

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
19-20 травня 2023 року

Одеса
ФОП Бєлий А.Є
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

Актуальні проблеми життєвого та професійного само-
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

Редакційна колегія

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

5. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

6. *Психологічний словник* [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

7. *Психологія: вступ до спеціальності*: [навч.-метод. посіб.] / А. С. Москальова, О. В. Брюховецька. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.

8. *Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання* / упорядник І. М. Періг. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

9. *Практикум з психології*: [навчальний посібник] / О. Л. Турніна. Київ : МАУП, 2007. 328 с. Бібліогр.: С. 304-305.

10. Степанов О. М., Фіцула М. М. *Основи психології і педагогіки*: [Навчальний посібник]. Київ : Академвидав, 2006. 520 с. С 79.

11. *Сучасний психолого-педагогічний словник* / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Видавник Домбровська Я.М., 2016. 473 с.

12. *Термінологічний словник до навчальної дисципліни «Психологія бізнесу» для здобувачів вищої освіти програми типу «Власна справа», СО «Бакалавр»*. / В.А. Оверчук, В.Г. Боженко. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. 132 с.

УДК:159.923

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ БІЖЕНЦІВ

Максименко Ю. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Кемель Н. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті представлено дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту і життєстійкості біженців. Проаналізовано структурні складові життєстійкості та механізми психологічного захисту. Визначено зумовленість життєстійкості вибором механізмів психологічного захисту біженців у стресовій ситуації. Показано, що захисний механізм «заперечення» додатньо пов'язаний з усіма показниками життєстійкості; захисні механізми «витіснення», «регресія», «проекція», «заміщення», «інтелектуалізація» утворюють від'ємні значимі зв'язки з показниками життєстійкості.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, життєстійкість, особистість, стресові ситуації.

Актуальність теми дослідження. Міграція, іммігранти, біженці, переселенці стали звичним явищем в Україні. Українські вимушені біженці, або тимчасово переміщені особи відносяться до категорії осіб, що знаходяться у виключно екстремальних умовах буття, які не забезпечують можливості задоволення потреб психологічного розвитку, а іноді навіть економічних й соціальних стандартів життя людини. Зрозуміло, що в таких умовах психіка намагається якось захиститись і запускає певні механізми психологічного захисту. Тому для вирішення питань психологічного супроводу, забезпечення ефективності корекційного впливу, його конкретизації, важливим є дослідження взаємозв'язку між окремими характеристиками особистості та захисними механізмами. Пошук психологічних ресурсів із метою долання складних життєвих ситуацій є ключовим моментом під час виходу з несприятливих обставин. Коли людина переконана у своїх силах, може контролювати те, що відбувається з нею, а також готова до активного долання труднощів, то це допомагає їй подолати складну ситуацію. Зміст таких переконань співзвучний із поняттям життєстійкості (Степаненко, 2021).

В умовах військових конфліктів діти і дорослі можуть переживати такі травмувальні ситуації: перебування в зоні військових дій, під обстрілами (тривале переховування в сховищах); травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насилля, погрози; полон; вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та

безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо; холод, голод тощо (Кондратюк, 2022). Життєстійкість допомагає перетворювати стресові впливи на нові можливості й трансформувати негативні враження в них. Вона виникає у людини внаслідок особливого поєднання переконань, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Ця система переконань дає змогу людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на життєвому шляху (Юр'єва, 2015).

Вивчення механізмів психологічного захисту здійснювалося зарубіжними та вітчизняними вченими, представниками різних наукових напрямів, зокрема найбільший внесок у розкриття даного феномену зробили представники психоаналітичного напрямку. Дослідження психологічних захистів знаходимо в працях А. Адлера, О. Арестової, Ф. Басіна, Ф. Василюка, Р. Грановської, Н. Каліної, М. Кляйн, Я. Коломенського, А. Кочарян, Є. Романової, Д. Тітаренко, Е. Фромма, А. Фрейд, З. Фрейда, К. Хорні, В. Шебанової, Г. Шулдик, Т. Яценко та багато інших вчених.

В науковій літературі з проблеми психологічного захисту можна зустріти цілу низку термінів, таких як: «психологічний захист», «психічний захист», «механізми психологічного захисту» або «захисні механізми», «захисний процес» або «захисна діяльність», «захисні прояви» або «захисні дії», «захисна тактика», «захисна стратегія», «стилі захисту» (Кирпенко, Бохонкова, 2017, С. 15).

