

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСНО-ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

*Третякова Юлія Володимирівна<sup>1</sup>, Вакуленко Олександр Леонідович<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м.Київ (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1369-0843>

<sup>2</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м.Київ (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5907-8262>

UDC: 159.9.072

### АНОТАЦІЯ

Психологічне благополуччя представляє собою динамічний процес, що залежить від сукупності великої кількості зовнішніх та внутрішніх факторів. Стресові, фрустраційні чи просто суб'єктивно-важкі події представляють найбільшу загрозу для психологічного благополуччя особистості, проте адаптаційні конструкти в структурі особистості, що можуть виражатись через певні стратегії, можуть значно полегшити подолання стресу чи фрустраційної ситуації, або ж у випадку використання неефективних стратегій подолання стресу, навпаки, ускладнити та затягнути процес адаптації, що напряму вплине на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виділити відмінності в особливостях захисно-опановуючої поведінки при різних рівнях психологічного благополуччя та якісно їх проаналізувати.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, стилі захисно-опановуючої поведінки, копінг-стратегії, захисні механізми.

### Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це пов'язано з багатьма факторами, в тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними. Проте, адепти екзистенційної психології стверджують, що стрес це не те що трапляється з нами, а те як ми реагуємо, згідно з цим поглядом зовнішні стресогени відходять на другий план і основним механізмом адаптації виступають внутрішні стратегії опановуючої захисної поведінки.

Досягнення відчуття наповненості життя через взаємодію з оточуючим світом, насиченість життя певним смислом найбільш повно відображається через поняття психологічного благополуччя, дослідження

якого є однією з центральних задач не тільки для екзистенційної психології, а й для всієї науково-практичної психології.

Одним з найбільш успішних та цілісних підходів до розуміння психологічного благополуччя виступає американський підхід запропонований К. Ріфф. Виділені нею компоненти інтегрують структурні елементи різноманітних теорій, що відображається у багатовимірній моделі психологічного благополуччя (Ryff С.,1995).

В структурну модель психологічного благополуччя К. Ріфф увійшли наступні параметри: самоприйняття (усвідомлення і прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе і всього свого життя в цілому), особистісний ріст (прагнення розвиватися, вчитися новому, відчуття власного прогресу); автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалеж-

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Yuliia Tretiakova, Oleksandr Vakulenko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

ність в оцінках себе і своєї поведінки, здатність до саморегуляції), компетентність в управлінні середовищем (здатність досягати бажаного, вміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей); позитивні відносини з оточуючими (вміння встановлювати тривалі довірливі відносини, здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з оточуючими), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності минулого, сьогодення і майбутнього).

Психологічне благополуччя не сталий, а динамічний процес який залежить від сукупності великої кількості зовнішніх та внутрішньо особистісних чинників.

Як зазначалось раніше, в більшості випадків, стресові, фрустраційні чи просто суб'єктивно-важкі події представляють найбільшу загрозу для психологічного благополуччя особистості, проте адаптаційні конструкти в структурі особистості, що можуть виражатись через певні стратегії, можуть значно полегшити подолання стресу чи фрустраційної ситуації, або ж у випадку використання неефективних стратегій подолання стресу, навпаки, ускладнити та затягнути процес адаптації, що напряду вплине на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Оскільки психологічній науці не під силу вплинути на частоту та силу стресових ситуацій, основним питанням постає знаходження способів адаптації до складних зовнішніх чи навіть внутрішніх ситуацій через використання певних патернів поведінки. Використання ефективних патернів може мінімізувати негативний вплив на психологічне здоров'я особистості. Таким психологічним конструктом виступає захисно-опановуюча поведінка, яка багатьма сучасними дослідниками адаптаційних механізми особистості (Карвасарский Б.Д., 1990; Ташлыков В.А., 1992; Коцюбинский А.П., 1996; Вассерман Л.И., 1998) розглядаються як єдиний процес взаємодії копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту.

Захисно-опановуюча поведінка виступає одним з основних внутрішніх конструктів який забезпечує адаптивність особистості до мінливих умов життя, отже стильова особливість захисно-опановуючої поведінки має пряме відношення до рівня психологічного благополуччя та підвищення якості життя.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічна наука за останні десятиріччя накопичила достатню кількість досліджень присвячену психологічному благополуччю особистості.

Поняття суб'єктивного благополуччя вперше з'явилося в періодичній літературі з психології у 1976 році. Вчені Уайтні та Ендрюс (Andrews & Withey, 1976) визначили суб'єктивне благополуччя як задоволеність життям. Вони вважали, що чим менше у людини негативних емоцій, тим вище суб'єктивне благополуччя. Були названі фактори суб'єктивного благополуччя серед яких: здоров'я, цікава робота, шлюб, соціальні контакти, статус, духовність та релігія, оптимізм, повноцінний сон, фізична форма.

Підходи до розуміння структурних елементів суб'єктивного благополуччя залежать від теоретичної позиції дослідника та задач його досліджень. У зв'язку з цим, різні дослідники розглядають благополуччя в різних аспектах.

М. В. Соколова виділила 3 групи пояснень суб'єктивного благополуччя (Соколова М., 1996):

1. благополуччя як відповідність нормам, прийнятим у певному суспільстві;
2. благополуччя, як те, що залежить від уявлень конкретної людини про «хороше життя» і її власних життєвих стандартів;
3. благополуччя як перевага позитивних емоцій над негативними.

Е. Дінер та К. Раян (Diener E., 1995, 2009) розглянули наступні наукові підходи до пояснення суб'єктивного благополуччя:

«Теорії цілі» вважають, що суб'єктивне благополуччя настає при досягненні певного кінцевого результату, наприклад при досягненні цілі або задоволенні потреби;

Згідно до когнітивних теорій, люди, увага яких спрямована на сприйняття позитивних стимулів, мають вищий рівень психологічного благополуччя. У дослідженнях також було показано, що люди, схильні до роздумів, зазвичай мають нижчий рівень психологічного благополуччя.

