

## РОЛЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПІДТРИМЦІ АДАПТИВНОГО РІВНЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

### THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN SUPPORTING THE ADAPTIVE LEVEL OF AN INDIVIDUAL'S SELF-ATTITUDE

У статті визначено поняття адаптації та самоствавлення як основного компонента у структурі самосвідомості. Здійснено аналіз теорії розвитку психологічних захистів в онтогенезі як засобів адаптації та вирішення конфліктів. Розкрито складну ієрархічну будову самоствавлення, його загальні аспекти та макроструктуру. Виявлено роль самоствавлення у формуванні і закріпленні тенденцій до використання захисних механізмів. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з показниками самоствавлення особистості. Вибірку склали учасники навчального проекту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками. Досліджена роль захисних механізмів у підтримці адаптивного рівня самоствавлення особистості. Встановлено, що переважно зворотний кореляційний зв'язок вказує на тенденцію до підтримки різних аспектів самоствавлення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту. Виявлено, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствавлення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням. Диференційний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та самоствавлення залежно від рівня вираженості останнього показав, що психологічні захисти є засобом збереження достатнього рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в різних обставинах життя. Визначено можливість психокорекції механізмів психологічного захисту особистості у тих випадках, коли захисти спотворюють дійсність, у якій знаходиться особистість або створюють ілюзію задоволеності, незрілі або розвинені недостатньо і не виконують свою захисну функцію.

**Ключові слова:** психологічні захисти особистості, адаптація, самосвідомість, самоповага, самоствавлення, позитивна психотерапія.

The article explores the concepts of adaptation and self-attitude as key components of self-awareness. It examines theories of psychological defense mechanisms in ontogenesis, highlighting their role as tools for adaptation and conflict resolution. The complex hierarchical structure of self-attitude, including its general aspects and macrostructure, is analyzed in detail. The study also addresses the role of self-attitude in shaping and reinforcing tendencies to utilize defense mechanisms. The purpose of the study was to investigate the relationship between psychological defenses and indicators of self-attitude. The research sample comprised 33 participants (29 women and 4 men, aged 20 to 42) enrolled in a positive psychotherapy training project. All participants agreed to undergo a psychodiagnostic study. The survey was conducted individually, with each participant independently engaging with psychodiagnostic methods. The study examined the role of defense mechanisms in maintaining an adaptive level of self-attitude. Results revealed a predominantly inverse correlation, indicating that various aspects of an individual's self-attitude are supported through the use of psychological defenses. Notably, destructive defense mechanisms exhibited primarily inverse correlations with positive aspects of self-attitude, while demonstrating a direct relationship with negative aspects, such as self-blame. A differential analysis of the relationship between psychological defense mechanisms and self-attitude, depending on the latter's severity, showed that defense mechanisms serve as a means of maintaining a sufficient level of self-respect, thereby facilitating individual adaptation across different circumstances. The study also identified opportunities for psychocorrection in cases where psychological defenses distort reality, create an illusion of satisfaction, or are immature, underdeveloped, or fail to fulfill their protective function.

**Key words:** psychological defense mechanisms, adaptation, self-awareness, self-esteem, self-attitude, positive psychotherapy.

УДК 159.943

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.27>

**Мироненко О.С.**

магістр з психології,  
аспірант

Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук  
України

**Вступ.** Важливим аспектом у багаточисельних дослідженнях феномену особистості є психологічні захисти та їх вплив на важливіші показники якості життя. Особлива увага приділяється дослідженню самоствавлення як важливого компонента самосвідомості та чинників, що зумовлюють виникнення позитивного чи негативного самоствавлення. Вивчення впливу різних факторів та взаємозв'язку між самоствавленням особистості і тенденціями до використання захисних механізмів може допомогти краще зрозуміти причини формування

відповідного самоствавлення та способи підтримки його на адаптивному рівні.

**Аналіз досліджень і публікацій.** В обставинах неусталеного соціально-економічного розвитку питання соціальної адаптації набуває особливого значення. Показниками низької соціальної адаптації є зміна соціального оточення, порушення різного роду в ціннісно-нормативній системі суспільства, аномальна поведінка.

Аналіз досліджень з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання засвідчує той

факт, що нині найбільш вивченим видом опрацювання особистістю негативних переживань є саме психологічний захист. Лише у вітчизняній літературі існує більше десяти визначень психологічного захисту, в яких його визначають за певними функціональними характеристиками, такими, як ціль, результат, афекти, діяльність тощо. Як зазначає Є. Гончаренко [2] психологічні захисти виступають як механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки при виникненні почуття занепокоєння та незахищеності, викликаного внутрішніми або зовнішніми конфліктами або нездатністю адекватно оцінити ситуацію і впоратися з тривогою і стресом.

Більшість вчених, які займаються вивченням механізмів психологічного захисту, схиляються до думки, що захисні механізми формуються як засіб адаптації та вирішення психологічних конфліктів та є продуктами конфліктів раннього онтогенезу особистості.

На думку сучасних учених Є.Романової та Л.Гребеннікова [1], механізми психологічного захисту розвиваються як своєрідні унікальні засоби соціально-психологічної адаптації, що дозволяють справлятися з різними видами емоцій, коли особистий досвід і прямі висловлювання свідчать про те, що вони можуть мати негативні наслідки їхнього безпосереднього вираження і переживання.