Поняття психологічного захисту зазвичай пояснюється як: результат боротьби «Я» проти соціально неприйнятних думок та афектів, які під час зустрічі зі свідомим підлягають витісненню або запереченню (З. Фрейд); реакція психіки, спрямована на витіснення зі свідомості того, що загрожує системі цінностей особистості (Г. Шулдик); пристосувальні процеси, властивості, якості, котрих особистість набуває у процесі соціалізації, які заважають усвідомленню різного роду негативних явищ та емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях (В. Шебанова); фільтр свідомості, який дозволяє прибрати суперечності в уявленнях особистості про себе (Т. Яценко).

Таким чином, психологічний захист – це захист від емоційної напруги, який дає відчуття стабілізації та цілісності особистості, збереження й адаптації «Я» – це позитивна грань психологічного захисту, яка відповідає за цілісність психіки. Психологічний захист відповідає за стабілізацію стану індивіда, пов'язаний зі стресовими ситуаціями, конфліктами, тривогою, страхами, почуттям невпевненості, неповноцінності тощо. Водночас, психологічний захист може нести і негативний характер, оскільки може призвести до дезінтеграції поведінки, деіндивідуалізації, перевантаження основних нервових процесів тощо. Головним завданням психологічного захисту є зниження рівня деструктивного психологічного напруження, адже, якщо механізм психологічного захисту не спрацьовує, це може в подальшому призводити до неврозів і порушень психіки.

Аналіз літературних джерел з проблеми психологічного захисту особистості свідчить про те, що існує невелика кількість вдалих спроб інтеграції значної частини теоретичного і емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію. Одна з них, є найбільш релевантною завданню нашого дослідження – Структурна теорія захистів Его, розроблена доктором психології, професором Робертом Плутчиком зі співавторами в 1979 році. Особливо важливим в теорії Плутчика є те, що він намагався об'єднати психоаналітичне розуміння природи захисних механізмів із психометричними техніками розробки тестів. Також автор включив багато чого зі структурних моделей емоцій і діагнозів з метою забезпечення багатозначного контексту. (Плутчик, Келлерман, Конте, 1979).

В структурній теорії захистів Его виділяється 8 захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту: заперечення, компенсація, раціоналізація, регресія заміщення, проєкція, утворення реакції, придушення. З них були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту захисту.

Р. Плутчик пропонує 5 постулатів теоретичної моделі захисту: 1) специфічні захисти утворюються для того, щоб впоратись зі специфічними емоціями; 2) існують вісім основних механізмів захисту, які розвиваються для того, щоб впоратись з вісьма основними емоціями; 3) вісім основних захисних механізмів мають властивості, як подібності, так і поляр-

ності; 4) певні типи особистісних діагнозів мають у своїй основі характерні захисні стилі; 5) індивід може використати будь-яку комбінацію механізмів захисту (Плутчик, Келлерман, Конте, 1996).

У психологічній науці здійснено дослідження проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів багатьма дослідниками, а саме: С. Богдановим, О. Залеською, В. Климчук, М. Марковою, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betanourt, J. Williamson та іншими.

Життєстійкість в психології визначається поняттями саморегуляції і життєвого потенціалу, які детермінують здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності шляхом актуалізації її психофізіологічних ресурсів та особистісного потенціалу (Степаненко, 2022); як один основних ресурсів для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання (Чиханцова, 2018).

На думку Т. Титаренко, життєстійкість є сутнісним модулем цілісної особистості. На її думку, розвиток людства йде шляхом екстримізації життєстійкості як ознаки наявності потенціалу. Потенціал подолання драматичних обставин життя визначається, перш за все, змістом та силою, загального особистісного потенціалу, частково ірраціонального, неусвідомлюваного, нерегульованого, а частково усвідомленого, вже проявленого, випробуваного. Особистісна життєстійкість проявляється, насамперед, у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Вона відбивається в індивідуальних особливостях, таких рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо (Титаренко, Ларіна, 2009).

