових реакцій, протилежних реальним почуттям. Наприклад, у випадках пригніченої агресії може проявлятися надмірна турботливість або увага до інших. Такий захист дає змогу «маскувати» внутрішню напругу і запобігати конфліктам, проте при цьому існує ризик витіснення справжніх емоцій, що може ускладнювати подальший психоемоційний розвиток.

Проекція, яка полягає у перекладанні власних неприйнятних почуттів і імпульсів на інших людей, була характерна для 32% студентів. Це вказує на те, що приблизно третина респондентів намагається позбутися внутрішнього напруження, направляючи агресію або негативні установки назовні. Такий захист може створювати проблеми у міжособистісних відносинах, оскільки погіршує розуміння власних емоцій та знижує здатність до емпатії.

Заміщення було виявлене у 28% випадків, що свідчить про те, що певна частина студентів перенаправляє свої агресивні або інші емоції з реально загрозливих чи складних об'єктів на менш небезпечні. Цей захист допомагає знизити ризик прямого конфлікту та тимчасово зменшити емоційне напруження, однак може призводити до «накопичення» неусвідомлених негативних емоцій.

Регресія, яка характеризується поверненням до більш примітивних, дитячих форм поведінки, була зафіксована у 20% студентів. Це свідчить про те, що у стресових або конфліктних ситуаціях деякі молоді люди віддають перевагу простішим, менш відповідальним і більш захищеним формам реагування, що дозволяє уникнути складних викликів, але може заважати особистісному росту.

Найменш поширеним механізмом захисту серед опитаних виявилось придушення (втягнення), яке було характерне лише для 14% студентів. Це означає, що лише невелика частина молоді має здатність несвідомо витіснити внутрішні конфліктні імпульси у підсвідомість, не усвідомлюючи їх прямо, але при цьому підсвідомо переживаючи їхній вплив.

Загалом аналіз отриманих даних свідчить про те, що студентська аудиторія використовує широкий спектр механізмів психологічного захисту, при цьому домінують більш «високорозвинені» форми, такі як інтелектуалізація і компенсація, що відображає певний рівень зрілості психіки і здатності до раціонального контролю емоцій. Водночас наявність більш примітивних захисних стратегій, таких як регресія, проекція чи заміщення, демонструє, що у стресових або конфліктних ситуаціях частина студентів все ж вдається до менш адаптивних способів подолання внутрішніх труднощів.

Опитування студентів за методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні, розробленою В. Бойком, показало цікаві закономірності щодо провідних захисних стратегій у їхній поведінці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати тестування студентів за методикою В. Бойка

Стратегія психологічного захисту	Відсоток студентів (%)
----------------------------------	------------------------

Миролюбство	48%
Уникнення	32%
Агресія	20%
Гнучке застосування різних стратегій	14%

Аналіз результатів дозволив визначити, що найбільша частка респондентів – 48% – віддає перевагу миролюбству як основній стратегії психологічного захисту. Ця група студентів характеризується високим рівнем психічної регуляції, прагненням до компромісів, готовністю до співпраці і збереженню партнерських стосунків. Миролюбство у них виступає як механізм, що інтегрує інтелект і характер, сприяючи стабільності Я і адаптивній взаємодії в соціумі.

Наступною за поширеністю є стратегія уникнення, яку обрали 32% опитаних. Ця група схильна зберігати енергію, не вступаючи у прямі конфлікти, і використовує уникнення для зниження напруги у спілкуванні. Така поведінка свідчить про прагнення захистити власну цілісність за рахунок пасивного, але водночас стратегічного уникнення конфронтацій. З огляду на психогенетичні чинники, у цій групі присутні як природні особливості (слабка емоційна активність, стриманість), так і набуті навички самоконтролю.

Меншою групою, 20%, є ті, у кого домінує агресивна стратегія захисту. Для них характерна більш імпульсивна і інстинктивна реакція на загрози Я, поєднана з активною емоційною експресією та високою енергетикою. Водночас агресія у цій групі має інтелектуальний компонент, що дозволяє ефективно направляти і контролювати напругу у складних соціальних ситуаціях.

Важливо зазначити, що 14% респондентів виявили приблизну рівність між кількістю відповідей, що відповідають різним стратегіям, що свідчить про гнучкість та варіативність у застосуванні захисних механізмів у спілкуванні. Це означає, що їхнє Я має здатність мобілізувати різні ресурси залежно від ситуації, що є ознакою високої психічної адаптивності.

Загалом результати опитування свідчать про те, що у студентській молоді переважає миролюбна стратегія психологічного захисту (48%), яка забезпечує гармонійні міжособистісні стосунки і стабільність внутрішнього світу. Стратегія уникнення представлена у значній частини (32%) і виступає як спосіб

збереження енергетичного балансу і уникнення конфліктів. Агресія, хоча й менш поширена (20%), залишається важливим інструментом адаптації у ситуаціях підвищеної загрози чи стресу. Гнучкість у застосуванні цих стратегій, наявна у частини респондентів, підкреслює здатність особистості ефективно регулювати свої захисні реакції у різних соціальних контекстах.

Результати тестування студентів за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) демонструють розподіл домінуючих копінг-стратегій у контексті психоаналітичної теорії, яка підкреслює важливість внутрішніх механізмів адаптації особистості (табл. 2.3).

Таблиця 2.2

Результати тестування студентів за методикою CISS

Копінг-стратегія	Відсоток студентів (%)
Проблемно-орієнтована	42
Емоційно-орієнтована	28
Уникання та відволікання	18
Пошук соціальної підтримки	12

Виявлено, що 42% студентів віддають перевагу проблемно-орієнтованій стратегії копіngu, що свідчить про досить високий рівень розвитку структур Я, здатних мобілізувати інтелектуальні ресурси та активно вирішувати стресові ситуації. Така стратегія демонструє зрілу роботу Я, що включає планування дій і контроль імпульсів, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги.

Емоційно-орієнтована стратегія копіngu, яка фокусується на регуляції внутрішніх емоційних станів, була домінуючою у 28% опитаних. Це свідчить про значне застосування механізмів психологічного захисту, таких як раціоналізація або інтелектуалізація, що допомагають зменшити тривогу і внутрішню напругу, не змінюючи зовнішні обставини. Такий показник вказує на важливість емоційної регуляції у структурі особистості цих студентів.

Стратегії уникнення і відволікання, які характеризуються пасивним або дистанційованим підходом до стресу, були зафіксовані у 18% респондентів. Це свідчить про меншу адаптивність, коли особистість намагається уникнути конфліктної ситуації або переключити увагу, не долаючи безпосередньо

джерело стресу. Проте, варто відзначити, що відволікання іноді включає пошук соціальної підтримки, яка виступає як ресурс для зниження тривоги.

Пошук соціальної підтримки як окрема копінг-стратегія виявився провідним для 12% опитаних студентів. Ця стратегія свідчить про здатність особистості інтегрувати зовнішні ресурси в процес адаптації, що є ознакою певної гнучкості і соціальної інтегрованості у структурі Я.

Загалом результати опитування вказують на те, що більшість студентів (70%) застосовують здебільшого адаптивні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовану та емоційно-орієнтовану), які демонструють розвинені рівні структурної організації особистості. Водночас частина респондентів користується менш адаптивними механізмами уникнення і відволікання, що вимагає уваги у подальшій психологічній роботі.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів, дозволяє узагальнити особливості трьох рівнів структурної організації особистості –психотичного, межового та невротичного (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні структурної організації особистості

Рівні організації	Відсоток студентів (%)
Психотичний	18
Межовий	28
Невротичний	54

Так, психотичний рівень відзначається суттєвою дезорганізацією Я, слабкою диференціацією власного Я від зовнішнього світу і низькою здатністю до адекватної соціальної адаптації. При цьому життєві стратегії є хаотичними, а поведінкові патерни— деструктивними та конфліктними. В межах психологічних захистів домінують імпульсивні, неконтрольовані реакції, що поєднують агресію з уникненням і формальним миролюбством, яке не виконує захисної функції. Відповідно копінгіві стратегії переважно емоційно-орієнтовані, а також характеризуються неадекватною регуляцією емоцій та

відсутністю ефективного вирішення проблем, що підкреслює слабку структурність психіки, нестачу саморегуляції і схильність до імпульсивних захисних реакцій. За підсумками дослідження, 18% студентів виявили ознаки цього рівня організації особистості.