На ранніх етапах розвитку людини, як зазначає Г.Блюм [9], психологічні захисти виконують адаптивну функцію. Та згодом вони здатні змінювати відчуття реальності об'єктивної та змушують людину все більше заглиблюватися у реальність психічну. Це знімає внутрішню напругу, але є соціально дезадаптивним.

Згідно вчення А.Фрейд [10], страх і тривога – необхідні передумови, що спричиняють функціонування захисних механізмів, які «служать єдиній цілі – допомогти «Его» у боротьбі з інстинктивним життям». А.Фрейд наголошувала, що захисні механізми оберігають «Я» та запобігають дезорганізації, підтримують нормальний психічний стан особи, не допускаючи її дезадаптації (щоправда, не вказала, якими способами). Всі ці способи спираються на викривлення соціально-перцептивної реальності. Також А.Фрейд [10] сформулировала ідею про те, що набір захисних механізмів є індивідуально неповторним і характеризує рівень адаптованості та дезадаптованості індивіда. Психологічні захисти діють не несвідомому рівні і спрацьовують автоматично. Тому кожен індивід оберігає себе від тривог за допомогою захистів, що формувалися мікрокліматом у сім'ї, зовнішніми соціальними труднощами. На думку дослідниці, усвідомлене і цілеспрямоване використання захисних механізмів робить суб'єкта адаптованим до соціальних труднощів. Проте, коли ці засоби захисту спо-

творюють реальність, і заважають функціональній здатності суб'єкта, вони його дезадаптують.

А.Адлер та К.Хорні стверджують, що психологічні захисти спрацьовують тоді, коли людина переживає почуття неповноцінності, що призводить до дезорієнтації. Так, А. Адлер [8] вважає, що в основі особистісної дисгармонії лежить внутрішній конфлікт між комплексом неповноцінності та прагненням до вищості, що впливає з нього. На думку К.Хорні [11], люди намагаються приховати свій внутрішній конфлікт від себе та оточення, створюючи навколо власного «Я» захисну структуру. Вирішується він шляхом перенесення власних внутрішніх конфліктів на зовнішні ситуації та інших людей. Підставою утворення таких конфліктів, як і основою всієї мотиваційної сфери людини, дослідниця вважала базову тривожність, зумовлену відчуттям безпорадності перед обличчям ворожого світу. Згідно з цією позицією, захисні механізми формуються, насамперед, під натиском соціальних умов.

Як зауважує О.Г. Максименко [3], на відміну від дорослих, захисні механізми дітей є спонтанними та хаотичними. З віком вирішені механізми конкретної людини під впливом повторюваних фрустраційних ситуацій організовуються в захисно-адаптаційні комплекси.

Згідно з дослідженням Т.С.Яценко [7], захисти – це диспозиційне утворення, яке є впорядкованим і самодостатнім. Його формування значною мірою пов'язане із системою заохочень і покарань у дитинстві, що згодом трансформується у потребу підтримувати гідність власного «Я».

Як зауважують Е.Романова, Л.Гребенніков [4], психологічний захист стабілізує так звану «позитивну Я-концепцію» дитини і послаблює емоційні конфлікти, які загрожують її стабільності. На думку автора, сім'я відіграє вирішальну роль у формуванні захисних механізмів.

Дослідники І.М.Нікольська та Р.М. Грановська [4] зазначають, що захисні механізми у дітей спочатку формуються для подолання певних інстинктивних імпульсів, які, в свою чергу, пов'язані з певними етапами розвитку індивіда. На думку авторів, формування захисних механізмів запускається різними типами тривоги, що виникають в онтогенезі та є характерними для дітей. Формування автентичної системи психологічного захисту відбувається під час розвитку та навчання особистості в міру дорослішання дитини. Унікальний індивідуальний набір захисних механізмів визначається конкретними обставинами життя, багатьма факторами сімейної ситуації, взаємовідносинами між дитиною та батьками, а також типом захисних реакцій, які демонструють батьки.

Також важливим фактором формування психологічних захистів у дитини є ставлення

до неї батьків. Так, Е.С. Романова і Л.Р. Гребенников [4] вважають, що емоційне неприйняття дитини перешкоджає спонтанній реалізації її базових потреб у зв'язку, належності, безпеці, прийнятті і, як наслідок, самоприйнятті. Це змушує дитину формувати позитивний Я-образ за допомогою створення та занадто інтенсивного використання захисних механізмів.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дослідники розглядають психологічні механізми захисту в якості процесів інтрапсихічної адаптації особистості до соціальних ситуацій за рахунок підсвідомої переробки інформації, яка поступає. Вважається, що захисні механізми виникають під впливом фруструючих ситуацій, закріплюються в них і забезпечують адаптацію особистості. Структура характеру, тип особистості багато в чому детермінують і те, що фруструє, і те, які реакції і якої інтенсивності в неї мобілізуються.

Таким чином, формування самосвідомості індивіда є одним з головних результатів психічного онтогенезу особистості.