Таким чином, **метою нашого дослідження** є вивчення особливостей співвідношення механізмів психологічного захисту і життєстійкості біженців у стресових ситуаціях.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були обрані такі методики: для дослідження механізмів психологічного захисту було використано опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) Р. Плутчика, Г. Келлерманна, Х. Конте; для вивчення влас-

тивостей життєстійкості була використана методика «Тесту життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової. Участь в експериментальному дослідженні взяли 32 переселенці віком від 25 до 50 років.

Результати та їх обговорення.

Кореляційному аналізу були піддані сирі бали показників механізмів психологічного захисту і життєстійкості у групі обстежених. Для встановлення зв'язків між зазначеними показниками був проведений кореляційний аналіз, розрахунки якого були виконані за допомогою пакету IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows 10. Результати надано у табл. 1.

Отже, аналіз табл. 1 свідчить про наявність переважно від'ємних значимих зв'язків між показниками психологічного захисту і життєстійкості. Виключання становить лише показник психологічного захисту, А (заперечення), який встановив значимі додатні зв'язки з усіма показниками життєстійкості на 1% і 5% рівнях. Це свідчить про те, що високий рівень життєстійкості, задоволеність від своєї активності, стійкість до подолання стресів, впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, супроводжується прагненням до заперечення деяких обставин, які можуть викликати фрустрацію і тривогу.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного захисту та життєстійкості

Показники психологічного захисту	Показники життєстійкості			
	Зл	Кн	ПрР	ЗЖ
А	468**	621**	553**	575**
В	-480**	-507**		-341*
С	-365*	-346*	-460**	-515**
Е	-340*			
F	-343*			
G	-473**			

Примітка: 1) нулі й коми опущені; 2) позначення: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$; 3) умовні позначення показників психологічного захисту: А – заперечення; В – витіснення; С – регресія; Е – проекція; F – заміщення; G – інтелекту-

алізація; 4) умовні позначення показників життєстійкості: Зл – залученість; Кн – контроль; ПрР – прийняття ризику; ЗЖ – загальна життєстійкість.

Що стосується інших показників психологічного захисту, то можна спостерігати, що показник В (витіснення) від'ємно пов'язаний на 1% рівні з такими показниками життєстійкості, як Зл (залученість), Кн (контроль); і з показником ЗЖ (загальна життєстійкість) – на 5% рівні. Показник психологічного захисту С (регресія) продемонстрував значимі від'ємні зв'язки з усіма показниками життєстійкості: з показниками Зл (залученість), Кн (контроль) – на 5% рівні; з показниками ПрР (прийняття ризику) і ЗЖ (загальна життєстійкість) – на 1% рівні. Такі показники психологічного захисту, як Е (проекція); F (заміщення); та G (інтелектуалізація) встановили лише один додатній значимий зв'язок з показником життєстійкості – Зл (залученість).

Таким чином, за допомогою кореляційного аналізу емпірично підтверджено взаємозв'язок між показниками життєстійкості і використанням певних механізмів психологічного захисту. Виявлено, що життєстійкість найбільш пов'язана з такими механізмами психологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення, інтелектуалізація.

Висновки:

1. В цьому дослідженні психологічний захист розглядається як цілісна система психічних механізмів, які індивід використовує для захисту свого Я від негативних, психотравмуючих переживань і емоцій, як виникають внаслідок життєвих труднощів, проблем, конфліктів тощо.

2. Вивчення специфіки співвідношення психологічного захисту із життєстійкістю здійснювалося за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) Р. Плутчика, Г. Келлерманна, Х. Конта, в адаптації Л. Васермана і «Тесту життєстійкості» С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Расказової.

3. За результатами кореляційного аналізу встановлено додатні і від'ємні значимі зв'язки між більшістю шкал психологічного захисту та показниками життєстійкості. Виявлено, що життєстійкість найбільш пов'язана з такими механізмами пси-

хологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія, проєкція, заміщення, інтелектуалізація.

Література

1. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. *Механізми психологічного самозахисту підлітків*: [монографія]. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

3. Степаненко Л. В. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 1. С. 24-30.

4. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*, 2021. Вип. 23. С. 68-72.

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.]. Київ : Марич, 2009. 76 с.

6. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

7. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246-249.

8. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 10-11.

9. Юр'єва Н. В. *Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних* : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 26 с.

10. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions / Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.