Межовий рівень є проміжним, на якому Я формується, проте його межі залишаються нестійкими й лабільними. Особистість переживає внутрішню конфліктність, емоційну нестабільність і тривожність, а психологічні захисти є нестабільними – чергуються або поєднуються стратегії уникнення, агресії та миролюбства. У копінговій поведінці спостерігається коливання між емоційною реактивністю та спробами раціонального контролю, з формуванням початкових проблемно-орієнтованих стратегій поряд із емоційно-орієнтованим та унікальним копінгом. Цей рівень характеризується боротьбою між імпульсивністю і прагненням до самоконтролю, неповною інтеграцією Я і нестабільністю адаптації. 28% студентів належать до цієї категорії.

Невротичний рівень відображає розвинуту і структуровану організацію Я, що має стабільність, цілісність та ефективні механізми психологічного захисту. Життєві стратегії збалансовані, соціальна адаптивність висока, що сприяє конструктивній самореалізації. Психологічний захист представлений переважанням миролюбної, усвідомленої та раціонально контрольованої поведінки, де уникнення використовується вибірково, а агресія контролюється. Копінг-стратегії у стресових ситуаціях здебільшого проблемно-орієнтовані, що свідчить про ефективне управління емоціями, саморегуляцію і високий рівень його-функцій. Цей рівень притаманний 54% опитаних студентів.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що серед студентів 18% демонструють ознаки психотичного рівня організації особистості, 28% – межового рівня, а 54% – невротичного рівня. Така диференціація рівнів організації відображає різний ступінь інтеграції Я, рівень розвитку механізмів психологічного захисту та копінгових стратегій, що має важливе значення для подальшої психокорекції і підтримки особистісного розвитку.

Висновок до розділу 2

1. Емпірично досліджені рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії. Результати дослідження засвідчують позитивні зрушення у структурі особистості студентів та переважання адаптивних механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій.

2. Дані про рівень структурної організації особистості також демонструють переважання невротичного рівня – 54%, межового – 28% і лише 18% студентів мають ознаки психотичного рівня, що є значним показником зростання інтегрованості Я та адаптаційних можливостей.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОАНАЛІТИЧНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Розробка та експериментальне апробування програми корекції розвитку особистості залежно від рівня її структурної організації

Розробка програми корекції розвитку особистості, враховуючи рівень її структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, є надзвичайно актуальною і необхідною у сучасній психології. Психоаналітичний підхід дозволяє глибоко зрозуміти внутрішні механізми формування особистісних структур, їхню динаміку та вплив захисних механізмів на адаптацію індивіда до

навколишнього світу. Визначення рівня структурної організації особистості дає змогу індивідуалізувати психокорекційні заходи, спрямовані на розвиток зрілості Я, покращення регуляції емоцій та зниження внутрішніх конфліктів.

Мета програми корекції розвитку особистості полягає у сприянні гармонізації внутрішніх психічних структур і підвищенні рівня їх інтеграції відповідно до принципів психоаналітичної теорії, що забезпечить ефективне функціонування в умовах соціальної взаємодії та внутрішніх конфліктів.

Завдання програми:

1. Визначити індивідуальний рівень структурної організації особистості учасників тренінгу.
2. Розвивати усвідомлення внутрішніх психологічних процесів, механізмів захисту та конфліктів, що впливають на поведінку і сприйняття.
3. Формувати адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на ефективне подолання стресових і конфліктних ситуацій.
4. Підвищувати рівень емоційної регуляції та здатності до саморефлексії.
5. Сприяти розвитку інтегративних психологічних функцій, що забезпечують єдність свідомого та несвідомого в особистості.
6. Стимулювати розвиток соціальних навичок, комунікативної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії.
7. Забезпечити підтримку у формуванні стабільної ідентичності та підвищенні психічної стійкості учасників.

Програма корекції розвитку особистості реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає систематичне проведення тренінгових занять, інтерактивних ігор та спеціально розроблених вправ. Такий формат сприяє активному залученню учасників, розвитку їхньої усвідомленості, рефлексії та навичок саморегуляції. Використання різноманітних методів роботи дозволяє ефективно впливати на різні рівні структурної організації особистості, забезпечуючи не лише пізнання власних психологічних процесів, але й формування адаптивних копінг-стратегій у взаємодії з соціальним оточенням. Завдяки ігровим та практичним вправам учасники мають можливість в безпечній і підтримуючій атмосфері експериментувати з новими

моделями поведінки, що сприятиме їхньому особистісному зростанню і розвитку.

У таблиці 3.1 наведено зміст занять програми корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналізу.

Таблиця 3.1

**Програма корекції розвитку особистості залежно від рівня
структурної організації з позицій психоаналітичної теорії**

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
1. Знайомство з собою	Формування базового усвідомлення власного Я, початок процесу інтеграції особистості	«Дерево життя» (малювання основних подій), коло підтримки (обговорення очікувань)
2. Як працюють наші захисні механізми?	Ознайомлення з поняттям психологічних захистів, усвідомлення їх ролі та впливу на поведінку	Рольові ігри «Захисні маски», аналіз прикладів із життя
3. Виявляємо свої внутрішні конфлікти	Усвідомлення джерел внутрішньої напруги, навчання розпізнаванню конфліктних ситуацій	Вправа «Діалог із внутрішніми голосами», малювання «Внутрішній конфлікт»
4. Емоції під контролем	Розвиток навичок емоційної регуляції, зниження імпульсивності	Дихальні техніки, «Коло емоцій» (визначення та опис емоцій), вправи на усвідомлення почуттів
5. Стратегії поведінки під час стресу	Формування адаптивних копінг-стратегій, розпізнавання неефективних моделей поведінки	Аналіз ситуацій, гра «Шлях до вирішення проблеми», вправи на вибір стратегії
6. Внутрішня гармонія	Поглиблення самопізнання, розвиток цілісного сприйняття Я	Медитація, творче малювання «Мій внутрішній світ», вправи на усвідомлення цінностей
7. Навички здорового спілкування	Розвиток комунікативних навичок, навчання конструктивному вирішенню конфліктів	Рольові ігри «Конфлікт і порозуміння», техніки активного слухання
8. Саморефлексія: дивимось на себе збоку	Розвиток здатності до об'єктивного самоаналізу, формування критичного мислення	Вправа «Оцінка себе з трьох позицій», ведення щоденника саморефлексії
9. Формуємо стійкість до труднощів	Підвищення психологічної витривалості, розвиток навичок адаптації у складних ситуаціях	Вправи на розвиток гнучкості мислення, сценарії «Як я дію в кризових моментах»
10. Як підтримувати гармонійність особистості	Навчання підтримувати баланс між різними аспектами Я, формування стабільності в житті	Групова дискусія «Мої джерела сили», вправи на планування особистого часу

Узагальнимо зміст занять програми корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналізу (їх детальний опис наведено у Додатку А).

Заняття 1. Знайомство з собою.

Перше заняття спрямоване на ознайомлення учасників з основними поняттями психоаналітичної теорії, зокрема, зі структурою особистості, що включає Ід, Его і Суперего. Мета заняття – допомогти учасникам усвідомити, як ці складові впливають на їхню поведінку, думки й почуття. Заняття розпочинається з короткої презентації, де лектор простою мовою пояснює ключові поняття, уникаючи надмірної термінології. Далі учасники беруть участь у вправі «Три частини мене», в якій кожен описує свої «внутрішні голоси» – ті, що прагнуть задовольнити бажання (Ід), ті, що відповідальні за мораль (Суперего), і ті, що намагаються зберегти баланс (Его). Ця вправа допомагає відчувати, як різні частини особистості взаємодіють і конфліктують. Після цього група виконує гру «Внутрішній театр», де учасники розігрують сцени, у яких проявляються різні сторони їхньої психіки. Це дозволяє краще усвідомити внутрішні конфлікти та пошук гармонії між ними. Наступною є вправа «Моє Я в дзеркалі», що спрямована на саморефлексію: учасники пишуть короткий опис власного Я, виділяючи його сильні та слабкі сторони. Така робота допомагає сформувати початкове уявлення про себе і визначити напрямки подальшої роботи. Обговорення результатів вправ відбувається у форматі групового діалогу, де кожен має змогу поділитися своїми відкриттями та відчувати підтримку колективу. Завдяки цій взаємодії формується атмосфера довіри, що є важливою для успішної роботи над особистісним розвитком. Завершується заняття рефлексивною вправою «Подарунок собі», де учасники придумують позитивне побажання або твердження для свого внутрішнього Его.