Основним компонентом у структурі самосвідомості вважається самоствавлення – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, ставлення особистості до власного «Я». Аналізуючи дослідження самоствавлення О.А. Чиханцова [6] дає зрозуміти, що формування змістової структури і форм вираження поведінки, діяльності та інших психологічних утворень зумовлюється особливостями самоствавлення особистості.

Найбільш відомою концепцією природи самосвідомості є теорія В.В. Століна, згідно якої уявлення про особистісний зміст є однією з основних структурних одиниць свідомості.

З метою вивчення емоційного і семантичного змісту ставлення особистості до себе та найточнішого розкриття самоствавлення як структурно-складного утворення В.В. Століним та С.Р. Пантієєвим [5] було створено тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості. Методика побудована на основі ієрархічної моделі структури самоствавлення і дозволяє виділити три рівні самоствавлення з різним ступенем узагальнення: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та очікування щодо себе; рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до свого «Я».

Виділяючи рівні самосвідомості, В. Столін виходить із розбіжностей «самопізнання» й «самоствавлення». У ході життєдіяльності людина вивчає себе і накопичує знання про себе. Ці знання становлять змістовну складову уявлень людини про свій «образ Я» та не залишають її байдужою – те, що в них відкривається, стає об'єктом її власних почуттів,

оцінок та предметом відносно стійкого самоствавлення. На думку вченого, ці розбіжності не зводяться до розбіжностей між когнітивним, раціональним і афективним, емоційним. Два останні поняття входять і в процес пізнання, і в процес самоствавлення, хоча й різною мірою.

Отже, якщо узагальнити, то знання про себе – це система емоційно забарвлених знань, а самоствавлення – це специфічні для суб'єкта почуття, породжені його потребами, і система поведінки, релевантна до цих почуттів.

Слід зазначити, що самоствавлення особистості, за В. Століним [6], має складну ієрархічну будову. На своєму найбільш конкретному рівні самоствавлення виступає як специфічна активність суб'єкта на адресу свого «Я», що складається у певних внутрішніх діях (установках на ці дії), характерних як емоційною специфікою, так і предметним змістом самої дії. Більш загальний аспект або рівень самоствавлення, його макроструктура, складаються з емоційних компонентів або «вимірів» – таких, як «самоповага», «аутосимпатія», «самоінтерес», що формують емоційний простір самоствавлення та індивідуальну поведінку, яка насичує самоствавлення. Ще більш загальним аспектом, або рівнем, структури самоствавлення є загальне відчуття «за» чи «проти» свого «Я», яке є недиференційованим як за предметним змістом, так і за емоційною специфікою, і є сумациєю позитивних або негативних моментів самоствавлення за трьома емоційними осями. Це глобальне почуття «за» або «проти» феноменально подвоюється у вигляді очікуваного ставлення інших, яке є ще одним виміром у структурі самоствавлення.

Ми поділяємо позицію В.В. Століна [6] відносно природи самоствавлення, згідно якої кожен із емоційних компонентів самоствавлення, вносить незалежний вклад в інтегральне почуття «Я». Цю властивість автор назвав адитивністю. Вона полягає в тому, що зменшення одного з компонентів не впливає на самоствавлення в цілому. Поняття «глобальне самоствавлення» розглядається автором як сума емоційних компонентів. Адитивність самоствавлення полягає в тому, що один із окремих компонентів самоствавлення – наприклад, таких як саморозуміння, самоповага, самопевненість, не має суттєвого впливу на інтегральне самоствавлення. Тобто, якщо структура самосвідомості не порушена, зменшення одного з показників може бути компенсовано збільшенням іншого, таким чином, інтегральне чи глобальне самоствавлення залишається на відносно стабільному рівні, що, на нашу думку, більшою мірою розкриває його суть.

Ослаблення відчуття тривоги та страху і підтримка позитивного самоствавлення є загаль-

ним призначенням захисних механізмів. Іншими словами, як підсумовує Я.С. Андрушко [1] захист зміцнює самооцінку людини і захищає її від неминучої небезпеки, загрозливих переживань, зберігаючи при цьому цілісність Я-концепції.

Дослідження основних видів психологічного захисту в різних контекстах життєдіяльності особистості залишається перспективним напрямом подальших наукових розвідок.

Стаття присвячується дослідженню ролі захисних механізмів у збереженні адаптивного рівня самоставлення особистості та визначенню стратегій уникнення ситуацій, які можуть підірвати впевненість у власній цінності і значущості.

**Метою нашої роботи** є виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з показниками самоставлення особистості.

**Методологія проведеного дослідження.** Дане дослідження базується на сучасних теоріях особистості та методологіях. В емпіричному дослідженні використовувались такі методики: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [12]); Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості ВВ. Століна та С.Р. Пантілеєва [5].

Вибірку склали учасники навчального проєкту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

**Результати дослідження.** Оскільки напрям наукового пошуку кваліфікаційної роботи передбачає дослідження психологічних захистів в цілісній структурі особистості, принципово важливим є попереднє орієнтування у психологічному статусі досліджува-

них, зокрема тих його аспектах, які забезпечать інформацію стосовно різних аспектів «Я-концепції», самоставлення, суб'єктивного рівня задоволеності життям, провідних захисних механізмів та ін. Особливої значущості ця інформація набуває за умови, коли експериментальну вибірку складають досліджувані, діяльність яких, так чи інакше, є дотичною до психологічної галузі.

За допомогою опитувальника «Самоставлення» В. Століна та С. Пантілеєва було діагностовано рівень самоставлення учасників дослідження, виходячи як з його недиференційованої макроструктури (шкала S) та її основних показників (самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес) так і відносно показників, які вказують на міру вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на стосовно власного «Я» досліджуваного (самовпевненість; ставлення інших; самоприйняття; самокерівництво; самозвинувачення; інтерес до себе, саморозуміння).

Як можна побачити з таблиці 1, основний показник – показник інтегрального самоставлення – у досліджуваній вибірці є високим ( $\mu = 78,80$ ;  $\sigma = 21,251$ ). Найбільш вираженими його компонентами виступили самоінтерес ( $\mu = 78,88$ ;  $\sigma = 27,36$ ), аутосимпатія ( $\mu = 70,72$ ;  $\sigma = 29,77$ ), самоповага ( $\mu = 69,82$ ;  $\sigma = 30,62$ ), найменш вираженим – очікуване ставлення інших ( $\mu = 59,31$ ;  $\sigma = 27,60$ ).

Щодо установки на ті чи інші внутрішні дії стосовно власного «Я» досліджуваного, на перший план виступили самоприйняття ( $\mu = 72,99$ ;  $\sigma = 32,89$ ) та інтерес до себе ( $\mu = 73,83$ ;  $\sigma = 30,25$ ).

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок про те, що в цілому учасники дослідження мають високу самооцінку і позитивне ставлення до себе, при цьому самоінтерес і аутосимпатія є найбільш провід-

Таблиця 1

**Описові статистики за шкалами методики «Самоставлення» В. Століна**

Компоненти самоставлення	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	$\mu$ .	$\sigma$
Інтегральне самоставлення	25	98	78,80	21,251
Самоповага	15	100	69,82	30,623
Аутосимпатія	9	98	70,72	29,767
Очікуване ставлення інших	3	91	59,31	27,605
Самоінтерес	2	100	78,88	27,359
Самовпевненість	7	100	67,77	23,872
Ставлення інших	7	80	49,41	22,903
Самоприйняття	2	100	72,99	32,891
Самокерівництво	4	100	64,15	24,565
Самозвинувачення	4	100	39,69	26,186
Інтерес до себе	3	100	73,83	30,253
Саморозуміння	4	100	66,26	30,287



ними компонентами їхньої інтегральної самооцінки. Окремо варто відзначити роль інтересу до себе і самоприйняття як компонентів що визначають формування установок на внутрішні дії щодо власного «Я». Вказані аспекти узгоджуються з високим рівнем інтегрального самоставлення, що наголошує на їх значущості у формуванні позитивного ставлення до себе.

Слід зазначити, що вказані показники допомагають зміцнити зв'язок із собою, розвинути емоційний інтелект та досягти особистого благополуччя.

Привертає увагу, що першорядними у досліджуваній вибірці є конструктивні компоненти самоставлення, які, так чи інакше, відіграють неабияку роль в особистісному становленні і функціонуванні психолога. Оскільки результат нашого дослідження засвідчив позитивний полюс аналізованих шкал, можемо констатувати тенденцію до схвалення себе як в цілому, так і в істотних деталях, довіру до себе та позитивну самооцінку.

Вивчення взаємозумовленості захисних механізмів та особистісних індикаторів є важливою ланкою у низці досліджень, спрямованих на глибоке розуміння особистості та оптимізацію психологічних умов формування «Я-концепції». З одного боку, психологічні захисти виступають як засоби для забезпечення суб'єктивного почуття стабільності та підтримки функціонального стану особистості, а з іншого, – можуть завдавати шкоди, суттєво викривлюючи сприйняття реальності.

З метою ідентифікації взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і особистих якостей досліджуваних, був здійснений кореляційний аналіз за результатами показників,

представлених шкалами використаних діагностичних методик. Для проведення кореляційного аналізу із загального масиву даних була виокремлена чиста випадкова підвибірка досліджуваних  $N = 33$  (дана підвибірка є вільною від дії експериментальних чинників, оскільки її учасники були протестовані до проходження Базового курсу Позитивної психотерапії).

Кореляційному аналізу передувала перевірка аналізованих даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, на основі чого був зроблений вибір на користь застосування непараметричних коефіцієнтів кореляції.

Завданням наступного етапу кореляційного аналізу був розгляд самоставлення особистості як можливого кореляту механізмів психологічного захисту. Нижче наведена перетворена для більшої наочності кореляційна матриця, що демонструє значущі кореляційні зв'язки аналізованих показників (таблиця 2).

Як можемо побачити з таблиці 2, такий захисний механізм як витіснення має прямий помірний статистично значущий зв'язок із самозвинуваченням ( $r = 0,389$ ;  $p = 0,25$ ). Ця тенденція є легко пояснюваною, адже, основна функція психологічних захистів – це боротьба з тривогою, підтримання умовного психологічного гомеостазу. Самозвинувачення з одного боку може виявлятися у надмірній самокритиці, незадоволеності собою та ін., з іншого – саме може виступати у формі психологічного захисту як спосіб збереження почуття контролю та відповідальності за ситуацію, що склалася.