Заняття 2. Як працюють наші захисні механізми?

Заняття присвячене ознайомленню з основними захисними механізмами особистості, які за психоаналітичною теорією виконують функцію збереження цілісності Я у складних або стресових ситуаціях. Учасники беруть участь у

вправі «Декодуємо захист», де їм пропонується розпізнати різні захисні стратегії у запропонованих життєвих ситуаціях. Ця гра допомагає розвивати здатність усвідомлювати власні психологічні реакції і підходи до вирішення конфліктів. Далі група виконує вправу «Захисний маскарад», в якій кожен із учасників намагається «приміряти» на себе різні захисні механізми – заперечення, проекція, раціоналізація, регресія тощо, і описати, як вони можуть проявлятися в реальному житті. Учасники обговорюють свої враження та відкриття, що формує у групі атмосферу підтримки і прийняття. Потім проводиться гра «Баланс сил», де учасники моделюють ситуації, у яких потрібно вибрати між різними способами захисту свого Я. Це дає змогу зрозуміти, що не всі механізми однаково корисні, і важливо розвивати гнучкість у їх використанні. Завершується заняття вправою «Підсвідомий діалог», у якій кожен пише лист своєму внутрішньому Я, звертаючи увагу, які захисні стратегії використовує найчастіше і які емоції вони допомагають приховати або зменшити.

Заняття 3. Виявляємо свої внутрішні конфлікти.

Заняття спрямоване на розпізнавання і усвідомлення внутрішніх конфліктів, які є складовою структури особистості за психоаналітичною теорією. На початку учасникам розповідають про природу внутрішніх конфліктів, їхнє походження у суперечностях між різними частинами психіки – Ід, Его та Суперего. Пояснюється, як ці конфлікти можуть проявлятися у поведінці, емоціях та міжособистісних стосунках, і чому їх усвідомлення є першим кроком до гармонізації внутрішнього світу. Вправи «Карта конфліктів» і «Діалог частин» допомагають учасникам візуалізувати власні суперечності. У «Карті конфліктів» кожен малює схему внутрішніх переживань, позначаючи потреби та бажання. Вправа «Діалог частин» – рольова гра, де учасники уявно розігрують спілкування між різними сторонами свого Я, наприклад між бажанням і обов'язком, почуттям провини і прагненням свободи. Далі проводиться вправа «Пошук гармонії», у якій учасники разом шукають способи примирення внутрішніх конфліктів через творчий підхід – написання листів, малювання чи складання історій, що ілюструють можливі рішення. Гра «Театр

внутрішнього світу» дає можливість розіграти різні варіанти поведінки в конфліктних ситуаціях, що тренує навички адаптації і усвідомленого вибору реакцій. Заняття завершується вправою «Рефлексія конфліктів», де кожен записує свої почуття і думки про те, що вдалося виявити і як це може допомогти в розвитку.

Заняття 4. Емоції під контролем

Заняття спрямоване на розвиток усвідомлення власних емоцій та навчання ефективним способам їх регуляції в контексті психоаналітичної теорії. На початку учасникам пояснюють роль емоцій як важливої складової психіки, зокрема як сигнали внутрішніх конфліктів і потреб. Зокрема, розглядається, як неусвідомлені емоції можуть призводити до дисбалансу в структурі особистості та активації захисних механізмів. Вправи «Відчуття і назва» та «Колір емоцій» допомагають учасникам розпізнавати і вловлювати тонкощі власних емоційних станів. У вправі «Відчуття і назва» учасники описують свої емоції в різних життєвих ситуаціях, зокрема розрізняючи первинні (страх, гнів, радість) та вторинні емоції, що виникають у відповідь на внутрішні конфлікти. У грі «Колір емоцій» кожен обирає колір, що відповідає певному емоційному стану, і пояснює свій вибір групі, що сприяє глибшому усвідомленню емоційної палітри. Далі проводиться вправа «Регулятор емоцій», де учасники вчаться контролювати імпульсивні реакції через техніки дихання, фокусування уваги та використання позитивних афірмацій. Важливою частиною є рольова гра «Емоційний монітор», в якій учасники відпрацьовують навички адекватної емоційної реакції в складних міжособистісних ситуаціях, що дозволяє тренувати здатність стримувати неконтрольовані спалахи агресії чи страху. Заняття завершується вправою «Щоденник емоцій», де кожен учасник записує свої враження, успіхи та складнощі у регуляції емоцій, а також формулює цілі на майбутнє.

Заняття 5. Стратегії поведінки під час стресу.

Заняття зосереджене на розумінні різних стратегій поведінки, які особа використовує у стресових ситуаціях, з позицій психоаналітичної теорії. Учасникам пропонується ознайомитися з поняттям внутрішніх конфліктів, що

виникають під час стресу, та способів їх усвідомлення і подолання через адекватні копінг-стратегії. Вступна частина включає короткий теоретичний блок, у якому пояснюється роль захисних механізмів та їх вплив на вибір поведінкових моделей у кризових моментах. Після теорії учасники виконують вправу «Визначення своєї копінг-стратегії», під час якої вони аналізують власні реакції на стрес, обираючи з кількох запропонованих варіантів (проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, уникнення, пошук підтримки). Це сприяє усвідомленню власного стилю реагування і відкриває шлях до його корекції. У грі «Сценарії стресу» група розігрує різні життєві ситуації, демонструючи застосування різних копінг-стратегій, що допомагає побачити їх переваги та недоліки. Наступною є вправа «Роль вибору», де учасники моделюють альтернативні реакції на одну й ту саму стресову ситуацію, порівнюючи ефективність різних підходів. Вона покликана розвивати гнучкість у поведінці та розширювати репертуар можливих дій. Завдяки вправі «Щоденник стресу» учасники фіксують свої реакції протягом тижня, що сприяє підвищенню самоконтролю і свідомому вибору поведінки. Заклучна гра «Стратегія чемпіона» мотивує учасників формувати ефективні моделі поведінки, заохочуючи взаємну підтримку та обмін досвідом у групі.

Заняття 6. Внутрішня гармонія.

Заняття спрямоване на розвиток усвідомлення власної гармонії як важливої складової психічного здоров'я і стабільності особистості з позицій психоаналітичної теорії. Учасники починають із короткого теоретичного вступу, де розглядаються поняття «внутрішнього Я», суперего та їх взаємодії, що формують психічний баланс. Пояснюється, як конфлікти між цими структурами можуть призводити до внутрішнього дискомфорту та напруги. Вправа «Діалог з собою» допомагає учасникам вийти на рівень глибинного самоусвідомлення: кожен записує внутрішні голоси, які зазвичай не помічає, і намагається зрозуміти їхні потреби та бажання. Це створює умови для гармонізації внутрішніх частин психіки. Далі учасники грають у «Пазл душі», де фрагменти особистості уявляються як пазли, які потрібно зібрати в цілісну картину, символізуючи інтеграцію різних аспектів Я. Особлива увага

приділяється вправі «Баланс емоцій і розуму», яка навчає розпізнавати моменти, коли емоції починають домінувати, і як за допомогою рефлексії та самоконтролю можна повернути рівновагу. Гра «Торкнися гармонії» вчить учасників через сенсорні вправи усвідомлювати свої відчуття і переключатися з напруги на спокій. Наприкінці проводиться обговорення досвіду, де учасники розповідають, які відкриття про себе зробили і як планують застосовувати навички в повсякденному житті.

Заняття 7. Навички здорового спілкування

Заняття спрямоване на формування навичок здорового спілкування, що є важливою складовою розвитку особистості з позицій психоаналітичної теорії. Учасники починають із розгляду основних структур особистості – Ід, Его та Суперего – і того, як їх баланс впливає на стиль комунікації. Акцент робиться на усвідомленні власних внутрішніх конфліктів, які можуть ускладнювати взаємодію з іншими. Для цього застосовується вправа «Відкрите дзеркало», де учасники у парах обмінюються почуттями і отримують зворотний зв'язок про свої реакції, що допомагає розпізнати внутрішні бар'єри у спілкуванні. Вправа «Активне слухання» допомагає розвивати здатність уважно слухати співрозмовника, розуміти його мотиви і емоції, що зміцнює міжособистісні зв'язки. Особливе значення має гра «Емоційний калейдоскоп», в якій учасники аналізують різні емоційні реакції, пов'язані з комунікацією, і вчать розпізнавати приховані мотиви в спілкуванні. Розуміння власних захисних механізмів є ключовим для здорового спілкування, тому використовується вправа «Захисні маски», де учасники ідентифікують свої типові способи психологічного захисту під час конфліктів. Заняття завершується рефлексивною вправою «Коло довіри», де учасники діляться власними відкриттями.