Регресія як захисний механізм має обернені статистично значущі зв'язки з самос-

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки показників самоставлення і захисних механізмів**

Захисні механізми / Показники самоставлення	Витіснення	Регресія	Заміщення	Запечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
Самоставлення	-,205	-,524**	-,375*	,150	-,548**	-,264	,029	-,087
Самоповага	-,314	-,604**	-,517**	,069	-,583**	-,420*	-,137	-,185
Аутосимпатія	-,185	-,670**	-,300	,279	-,569**	-,267	-,018	-,179
Очікуване ставлення інших	-,137	-,386*	-,378*	,189	-,331	-,224	-,122	-,003
Самозацікавленість	,179	-,332	-,056	,356*	-,273	,158	,141	,242
Самовпевненість	-,019	-,387*	-,233	,272	-,390*	-,102	,050	,046
Ставлення інших	,074	-,078	-,130	,128	,071	,067	,115	,369*
Самоприйняття	-,164	-,672**	-,268	,240	-,544**	-,229	,008	-,122
Самокерування	-,116	-,370*	-,277	,096	-,324	-,182	-,217	-,167
Самозвинувачення	,389*	,826**	,501**	-,175	,716**	,415*	,184	,457**
Самоінтерес	-,064	-,376*	-,234	,416*	-,395*	-,193	-,151	,012
Саморозуміння	-,110	-,415*	-,226	,256	-,409*	-,343	-,211	-,172

Примітка: \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05

тавленням ( $r = -0,524$ ;  $p = 0,002$ ); самоповагою ( $r = -0,604$ ;  $p = 0,000$ ); аутосимпатією ( $r = -0,670$ ;  $p = 0,000$ ), очікуваним ставленням інших ( $r = -0,386$ ;  $p = 0,027$ ); самовпевненістю ( $r = -0,387$ ;  $p = 0,026$ ), самоприйняттям ( $r = -0,672$ ;  $p = 0,000$ ), самокеруванням ( $r = -0,370$ ;  $p = 0,034$ ); самоінтересом ( $r = -0,376$ ;  $p = 0,031$ ); саморозумінням ( $r = -0,415$ ;  $p = 0,016$ ); а також прямий високий статистично значущий зв'язок з тенденцією до самозвинувачення ( $r = 0,826$ ;  $p = 0,000$ ).

Переважно зворотні кореляційні зв'язки вказують на те, що регресія як захисний механізм може бути пов'язана з низькою симпатією до себе, самоствавленням і самоприйняттям, проблемами у стосунках з оточуючими, нестачею самокерування та іншими аспектами, які є неодмінними атрибутами психологічного благополуччя особистості. Регресія є одним з найбільш небажаних, а часом навіть деструктивним захисним механізмом, особливо тоді, коли вона є домінуючим способом подолання чи пристосування. Зрозуміло, що така поведінка не узгоджується з показниками адекватного ставлення до себе і, навпаки, може співіснувати з такою ж деструктивною тенденцією як самозвинувачення.

Аналогічним чином, такий захисний механізм, як заміщення має зворотні статистично значущі зв'язки з самоствавленням ( $r = -0,375$ ;  $p = 0,031$ ), самоповагою ( $r = -,517$ ;  $p = 0,002$ ), очікуваним ставленням інших ( $r = -0,378$ ;  $p = 0,03$ ), а також прямий зв'язок з самозвинуваченням ( $r = 0,501$ ;  $p = 0,003$ ). Як і в попередньому випадку, результати показують, що чим вираженішим є заміщення, тим нижчий рівень самоствавлення, самооцінки та очікуваного ставлення інших. Крім того, вираженість заміщення асоціюється з підвищеною тенденцією до самозвинувачення.

Заперечення має прямі помірні статистично значущі зв'язки з самоцікавленістю ( $r = 0,356$ ;  $p = 0,042$ ) та самоінтересом ( $r = 0,416$ ;  $p = 0,016$ ). Можна припустити, що заперечення як захисний механізм може підтримувати адекватний рівень самоцікавленості і самоінтересу. Проте, як вже зазначалося, надмірне його використання може деструктивно впливати не лише на окремі компоненти, але й на особистість в цілому. Постійне заперечення реальності має наслідком відхід в ілюзії, відчуження від істинних потреб, що, в свою чергу, призводить до деструкції особистості і ще нагальнішої необхідності вдаватися до психологічних захистів.

Проекція має цілу низку обернених корелятивів, а саме: самоствавлення ( $r = -,548$ ;  $p = 0,001$ ), самоповага ( $r = -0,583$ ;  $p = 0,000$ ), аутосимпатія ( $r = -0,569$ ;  $p = 0,001$ ), самовпевненість ( $r = -0,390$ ;  $p = 0,025$ ), самоприйняття ( $r = -0,544$ ;  $p = 0,001$ ), самоінтерес ( $r = -0,395$ ;  $p = 0,023$ ),

саморозуміння ( $r = -0,409$ ;  $p = 0,018$ ), а також один прямий – самозвинувачення ( $r = 0,716$ ;  $p = 0,000$ ).

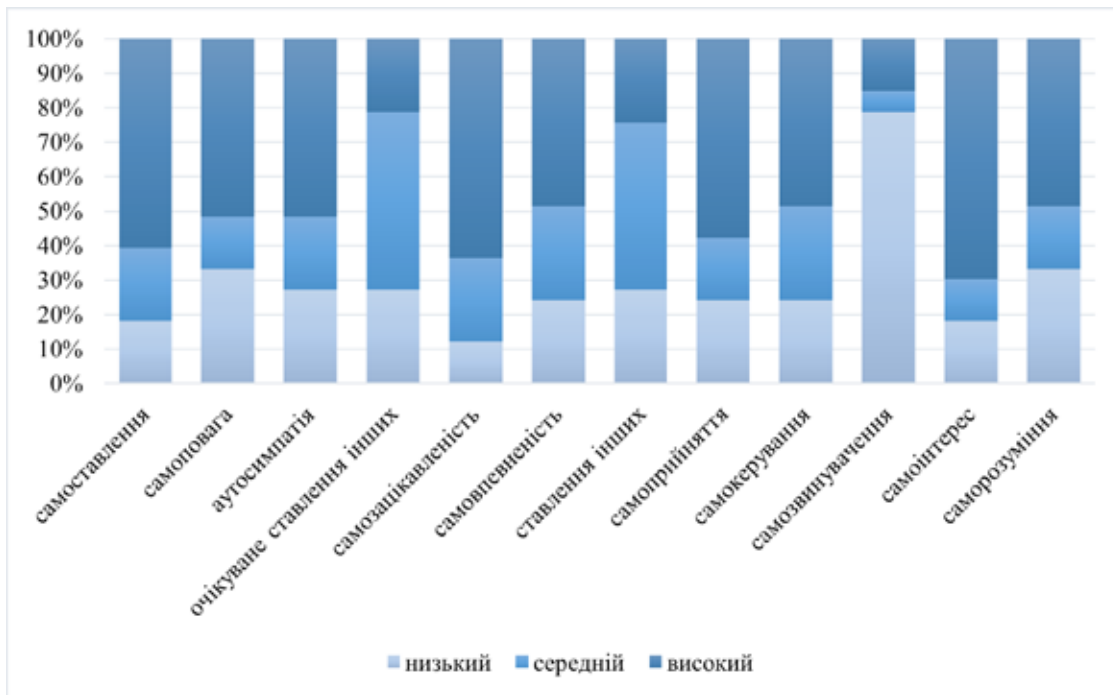
Отриманий в результаті аналізу переважно зворотний кореляційний зв'язок показує нам цілком зрозумілу тенденцію до підтримки цілої низки різних аспектів самоствавлення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту (у даному випадку – проекції). Переважна більшість кореляційних зв'язків – обернені, що свідчить про те, що висока вираженість проекції буде асоціюватися з низькою впевненістю, нестабільною оцінкою себе, та недостатнім рівнем саморозуміння і навпаки слабо розвинена самоповага та самоприйняття, симпатія та інтерес до себе будуть змушувати більше вдаватися до проекції, тим самим підтримуючи особистісне Я у задовільному функціональному стані, хоч і ілюзорному.

Незначну кількість взаємозв'язків має компенсація: самоповага ( $r = -,420$ ;  $p = 0,015$ ), самозвинувачення ( $r = 0,415$ ;  $p = 0,016$ ), та раціоналізація: ставлення інших ( $r = 0,369$ ;  $p = 0,035$ ), самозвинувачення ( $r = 0,457$ ;  $p = 0,008$ ). Такий захисний механізм як гіперкомпенсація не корелює з жодною з шкал Тесту-опитувальника самоствавлення особистості. Як бачимо, компенсація збалансовує недостатню самоповагу, при цьому пов'язуючись з самозвинуваченням. Останнє, як відомо, може мати двонаправлений характер: з одного боку бути причиною чи наслідком низької самооцінки, невпевненості, а з іншого – мати адаптивний характер і окреслювати собою відповідальність і шлях до самовдосконалення. Як показали результати кореляційного аналізу, людина, схильна до самозвинувачення, може використовувати також раціоналізацію як спосіб виправдати чи пояснити свої дії і вчинки, знизити почуття провини чи відповідальності і, відповідно, зберегти адекватний рівень позитивного ставлення до себе.

Узагальнена картина кореляційних зв'язків шкал Методики «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Г. Келлерманом і різних аспектів самоствавлення згідно з Тестом-опитувальником самоствавлення особистості В.В. Століна показала, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствавлення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням.

З метою більш детального вивчення ролі захисних механізмів в цілісній структурі особистості, нами був здійснений диференціальний аналіз взаємозв'язку захисних механізмів і самоствавлення, залежно від рівня вираженості останнього.

На рис. 1. наведено частотний розподіл рівня вираженості інтегрального показника



**Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості показників самоставлення за Тестом-опитувальником самоставлення особистості В.В. Століна (%)**

самоставлення, а також основних його аспектів у досліджуваній вибірці.