Заняття 8. Саморефлексія: дивимось на себе збоку.

Заняття присвячене розвитку навички саморефлексії. Учасники отримують можливість відсторонитися від своїх щоденних переживань і поглянути на себе збоку, усвідомити власні думки, почуття та внутрішні процеси. Вправа «Образ у дзеркалі» допомагає учасникам візуалізувати свій

внутрішній світ і розпізнати приховані аспекти особистості, які часто залишаються поза увагою. Під час заняття застосовується гра «Театр внутрішнього Я», де кожен може зіграти ролі своїх частин особистості – Его, Ід і Суперего, щоб глибше зрозуміти конфлікти, що виникають між ними. Ця вправа дає змогу наочно побачити, як внутрішні структури особистості взаємодіють і впливають на поведінку. Вправа «Портрет іншого» стимулює учасників поглянути на себе очима інших, що допомагає усвідомити імідж і те, як особистість проявляється у соціумі. Обговорення результатів вправ супроводжується рефлексією, де учасники аналізують свої відкриття і діляться враженнями у форматі «Коло довіри». Акцент робиться на усвідомленні захисних механізмів, які часто приховують істинні почуття і думки.

Заняття 9. Формуємо стійкість до труднощів.

Заняття спрямоване на розвиток психологічної стійкості як важливого ресурсу для подолання життєвих викликів і стресових ситуацій. З позицій психоаналітичної теорії учасники вчаться розпізнавати внутрішні конфлікти і захисні механізми, що активуються у складних обставинах. Вправа «Кольорові хвили» допомагає учасникам усвідомити власні емоції під час стресу, відчувати їх і навчитися керувати ними, формуючи внутрішню рівновагу. Вправа «Щит захисту» метафорично демонструє, як можна створити власний психологічний бар'єр, який захищає від надмірного впливу негативних зовнішніх факторів. Під час гри «Мандрівка героя» кожен учасник уявляє себе головним персонажем власної життєвої історії, що проходить крізь перешкоди, і вчиться шукати внутрішні ресурси для їх подолання. Це допомагає усвідомити, що труднощі – це не лише загроза, а й можливість для особистісного зростання. Вправа «Колесо балансу» дає змогу оцінити різні сфери життя і визначити, які з них потребують більшої уваги для підтримки психологічної стійкості. Вправа «Лист підтримки собі» допомагає сформулювати внутрішні установки, що підсилює мотивацію. Вправа «Ресурсний образ» сприяє візуалізації внутрішніх сил і позитивних якостей, які допомагають витримувати психологічні навантаження. Тренер акцентує увагу, що стійкість не означає відсутність труднощів, а

здатність їх приймати і продуктивно долати. Заняття завершується вправою «План дій у кризовій ситуації», що допомагає розробити конкретні кроки.

Заняття 10. Як підтримувати гармонійність особистості.

Заняття присвячене розумінню сутності гармонії в структурі особистості та способам її підтримки з позицій психоаналітичної теорії. Учасники знайомляться з поняттям внутрішньої цілісності, що формується через баланс між свідомим і несвідомим, і впливом захисних механізмів на цей баланс. Вправа «Внутрішній діалог» допомагає учасникам усвідомити конфлікти між різними аспектами їхнього Я, навчитися слухати себе та знаходити компроміси між різними частинами особистості. Гра «Пазл душі» дозволяє символічно відобразити різні компоненти особистості і те, як вони можуть поєднуватися для створення гармонії. Вправа «Баланс енергій» допомагає виявити, які емоційні або психічні ресурси втрачаються або надмірно накопичуються, що призводить до дисбалансу. Учасники вчаться практикам саморегуляції, які підтримують цілісність психіки, таким як усвідомлене дихання та релаксація. Обговорення «Мої внутрішні опори» допомагає виділити особистісні ресурси, які сприяють гармонії, а вправа «Лабіринт стресу» демонструє, як уникати психологічних пасток, що порушують цілісність особистості. Вправа «Розмова з тіннію» сприяє інтеграції несвідомих аспектів, які зазвичай викликають внутрішні конфлікти. Вправа «Образ внутрішнього світу» сприяє розвитку здатності усвідомлено підтримувати баланс між різними сферами життя: роботою, особистими стосунками, духовністю. Вправа «План гармонії» допомагає сформувати індивідуальну стратегію збереження і розвитку гармонійності особистості.

Програма корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії продемонструвала ефективність у комплексному впливі на особистісний розвиток учасників (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівні структурної організації особистості (другий зріз)

Рівні організації	Відсоток студентів (%)
Психотичний	6
Межовий	16
Невротичний	78

Так, після впровадження програми корекції розвитку особистості ситуація помітно покращилася. Як засвідчили результати другого зрізу, відбулися позитивні зрушення у структурній організації особистості студентів: частка осіб з психотичним рівнем організації зменшилася, тоді як кількість студентів із невротичним, тобто найбільш інтегрованим і адаптивним рівнем, зросла до 78%. Це свідчить про ефективність програми в напрямку розвитку стабільної структури Я, підвищення здатності до саморегуляції, адаптації та використання конструктивних копінг-стратегій. Зниження частки студентів з імпульсивними, дезорганізованими захисними реакціями та зростання рівня психологічної зрілості в учасників підтверджує позитивний вплив програми на особистісний розвиток і її доцільність для подальшого використання в освітньому середовищі.

Впровадження програми дало змогу глибше усвідомити структури особистості, що визначають поведінкові та емоційні реакції, а також посприяло зниженню внутрішніх конфліктів і деструктивних форм самоорганізації. Аналіз результатів після проходження тренінгових занять показав суттєве покращення здатності студентів до саморефлексії, що є важливим чинником у розвитку внутрішньої цілісності та гармонії. Зокрема, учасники змогли усвідомити вплив несвідомих мотивів, захисних механізмів та внутрішніх конфліктів на свою поведінку і емоційний стан. Тренінги, ігри та вправи, що включали інтроспективні та комунікативні елементи, дозволили поступово налагодити конструктивний діалог із власним Я, що сприяло посиленню психологічної стабільності і зниженню ризику розвитку автоагресивних проявів.

Важливим результатом стала здатність учасників краще розпізнавати і контролювати свої емоції, а також застосовувати адаптивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Програма стимулювала розвиток здатності до вибору поведінкових реакцій, що зменшувало вплив автоматичних, часто деструктивних патернів. Особливо позитивним є той факт, що зміни не були

тимчасовими, а закріпилися завдяки систематичному підходу до розвитку особистості. Крім того, учасники відзначили покращення навичок міжособистісної взаємодії, що було досягнуто через вправи на розвиток емпатії, вміння виражати власні потреби і чути інших. Завдяки цьому підвищився рівень соціальної адаптації та зменшилася соціальна ізоляція, яка часто супроводжує внутрішні конфлікти.

Отже, корекційна програма, розроблена з урахуванням рівня структурної організації особистості, є дієвим інструментом у роботі зі студентами, які мають труднощі в регуляції емоцій і поведінки. Вона допомагає знижувати рівень тривожності, конфліктності, а також формує базис для подальшого саморозвитку і самовдосконалення. Позитивні відгуки учасників і об'єктивні показники психологічного тестування підтверджують, що застосування психоаналітичної теорії у корекційній роботі дає суттєвий ефект. Вона відкриває нові можливості для комплексної роботи з особистістю, сприяючи її цілісності, гармонійному розвитку і зниженню деструктивних патернів поведінки.