Як можемо побачити, переважна більшість досліджуваних (66,6%) характеризується позитивним самоставленням, а отже адекватною оцінкою своїх якостей, здібностей, а також своїх слабкостей та навіть недоліків. 18,2% та 15,2% мають задовільний та низький рівень самоставлення, відповідно. Перша група підпадає під нормативний інтервал, хоча має певні труднощі з окремими аспектами самоставлення, друга група – характеризується негативним чи викривленим самоставленням що, в свою чергу, може викликати проблеми з самооцінкою, труднощі у взаємостосунках, загальним психологічним благополуччям. Аналогічним чином здійснені розрахунки за усіма параметрами самоставлення (рисунок 1).

З метою визначення ролі самоставлення у формуванні і закріпленні тенденцій до використання захисних механізмів, нами був здійснений диференційований аналіз взаємообумовленості показників самоставлення і механізмів психологічного захисту. Відповідно до даного завдання, шляхом типологічного відбору, досліджувана вибірка була розподілена на підвибірки залежно від вираженості певного показника самоставлення (високий, середній, низький).

Результати проведеного аналізу показали, що при високих показниках самоставлення, статистично значущі кореляційні зв'язки із психологічними захистами є оберненими. Зокрема, як можемо побачити з таблиці 3, само-

ставлення помірно корелює з компенсацією (-0,574), гіперкомпенсацією (-0,459), раціоналізацією (-0,457); очікуване ставлення інших – з проекцією (-0,791); самоінтерес – з регресією (-0,482). Вказані кореляційні зв'язки є значущими на рівні  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,05$  (таблиця 3).

Таким чином, можемо припустити, що самоставлення і його прояви у даної групи досліджуваних не потребують підтримки з боку захисних механізмів, а підтримуються більш адаптивними стратегіями, що забезпечують його високий рівень.

У таблиці 4 наведені результати кореляційного аналізу основних показників самоставлення і механізмів психологічного захисту у вибірці досліджуваних із середнім рівнем самоставлення та його складових. Інтегральний показник самоставлення має зворотну, наближену до високої кореляцію із заміщенням (-0,755), самоповага – з проекцією (-0,949) та індексом загальної напруженості психологічних захистів (-0,949), очікуване ставлення інших – з заміщенням (-0,593). Вказані зв'язки є статистично значущими на рівні  $p \leq 0,05$ . Як і у попередньому випадку, усі кореляційні зв'язки мають обернений характер, що дозволяє висунути припущення про несуттєву роль механізмів психологічного захисту у підтриманні високого і середнього рівнів самоставлення.

Стосовно низького рівня показників самоставлення (таблиця 5), аналіз показав незначну кількість кореляційних зв'язків, які, проте, мають дуже показовий характер в рамках

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки показників самоставлення і захисних механізмів  
(у досліджуваних із високими показниками самоставлення)**

Показники самоставлення / Захисні механізми	Самоставлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	-,116	-,220	-,106	,100	-,307
Регресія	-,167	,066	-,124	,161	-,482*
Заміщення	-,056	-,362	-,442	-,331	,007
Заперечення	,078	,104	,180	,000	,078
Проекція	-,421	-,175	-,231	-,791*	-,279
Компенсація	-,574**	-,149	-,336	-,663	-,418
Гіперкомпенсація	-,459*	-,012	,078	,260	-,354
Раціоналізація	-,457*	-,138	-,397	-,171	-,030
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,380	-,178	-,152	-,166	-,311

Примітка: \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05

Таблиця 4

**Кореляційні зв'язки показників самоставлення і захисних механізмів  
(у досліджуваних із середніми показниками самоставлення)**

Показники самоставлення / Захисні механізми	Самоставлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	-,438	,028	-,010	-,144	-,595
Регресія	-,346	-,738	-,142	-,420	-,584
Заміщення	-,755*	-,649	-,372	-,593*	-,619
Заперечення	-,365	-,825	,076	,018	,087
Проекція	-,523	-,949*	,112	-,313	-,577
Компенсація	-,724	-,556	-,376	-,118	-,514
Гіперкомпенсація	,517	-,865	,160	,033	-,084
Раціоналізація	-,200	-,703	-,160	-,070	-,599
Індекс напруженості захисних механізмів	-,546	-,949*	,038	-,211	-,584

Примітка: \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05

нашого дослідження. А саме: наявність високого прямого зв'язку між самоповагою і гіперкомпенсацією (0,711), а також помірного прямого зв'язку між ауто-симпатією та раціоналізацією (0,409). При цьому інтегральний показник самоставлення має високий обернений кореляційний зв'язок із тенденцією до заперечення (-0,840).