3.2. Система психологічних рекомендацій щодо корекції розвитку особистості з позицій психоаналітичної теорії

Необхідність розробки психологічних рекомендацій щодо корекції розвитку особистості залежно від рівня її структурної організації з позицій психоаналітичної теорії обумовлена складністю внутрішніх психічних процесів та неоднорідністю психічних структур у різних індивідів. Психоаналітичний підхід дозволяє зрозуміти механізми формування особистості, вплив несвідомих конфліктів, захисних механізмів і рівнів інтеграції Я, що безпосередньо впливає на поведінкові та емоційні реакції. Оскільки кожен рівень структурної організації вимагає індивідуального підходу в корекційній роботі, розробка рекомендацій є надзвичайно важливою для ефективної підтримки розвитку особистості, що дозволить не лише запобігти деструктивним проявам, а й стимулювати психологічне зростання і гармонізацію внутрішнього світу.

Наведемо психологічні рекомендації щодо корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії.

1. Для корекції розвитку особистості слід навчити індивіда усвідомлювати свої внутрішні конфлікти, що виникають між різними структурами психіки, такими як Ід, Его та Суперего. Усвідомлення цих конфліктів допомагає знизити напругу та уникнути їх проекції на зовнішній світ. У процесі психотерапії рекомендується використовувати техніки самоспостереження, ведення щоденника емоцій та асоціативних зв'язків. Важливо також формувати навички вербалізації внутрішніх переживань, що стимулює роботу Его і дозволяє краще контролювати імпульси. Психоаналітичний підхід передбачає поступове відкриття прихованих мотивів та бажань, що лежать в основі конфліктів. Таким чином, особистість розвиває гнучкість у поведінці та емоційній сфері. Для практичного застосування корисними є вправи на рефлексію, психодраматичні ігри, де учасники можуть безпечно вивчати свої внутрішні процеси.

2. Розвиток саморефлексії є ключовим аспектом корекції особистості на основі психоаналітичної теорії. Ця здатність дає можливість аналізувати власні думки, почуття та мотиви, що формують поведінку. Психотерапевт має сприяти створенню умов, у яких клієнт зможе безпечно звернути увагу на свої внутрішні процеси. Для цього рекомендуються вправи «Дзеркало душі» або «Щоденник внутрішнього діалогу», які допомагають відокремити рефлексивний погляд від імпульсивної реакції. Розвинена саморефлексія сприяє зміцненню Его, що є центральним завданням у психоаналітичній корекції. Вона допомагає знизити вплив деструктивних захисних механізмів та уникати автоматичних реакцій на стрес. Цей процес підтримує емоційне дозрівання та розширює усвідомлення особистісних меж. Саморефлексія також стимулює відповідальність за власні дії, що покращує міжособистісні стосунки. Розвиваючи цю навичку, особистість може краще розуміти свою внутрішню структуру та процеси.

3. Захисні механізми є природними інструментами Его для збереження психічної рівноваги, однак їх надмірне або неусвідомлене використання може блокувати розвиток особистості. Тому важливо навчити індивіда розпізнавати

власні захисні реакції, такі як проекція, заперечення, раціоналізація чи регресія. У психотерапевтичному процесі рекомендуються вправи «Виявлення захисних стін» та рольові ігри «Побачити себе з боку», які допомагають усвідомити, коли захист стає перешкодою для розвитку. Обговорення результатів і відчуттів у групі підтримки сприяє кращому розумінню своїх внутрішніх процесів. Усвідомлена робота з захисними механізмами допомагає трансформувати їх у конструктивні стратегії подолання стресу. Це розвиває адаптивні навички і підвищує стійкість до зовнішніх викликів. Важливо, щоб клієнт вчився приймати свої слабкі сторони без самокритики, адже це сприяє формуванню здорового Его.

4. Психоаналітична теорія підкреслює важливість цілісності та інтеграції різних складових особистості – свідомого, несвідомого, Его, Ід і Суперего. Корекційна робота повинна бути спрямована на формування інтегрованого Я, що здатне балансувати між внутрішніми імпульсами і соціальними вимогами. Для цього корисні групові тренінги «Пазл Я» та вправи «Ролі мого внутрішнього світу», що сприяють усвідомленню різних частин себе та їх гармонізації. Під час таких занять учасники навчаються приймати свої внутрішні суперечності, розуміти їхнє походження і знаходити компроміси. Інтеграція Я допомагає підвищити внутрішню стабільність, знизити тривожність і покращити емоційний контроль. Вона також підтримує розвиток самовизначення і відповідальності за своє життя. Практичні вправи спрямовані на покращення зв'язку між свідомим і несвідомим через символічні ігри та арт-терапію. Формування інтегрованого Я – це складний процес, який вимагає поступової роботи з підтримкою фахівця.

5. Емоційна регуляція є складовою психічного здоров'я, особливо в контексті психоаналітичної корекції розвитку особистості. Рівень структурної організації особистості впливає на здатність керувати своїми емоціями, тому робота повинна включати розвиток цієї навички. Для цього застосовуються вправи «Контроль емоцій» та гра «Емоційне дзеркало», що допомагають розпізнавати, приймати і трансформувати інтенсивні почуття. Під час занять учасники вчаться відрізняти імпульсивні реакції від усвідомлених емоційних

відповідей, що зміцнює Его. Розвиток емоційної регуляції сприяє зниженню деструктивних проявів, таких як агресія чи самоприпинення. Психоаналітичний підхід наголошує на важливості розуміння коренів емоцій у дитячому досвіді та внутрішніх конфліктах. Через роботу з почуттями формується більш гнучкий і адаптивний стиль реагування на стресові ситуації. Вправи на саморефлексію допомагають зафіксувати зміни і підкріпити позитивний досвід.

6. Корекція автоагресивної поведінки є надзвичайно важливою для осіб з порушеннями структурної організації особистості, оскільки вона вказує на глибокі внутрішні конфлікти. Психоаналітичний підхід пропонує роботу через розкриття і розуміння прихованих причин самопошкоджуючих дій. Спеціальні вправи «Зустріч зі своїм внутрішнім критиком» і «Переосмислення болю» допомагають трансформувати деструктивні патерни в конструктивні. У групі практикуються рольові ігри «Перемир'я з собою», що сприяють прийняттю і прощенню власних слабкостей. Важливою є підтримка емпатійного середовища, де учасник може безпечно досліджувати свої переживання. Терапевтична робота направлена на розвиток здорових стратегій подолання стресу і конфліктів.

7. Зміцнення Его – це одне з завдань психоаналітичної корекції розвитку особистості, оскільки Его відповідає за адаптацію, самоконтроль і прийняття рішень. Особливо це важливо для осіб із слабкою структурною організацією, де Его часто ослаблене або дисфункційне. Рекомендується комплекс вправ на розвиток самовпевненості, самоконтролю і рефлексії, таких як «Его-щит» та «Моє внутрішнє Я». Психотерапевт підтримує клієнта у формуванні відчуття безпеки і внутрішньої сили. Практичні заняття допомагають навчитися розпізнавати і керувати імпульсами, що запобігає деструктивним вчинкам. Психоаналітичний підхід включає також роботу з травматичним досвідом, який послаблює Его. Зміцнення Его сприяє інтеграції особистості і покращенню її функціонування у соціальному середовищі.

8. Корекція розвитку особистості з урахуванням психоаналітичної теорії передбачає роботу над міжособистісними стосунками, які відображають

внутрішній стан особистості. Рекомендується розвивати навички відкритого і конструктивного спілкування через групові тренінги та вправи «Діалог сердець» і «Мистецтво слухати». Психотерапевт допомагає клієнту усвідомити проєкції та перенос, які можуть викривлювати сприйняття інших. Ця робота сприяє зниженню конфліктності і посиленню емпатії. Важливо формувати довіру і безпеку у відносинах, що є базою для психологічного розвитку. Заняття з рольових ігор допомагають відпрацьовувати реальні соціальні ситуації, що покращує адаптацію у суспільстві. Розвиток здатності до самовираження та розуміння інших стимулює зростання психологічної зрілості.

9. Психоаналітичний підхід наголошує на важливості опрацювання травматичних спогадів, які можуть порушувати структуру особистості і викликати автоагресивну поведінку. Корекційна робота повинна створювати безпечний простір для вивчення і проживання травмуючих подій. Вправи «Мій шлях до спокою» та «Безпечний острів» допомагають поступово зменшити емоційний заряд травм і сформувати нові адаптивні стратегії. Важливо, щоб терапевт підтримував клієнта у процесі переживання, допомагаючи йому уникати дисоціації чи захисного заперечення. Ця рекомендація сприяє реструктуризації внутрішнього світу і посиленню Его. Травматичні спогади інтегруються у життєву історію без викривлень і зниження самооцінки.