Особливої уваги заслуговують два перші кореляційні зв'язки, які яскраво демонструють механізми підтримання самоповаги та ауто-симпатії як основоположних складових самоставлення особистості. Зокрема, такий аспект

як самоповага, поєднує адекватне ставлення до себе, почуття власної цінності, усвідомлене визнання своїх якостей. Низький його рівень призводить до почуття неповноцінності, низької самооцінки, невдоволення собою. Таким чином, гіперкомпенсація як механізм психологічного захисту може виступати тут як засіб збереження певного задовільного рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в суспільстві. Як відомо, люди з низьким рівнем самоповаги постійно потребують підтвердження власної цінності і здебільшого черпають його із зовнішніх джерел. Таким



**Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і захисних механізмів  
(у досліджуваних із низькими показниками самоствавлення)**

Показники самоствавлення / Захисні механізми	Самоствавлення	Самоповага	Ауто-симпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес
Витіснення	,277	,205	,493	,013	,816
Регресія	-,118	-,189	-,250	-,626	-,778
Заміщення	,471	-,237	-,426	-,436	-,720
Заперечення	-,840*	,250	,528	,487	,272
Проекція	-,059	-,287	-,326	-,603	-,943
Компенсація	,209	,221	,031	,065	-,833
Гіперкомпенсація	-,360	,711*	,628	-,181	,236
Раціоналізація	,132	,208	,409*	-,116	-,500
Індекс напруженості захисних механізмів	,116	,076	,051	-,356	-,738

Примітка: \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05

чином, гіпертрофована активність, прагнення до схвалення з боку оточуючих є ні чим іншим як прагненням до уникнення ситуацій, які можуть підірвати впевненість у власній цінності і значущості.

Аутосимпатія в структурі самоствавлення особистості характеризується схвальним ставленням до себе в цілому, усвідомленням власної самоцінності, довірою до себе, адекватною самооцінкою (позитивний полюс) або сконцентрованістю на власних недоліках (у т.ч. і уявних), схильністю до самозвинувачення (негативний полюс).

Наше дослідження показало, що досліджувані з низьким рівнем аутосимпатії більш часто вдаються до раціоналізації, як механізму психологічного захисту. На нашу думку, така тенденція може свідчити про: по-перше, виражену роль раціоналізації у пом'якшенні негативних емоцій по відношенню до себе, що виникають через невдачі, помилки, тощо; по-друге, необхідність захисту самооцінки, з метою збереження позитивного ставлення до себе, підтримки необхідного рівня впевненості у собі.

Таким чином, можемо зробити висновок про значну роль гіперкомпенсації та раціоналізації у збереженні адаптивного рівня самоствавлення особистості.

**Висновки.** 1. Дослідження взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та показників самоствавлення особистості показало їх значну роль у підтримці оптимального рівня самоствавлення, що забезпечує адаптацію в мінливих умовах життя.

2. Диференціальний аналіз взаємозв'язку захисних механізмів і показників самоствав-

лення залежно від рівня їх вираженості показав, що високий рівень показників самоствавлення підтримуються переважно адаптивними поведінковими стратегіями. Середній рівень характеризується оберненими кореляційними зв'язками. При низькому рівні показників самоствавлення виявлено високі прямі зв'язки між самоповагою і гіперкомпенсацією, а також помірний прямий зв'язок між аутосимпатією та раціоналізацією. При цьому інтегральний показник самоствавлення має високий обернений кореляційний зв'язок із тенденцією до заперечення. Низький рівень самоповаги призводить до почуття неповноцінності, низької самооцінки, невдоволення собою. Гіперкомпенсація як механізм психологічного захисту може бути засобом збереження оптимального рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в суспільстві.

3. Встановлено, що переважно зворотний кореляційний зв'язок вказує на тенденцію до підтримки різних аспектів самоствавлення особистості шляхом застосування механізмів психологічного захисту. Виявлено, що особливо деструктивні захисні механізми мають здебільшого зворотні кореляційні зв'язки з позитивними аспектами самоствавлення і прямий зв'язок з небажаним – самозвинуваченням. Диференціальний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та самоствавлення залежно від рівня вираженості останнього показав, що психологічні захисти є засобом збереження достатнього рівня самоповаги, здатного забезпечити адаптацію особистості в різних обставинах життя.

Визначено можливості психокорекції механізмів психологічного захисту особистості у випадках, коли захисти спотворюють дійсність, або створюють ілюзію задоволеності, в такому разі коли незрілі або недостатньо розвинені механізми не виконують свою захисну функцію.

**Подальші перспективи досліджень** полягають в розробці ефективних технологій інтеграції особистості, що сприятимуть розвитку її усвідомленості та відповідальності, відчуттю цілісності, гармонійності, психологічного благополуччя та задоволеності власним життям.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я.С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 2. С. 27–33.
2. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 28–38.
3. Максименко О.Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах родинної депривації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2008. 20 с.
4. Невоєнна О.А. Особливості захисних механізмів у підлітків в контексті батьківського ставлення. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 63. С. 24–28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2017\\_63](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2017_63)
5. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
6. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.01. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 430 с.
7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с., с. 95.
8. Adler A. *Understanding Human Nature (Psychology Revivals)* (1st ed.). Routledge, Taylor&Francis Group, London and New York, 2013. 304 p.
9. Blum Gerald S. *Psychoanalytic Theories of Personality*. Greenwood Press, 1987. 219 p.
10. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense. *The writings of Anna Freud*, London, 1977. Vol. 2. 203 p.
11. Horney K. *Our Inner Conflicts*. New York: W.W. Norton & Co., 1966. 250 p.
12. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. In Izard E. (Ed.) *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum Publishing Corporation, 1979. p. 229–257.