10. У психоаналітичній корекції розвитку особистості особливу увагу приділяють усвідомленню справжніх бажань і потреб, які часто приховані від свідомості через захисні механізми. Вправи «Моє справжнє Я» і «Картина бажань» допомагають вивести на поверхню несвідомі мотиви і сформувати чесний діалог із собою. Це сприяє зменшенню внутрішніх конфліктів і покращенню емоційного балансу. Усвідомлення власних потреб дозволяє будувати більш автентичні стосунки з іншими і підвищує загальний рівень задоволення життям. Психотерапевт підтримує клієнта в розпізнаванні, які бажання є конструктивними, а які можуть зашкодити. Ця робота допомагає формувати здорове Суперего, що не пригнічує, а підтримує індивіда.

Отже, психологічні рекомендації щодо корекції розвитку особистості, враховуючи рівень її структурної організації з позицій психоаналітичної теорії,

мають фундаментальне значення для ефективної психокорекції та саморозвитку індивіда. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості внутрішньої психічної структури, сприяючи глибокому розумінню причин труднощів і вибору адекватних методів впливу.

Висновок до розділу 3

1. Мета програми корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії полягає у сприянні гармонізації внутрішніх психічних структур і підвищенні рівня їх інтеграції відповідно до принципів психоаналітичної теорії, що забезпечить ефективне функціонування в умовах соціальної взаємодії та внутрішніх конфліктів. Після впровадження програми, відбулися позитивні зрушення у структурній організації особистості студентів: частка осіб з психотичним рівнем організації зменшилася, тоді як кількість студентів із невротичним, тобто найбільш інтегрованим і адаптивним рівнем, зросла до 78%.

2. Психологічні рекомендації щодо корекції розвитку особистості, враховуючи рівень її структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, мають фундаментальне значення для ефективної психокорекції та саморозвитку індивіда. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості внутрішньої психічної структури, сприяючи глибокому розумінню причин труднощів і вибору адекватних методів впливу. Рекомендації, базовані на психоаналітичних принципах, допомагають посилити адаптивні механізми, зменшити внутрішні конфлікти та зміцнити цілісність Я, що в результаті сприяє гармонійному розвитку особистості та покращенню якості її життя.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі обґрунтування діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено поняття, сутність та значення психоаналітичної теорії. Показано, що психоаналітична теорія пропонує розуміння структури та динаміки особистості, акцентуючи увагу на взаємодії свідомого і несвідомого, конфліктах і захисних механізмах. Її сутність полягає у розгляді людини як складної системи, де психічні процеси формуються під впливом раннього дитячого досвіду та внутрішніх психічних структур – Ід, Его і Суперего. Значення психоаналізу проявляється не лише у розвитку теоретичних основ психології особистості, а й у практичних аспектах психотерапії, психодіагностики і консультування, що робить цей підхід незамінним для глибокого дослідження та корекції психічних розладів. Водночас теорія зберігає свою актуальність, інтегруючись із сучасними психологічними напрямками і відкриваючи нові горизонти для розуміння внутрішнього світу людини.

2. Охарактеризовано рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії. Показано, що структура особистості розглядається як ієрархічна система трьох рівнів – психотичного, межового та невротичного, які відображають послідовне зростання інтегрованості, стабільності та адаптивності Я. Психотичний рівень характеризується глибокою дезорганізацією психіки, порушенням сприйняття реальності, імпульсивною поведінкою і використанням примітивних захисних механізмів, що унеможливорює ефективну соціальну адаптацію. Межовий рівень демонструє

часткову структурованість особистості, але зберігає високу емоційну нестабільність, суперечливість ідентичності та поєднання примітивних і більш зрілих захистів, що забезпечує обмежену адаптивність у стабільному середовищі. Найвищий – невротичний рівень – відзначається цілісним і стабільним Я, усвідомленим використанням зрілих захисних стратегій, адекватною емоційною регуляцією та високим рівнем соціальної адаптивності. Визначені рівні є важливою категорією для розуміння психічного функціонування особистості, що дозволяє не лише діагностувати рівень її розвитку, а й обґрунтовувати напрямки психотерапевтичної підтримки.

3. Емпірично досліджені рівні структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії. Результати дослідження засвідчують позитивні зрушення у структурі особистості студентів та переважання адаптивних механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій. Зокрема, за методикою «Індекс життєвого стилю» найбільш поширеними захисними механізмами виявилися інтелектуалізація (72%) та компенсація (58%), що свідчить про схильність студентів до раціональної переробки емоційного досвіду, збереження самооцінки і прагнення до самоконтролю. Заперечення зафіксовано у 46% респондентів, реактивне утворення – у 38%, проекція – у 32%, заміщення – у 28%, регресія – у 20%, а найменш поширеним стало придушення (14%). Результати за методикою В. Бойка показали, що 48% студентів віддають перевагу миролюбній стратегії у спілкуванні, яка забезпечує гармонійні стосунки і стабільність Я. Стратегію уникнення застосовують 32%, агресію – 20%, а гнучке чергування стратегій – 14%, що свідчить про високий рівень адаптивності у частини респондентів. За методикою CISS, 42% студентів використовують проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, 28% – емоційно-орієнтовану, 18% – стратегії уникнення та відволікання, а 12% – орієнтуються на пошук соціальної підтримки. Дані про рівень структурної організації особистості також демонструють переважання невротичного рівня – 54%, межового – 28% і лише 18% студентів мають ознаки психотичного рівня, що є значним показником зростання інтегрованості Я та адаптаційних можливостей.

4. Обґрунтовано й апробовано програму корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, а також розроблено відповідні психологічні рекомендації. Мета програми полягає у сприянні гармонізації внутрішніх психічних структур і підвищенні рівня їх інтеграції відповідно до принципів психоаналітичної теорії, що забезпечить ефективне функціонування в умовах соціальної взаємодії та внутрішніх конфліктів. Програма реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає систематичне проведення тренінгових занять, інтерактивних ігор та спеціально розроблених вправ. Такий формат сприяє активному залученню учасників, розвитку їхньої усвідомленості, рефлексії та навичок саморегуляції. Використання різноманітних методів роботи дозволяє ефективно впливати на різні рівні структурної організації особистості, забезпечуючи не лише пізнання власних психологічних процесів, але й формування адаптивних копінг-стратегій у взаємодії з соціальним оточенням. Після впровадження програми, відбулися позитивні зрушення у структурній організації особистості студентів: частка осіб з психотичним рівнем організації зменшилася, тоді як кількість студентів із невротичним, тобто найбільш інтегрованим і адаптивним рівнем, зросла до 78%. Це свідчить про ефективність програми в напрямку розвитку стабільної структури Я, підвищення здатності до саморегуляції, адаптації та використання конструктивних копінг-стратегій. Зниження частки студентів з імпульсивними, дезорганізованими захисними реакціями та зростання рівня психологічної зрілості в учасників підтверджує позитивний вплив програми на особистісний розвиток і її доцільність для подальшого використання в освітньому середовищі.

Психологічні рекомендації щодо корекції розвитку особистості, враховуючи рівень її структурної організації з позицій психоаналітичної теорії, мають фундаментальне значення для ефективної психокорекції та саморозвитку індивіда. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості внутрішньої психічної структури, сприяючи глибокому розумінню причин труднощів і вибору адекватних методів впливу. Рекомендації, базовані на психоаналітичних принципах, допомагають посилити адаптивні механізми,

зменшити внутрішні конфлікти та зміцнити цілісність Я, що в результаті сприяє гармонійному розвитку особистості та покращенню якості її життя.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити системну й цілеспрямовану підготовку психологів до діагностики рівнів структурної організації особистості з позицій психоаналітичної теорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусяк І. «Тотем» без табу, або Фройд подався б у двірники. *Латання німбів*. Івано-Франківськ, 2008. С. 150-153.
2. Антоненко І.Ю. Адаптивний потенціал психологічного захисту. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2019. Т. 14. Вип. 5. С. 4-12.
3. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматичні розлади і патологічні звичні дії у дітей та підлітків. Київ : Клас, 2009. 304 с.
4. Бабенко К.А. Проблема символізації змісту несвідомого у теорії З.Фрейда. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2005. №9 (33). С. 14-48.
5. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
6. Бідюк О.В. Комунікативні вектори прикладного психоаналізу. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Культура і соціальні комунікації*. 2010. № 2. С. 3-11.
7. Бідюк О.В. Психоаналіз у системі комунікативних технологій сучасності. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Культура і соціальні комунікації*. 2009. №1. С. 13-20.

8. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
9. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 312с.
10. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
11. Вертель А. В. В 31 Філософія психоаналізу : навч. посіб. Суми: СумДПУ
12. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
13. Волхов С. М. Соціальні ситуації особистісного зростання юнаків і дівчат. *Психологія на перетині тисячоліть :зб. наук. праць учасників П'ятих Костюківських читань*. Київ : Гнозис, 2018. Т. 1. С. 182-187.
- 13а. Гірняк А.Н. Психоаналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокуль-турне явище. *Психологія і суспільство*. 2008. №4. С. 40–51.
14. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
15. Глибинна психологія : діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті : навч. посіб. / Т.С. Яценко, О.В. Глузман, І.В. Калашник та ін. Ялта : РВВ КГУ, 2008. 204 с.
16. Глива Є. Вступ до психотерапії: навчальний посібник. Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. 530 с.
17. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. №4. С. 232-238.
18. Гулько Г.О. Невротичні властивості особистості як предмет психологічного вивчення. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №3 С. 26-35.
19. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
20. Дейнеко Л.Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у ранній юності. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К.Д.Ушинського*. Одеса, 2013. Вип. 1-2. С. 171-181.

- 21.Дметерко Н. Психологічні захисти та їх деструктивний вплив на функціонування рефлексивного мислення суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2012. № 4. С. 10-17.
- 22.Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 200 с.
- 23.Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Полтава, 2014. 255 с.
- 24.Заблоцький М.М., Савиченко О.М., Тичина І.М. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009.364 с.
- 25.Зарубіжна філософія XX ст. / за ред. Г.І. Волинки. Київ: Довіра, 2013. 392 с.
- 26.Зінченко А.В. Механізми психологічного захисту хворих на епілепсію.*Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 19. С.213-223.
- 27.Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
- 28.Кириленко Т. С. Психологія :емоційна сфера особистості :навч. посіб.Київ :Либідь, 2007. 256 с.
- 29.Клименко Т.Є. Образно-художній смисл архетипної символіки. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. №61. С. 225-228.
- 30.Колесник І. Розробка проблеми індивідуації та її методів в аналітичній психології К. Юнга. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Філософські науки. 2019. № 636. С. 72-77.
- 31.Коновальчук В. І. До проблеми глибинно-психологічних механізмів життєтворчості особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Київ, 2007. Серія 12. Вип. 16 (40). С.152-156.
- 32.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університеська книга, 2008. 384 с.

- 33.Мазур М. Історико-філософська інтерпретація архетипів особистості як символічних образів колективного безсвідомого в рецептивному полі психоаналітичних поглядів Карла Густава Юнга. *Грані*. 2020. № 9. С. 40-64.
- 34.Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
- 35.Марков С. Л. Захисні механізми як вихідні патерни творчого розв'язання проблем. *Вчені записки Університету економіки та права «КРОК»* : зб. наук. праць. Київ, 2009. Т.3. №30. С.145-153.
- 36.Маркузе Г. Ерос та цивілізація. Філософське дослідження вчення Фрейда. Київ, 1995. 314 с.
- 37.Мелоян А.Е. Глибинно-психологічні витоки агресивності особистості (на матеріалах активного соціально-психологічного навчання): автореф. дис... кандпсихол. наук. Київ, 2014. 21 с.
- 38.Моргун В. Ф. Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 39.Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.
- 40.Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.
- 41.Натяжко С.М. Психоаналітичні дослідження в сучасному світі. *Питання літературознавства*. 2015. №91. С.220-233.
- 42.Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
- 43.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 44.Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6-7. С. 3-6.
- 45.Полтавець В.І., Первий В.С., Жабокрицький С.В. Агресивна поведінка при розладах особистості : монографія. Дніпропетровськ : Арт-Пресс, 2015. 180 с.

- 46.Попович Т.О. Гендерні архетипи К.Г. Юнга як один із поглядів на людську душу та дух. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. № 36. С. 358-365.
- 47.Процик І.В. Архетип і символ: проблеми визначення та взаємодії. *Актуальні проблеми слов'янської філології. Серія: Лінгвістика і літературознавство*. 2011. №24. С. 368-377.
- 48.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 49.Психологія життєвої кризи / відпов. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. С. 69-99.
- 50.Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / за ред. М.-Л.А. Чепи. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
- 51.Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУ «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 119-124.
- 52.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 53.Саноцька Н. Ірраціоналістичні виміри творчого процесу в філософсько-світоглядних рецепція представників «філософії життя». *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2011. №1. С. 66-74.
- 54.Саноцька Н. Колективне несвідоме як джерело творчості у філософській концепції К. Юнга. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2006. № 9. С. 88-96.
- 55.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 56.Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного

здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Херсон, 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 155-160.

57. Судник Н. І. Методи психотерапевтичної роботи практичного психолога. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2022. № 5. С.135-140.
58. Терещенко Л.А., Олінковська Т.А. Причини й механізми виникнення невротичних розладів особистості дитини з погляду сучасної педагогічної психології. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2018. № 48. С. 60-65.
59. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
60. Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
61. Фрай Н. Архетипний аналіз: теорія мітів. *Антологія світової літературно-критичної думки ХХ століття / за ред. М. Зубрицької*. Львів: Літопис, 1996. С. 111-153.
62. Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Слово, 2012. 398 с.
63. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
- 63а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психологічне у змістовленні взаємобміну у контексті соціальної взаємодії. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід : матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка, 2018. С. 333–336.*
64. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
65. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
66. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
67. Шарапа Г. Ф. Особистісна неповноцінність у контексті теоретичної парадигми індивідуальної психології А. Адлера. *Педагогіка формування*

творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. 2012. № 25 (78). С. 398-406.

68. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми корекції розвитку особистості залежно від рівня структурної організації з позицій психоаналітичної теорії

Заняття 2

Тема. Як працюють наші захисні механізми?

Мета: познайомити студентів із поняттям психологічних захисних механізмів як важливих структур особистості, що допомагають адаптуватись у стресових і конфліктних ситуаціях. Пояснити роль захисних механізмів у формуванні автоагресивної поведінки. Сформувані навички розпізнавання і усвідомлення власних захисних стратегій, навчити трансформувати деструктивні патерни у більш адаптивні. Розвинути емоційну компетентність і готовність до внутрішньої роботи.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з теплої зустрічі у колі. Ведучий пропонує всім учасникам представитися і поділитися коротко, як вони почуваються сьогодні, який настрій і що хотіли б отримати від цього заняття. Наприклад, тренер каже:

– «Давайте кожен назве одну емоцію, яка часто з'являється у складних життєвих ситуаціях. Це допоможе нам краще зрозуміти, з чим ми будемо працювати.»

Цей момент створює атмосферу довіри і налаштовує на спільну роботу. Потім тренер стисло пояснює, що таке психологічні захисні механізми – це наші внутрішні «автомати», які допомагають нам уникати болю, страху або розладу. Проте, іноді ці механізми можуть спричиняти шкоду, якщо використовуються надмірно або неадекватно. Саме це ми будемо досліджувати.

Наступним кроком є гра «Лідер емоцій». Кожен обирає картку із зображенням емоції (страх, злість, смуток, радість) і описує, коли вона у нього виникає і як він на неї реагує. Ця вправа допомагає учасникам почати усвідомлювати свої емоції – основу багатьох захисних реакцій.

2. Основна частина

Перша вправа – «Маски захисту». Кожен учасник отримує картку з назвою одного із захисних механізмів: заперечення, проекція, раціоналізація, регресія, ізоляція, компенсація. Спочатку вони читають визначення вголос, а потім обговорюють у малих групах: «Як ви зустрічали цей механізм у собі або інших?». Після обговорення тренер дає конкретні приклади зі щоденного життя: як заперечення допомагає уникнути болю, але при цьому закриває доступ до реальності; або як проекція змушує нас бачити свої помилки в інших.

Наступна вправа – «Діалог із захисним механізмом». Учасники працюють у парах. Один грає роль Я, інша – роль одного із захисних механізмів. Наприклад, Я відчуває тривогу, а «заперечення» допомагає її ігнорувати. Роль «захисника» – переконати Я, що все добре. Потім партнери міняються ролями. Після цього тренер збирає групу для обговорення:

– «Як вам було виконувати роль захисного механізму? Чи відчували ви себе комфортно? Які були труднощі?»

Далі – індивідуальна вправа «Карта внутрішнього дискомфорту». Кожен учасник отримує малюнок силуету людини і позначає в тілі зони, де відчуває напругу, тривогу, біль або інші неприємні відчуття, які пов'язує із захисними реакціями. Після цього учасники діляться спостереженнями, що допомагає глибше усвідомити тілесний зв'язок із психічним станом.

Після короткої перерви розпочинається гра «Захисні ланцюги». Учасники поділяються на групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує набір карток із описами

життєвих ситуацій, у яких проявляються різні автоагресивні реакції, замасковані під захисні механізми. Завдання – ідентифікувати, який механізм працює в кожному випадку, і запропонувати альтернативні способи реагування. Наприклад, кейс: «Студент, який переживає невдачу на іспиті, починає звинувачувати викладача замість того, щоб визнати свої помилки». Учасники визначають проєкцію як механізм і пропонують більш адаптивний спосіб – саморефлексію і постановку цілей для покращення.

В кінці основної частини проводиться медитативна вправа «Відпускаємо захисні маски». У темній кімнаті з приглушеним світлом учасники сидять із закритими очима. Тренер веде їх через уявний сценарій, де вони поступово відпускають свої захисні механізми, відкриваючи справжні почуття і бажання. Вправа спрямована на зняття напруги і формування готовності до змін.

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується вправою «Лист підтримки собі». Учасники отримують аркуші, на яких пишуть послання до себе: слова підтримки, настанови, нагадування про власні ресурси і сили. Тренер пропонує:

– «Уявіть, що ви – найкращий друг собі. Що б ви сказали, щоб допомогти подолати труднощі і не шкодити собі?»

Учасники, хто хоче, заохочуються поділитися своїми текстами з групою, що сприяє зміцненню довіри і взаємної підтримки. Потім відбувається коло зворотного зв'язку: кожен учасник відповідає на запитання тренера – «Що для вас було найбільш цінним на занятті? Що ви плануєте застосувати у житті?»

Тренер підсумовує основні ідеї, нагадує про важливість усвідомлення захисних механізмів і запрошує продовжувати роботу над собою, використовуючи отримані знання.

Наприкінці учасники отримують домашнє завдання – вести щоденник спостережень за власними захисними реакціями і автоагресивними проявами, записувати ситуації, аналізувати свої почуття і реакції, а також помічати, які стратегії допомагають їм більш конструктивно справлятися зі стресом.

Заняття 5

Тема. Виявляємо свої внутрішні конфлікти

Мета: поглибити розуміння студентами сутності внутрішніх конфліктів і їхнього впливу на формування особистості. Допомогти усвідомити власні внутрішні протиріччя, емоційні та поведінкові реакції, що виникають у конфліктних ситуаціях. Розвинути навички усвідомленого самоспостереження та конструктивної комунікації через інтерактивні ігри, вправи та групове обговорення. Сприяти формуванню внутрішньої гармонії.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з привітання і налаштування групи на безпечну і довірливу атмосферу. Тренер звертається до учасників:

– «Сьогодні ми з вами поринемо в тему внутрішніх конфліктів – того, що нерідко викликає внутрішню напругу і навіть агресію по відношенню до себе. Головне – говорити відкрито і чесно, адже ми тут для підтримки одне одного.»

Далі проводиться інтерактивна вправа «Емоційний пульс». Учасникам пропонується протягом 2 хвилин подумати про останній випадок, коли вони відчували внутрішній конфлікт. Потім кожен обирає один з карток з емоціями (страх, тривога, гнів, сум, розгубленість) і пояснює свій вибір. Наприклад:

– «Я обираю тривогу, бо тоді я не знав, як правильно вчинити і що вибрати.»

Після цього відбувається гра «Дерево проблем». Тренер малює на дошці дерево, де корені – це джерела внутрішніх конфліктів, гілки – їх наслідки в емоціях і поведінці. Учасники пропонують приклади особистих ситуацій, тренер допомагає розміщувати їх у схемі. Обговорюють:

– «Які корені ваших конфліктів найчастіше проявляються?»

– «Як вони впливають на ваше життя?»

Таким чином група отримує загальне уявлення про багатогранність внутрішніх конфліктів.

2. Основна частина

Перша вправа називається «Діалог внутрішніх голосів». Тренер пояснює:

– «Усередині кожного з нас живе багато «голосів» – різні частини особистості, які можуть суперечити одна одній. Сьогодні ми спробуємо їх почути і дати можливість висловитись.» Учасники отримують інструкцію: уявити дві або три свої внутрішні частини, які найчастіше суперечать одна одній (наприклад, частина, що хоче свободи, і частина, що боїться змін). Потім по черзі вони розігрують у парах діалоги між цими частинами, висловлюючи позиції, сумніви і побоювання. Наприклад:

– Частина «Перфекціоніст»: «Я хочу все робити ідеально, інакше це провал.»

– Частина «Відпочинок»: «Нам потрібно час від часу зупинятися і не вимагати надто багато.»

Після кожного діалогу тренер запитує:

– «Що нового ви дізналися про себе?»

– «Як можна примирити ці голоси?»

Наступна вправа – «Карта конфліктів у житті». Кожен отримує аркуш із графою для запису життєвих ситуацій, що викликали внутрішній конфлікт. Учасники описують: що саме було джерелом конфлікту, які думки та почуття виникали, як це впливало на поведінку. Потім працюють у малих групах по 3-4 людини, діляться своїми історіями і отримують підтримку. Тренер направляє обговорення, підкреслюючи важливість прийняття власних переживань.

Далі проводиться гра «Пошук компромісу». Групи отримують змодельовані конфліктні ситуації, наприклад: «Студент хоче бути самостійним, але боїться розчарувати батьків», або «Хтось прагне контролювати все, а інша частина хоче свободи». Завдання – знайти рішення, яке влаштує обидві сторони внутрішнього конфлікту. Обговорення ведеться з акцентом на прийняття, емпатію і творчий пошук виходів.

Потім проводиться вправа «Я-повідомлення». Тренер пояснює техніку:

– «Це спосіб говорити про свої почуття і потреби так, щоб не звинувачувати і не створювати нових конфліктів. Наприклад: «Коли ти не відповідаєш на дзвінки, я відчуваю тривогу, бо мені важливо знати, що з тобою все гаразд.»

Учасники складають власні «Я-повідомлення» на основі реальних ситуацій з їхнього життя і відпрацьовують їх у парах. Тренер коригує формулювання, допомагає зробити їх більш конструктивними.

Заключною вправою основної частини стає «Колесо внутрішньої гармонії». Кожен малює круг, розділений на сектори – сфери життя і внутрішні частини (емоції, думки, прагнення). За допомогою кольорів позначає, де конфлікти найсильніші, а де панує спокій. Учасники діляться своїми малюнками, говорять про те, що хотіли б змінити і як.

3. Рефлексія та підсумок

Для завершення заняття проводиться рефлексивна вправа «Коло висловлювань». Кожен по черзі ділиться тим, що найбільше запам'яталося і що він готовий застосувати у своєму житті. Тренер ставить відкриті питання:

- «Що для вас означає внутрішній конфлікт тепер?»
- «Як змінилося ваше ставлення до себе?»
- «Які перші кроки до внутрішньої гармонії ви готові зробити?»

Після обговорення учасники отримують домашнє завдання – вести щоденник внутрішніх конфліктів протягом тижня. У ньому потрібно фіксувати ситуації, думки, почуття, поведінку і шукати альтернативні реакції. Тренер наголошує, що це допоможе краще розуміти себе і зменшити рівень прояву деструктивних психологічних захистів.

На завершення тренер підкреслює:

- «Внутрішні конфлікти – це не провина і не слабкість, це природний процес пізнання себе. Важливо не ігнорувати їх, а спробувати зрозуміти і працювати з ними конструктивно».

Учасники виходять із заняття з почуттям підтримки, розуміння власних переживань, а також конкретними інструментами для роботи з внутрішніми протиріччями, що сприяє зниженню рівня психологічного захисту.