Еволюційні теорії розглядають позитивні емоції та благополуччя як механізм адаптації людини до середовища. Значення негативних емоцій, таких як аг-

ресії та страху для виживання був доведений уже давно, однак наразі існують теорії, які вважають, що позитивні емоції та відчуття благополуччя є не менш важливими для виживання та еволюції людського виду.

Теорії темпераменту і особистості передбачають, що темперамент і особистісні характеристики людини зумовлюють її здатність відчувати щастя. Це було показано, на дослідженнях близнюків, в яких монозиготні близнюки мали більш схожі рівні суб'єктивного благополуччя ніж дизиготні, а також на лонгітюдних дослідженнях, які демонстрували відносну стабільність рівня благополуччя впродовж довгих періодів життя.

Теорії відносних стандартів розглядають суб'єктивне благополуччя на основі різниці між певними стандартами і станом людини. Наприклад, важливу роль відіграє порівняння особистістю самої себе з іншими, зі значимими людьми чи загальноприйнятими соціальними стандартами.

Теорії «знизу вгору» та «згори вниз». Теорія «знизу вгору» розглядає суб'єктивне благополуччя як стан і передбачає, що чим більше у людини в житті приємних та щасливих моментів, тим вищий рівень її суб'єктивного благополуччя. Теорія «згори вниз» розглядає суб'єктивне благополуччя як особистісну рису, тобто за цією теорією, людина із позитивним поглядом на життя буде сприймати події, як більш щасливі і таким чином матиме вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

І.А. Джидар'ян стверджує, що суб'єктивне благополуччя найбільше залежить від соціальних факторів: від того, яке місце займає людина в суспільстві, як вона себе в цьому суспільстві сприймає, як оцінює процес самоствердження у світі, як оцінює власний сенс життя.

На сильний зв'язок благополуччя та соціалізації наголошує і М. Аргайл, звертаючи увагу на те, що соціалізація визначає направленість особистості, систему її цінностей. В процесі соціалізації формуються критерії оцінки як самого себе, так і того соціального поля, в якому живе та функціонує особистість (Argyle M., 2001).

За Л.Я. Гозманом, переживання окремим індивідом благополуччя чи неблагополуччя можна пояснити його станами. Автор стверджує, що благополуччя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх

складових і тому наголошує на необхідності дослідження та аналізу особистісних, соціокультурних та соціально-психологічних аспектів благополуччя. Вивчення факторів суб'єктивного благополуччя передбачає вивчення зовнішніх: соціальних, культурно-історичних факторів, і внутрішніх: психологічних особистісних та індивідних утворень і їх варіацій

Багато досліджень, зокрема дослідження М. Аргайла, К. Муздибаєва та інших, показали, що важливою детермінантою суб'єктивного благополуччя є професійний фактор. У дослідженнях згаданих авторів працюючі люди були більше задоволені життям. В той же час, для пенсіонерів результати могли відрізнятись, і залежали від ставлення пенсіонера до закінчення власного трудового шляху (Argyle M., 2001, Муздыбаев К., 1998).

Серед великої кількості емпіричних досліджень чинників що впливають на психологічне благополуччя дуже мало присвячено уваги розумінню які саме стильові особливості захисно-опановуючої поведінки у людей з різними типами психологічного благополуччя.

Захисно-опановуюча поведінка умовно розділена на механізми психологічного захисту та копінг стратегії.

Поняття «копінг» розглядається як діяльність особистості по підтриманню або збереженню балансу між вимогами середовища і ресурсами особистості (Lazarus R., 1980). Виокремлюють два основних типи копінга: 1) стратегії, направлені на вирішення проблеми (планування рішення проблеми та пошук соціальної підтримки); 2) стратегії спрямовані на контроль і регулювання емоцій (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтація, самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності) (Lazarus R. 1991, Coyne J.C., Folkman S.).

Психологічний захист розглядається як більш ранній, ніж копінг, але одночасно більш стійкий конструкт, що формується на основі типологічних властивостей особистості. Захисні механізми особистості автоматично запускаються в ситуаціях конфлікту, фрустрації, стресу. «Вони заперечують і спотворюють дійсність і багато в чому визначають подальшу поведінку особистості» (Kellerman E., 1998). Функцією цих особистісних механізмів є зниження емоційного напруження до

настання більш сприятливої ситуації. У свою чергу, психологічний захист задає напрямок і діапазон копіngu, що закріплюється в процесі нагромадження життєвого досвіду по вирішенню складних ситуацій. Копінг, який не вирішив ситуації, призводить до зростання емоційної напруги та посилення захисних механізмів.

Опанування складних життєвих ситуацій представляє собою процес постійно змінюваних когнітивно-поведінкових реакцій індивіда з метою опанування специфічних зовнішніх та внутрішніх складностей які оцінюються індивідом як такі що перевищують внутрішні ресурси. Задача здолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Таким чином опановуючу поведінку можна визначити як цілеспрямований соціальний спосіб реагування, що дозволяє справлятися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуаціям, - через усвідомлені стратегії дій. Така свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або прилаштуванню до неї, якщо ситуація не піддається контролю. Отже, даний процес є необхідним для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи суспільної соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Дослідження японських та американських студентів, проведене К. Накахо виявлено, що активно-поведінкова боротьба з неприємностями, концентрація на вирішенні завдання сприяє зміцненню психологічного благополуччя суб'єкта, в той час як уникнення та емоційне регулювання, навпаки, призводять до появи або посилення невротичної симптоматики (Нартова-Бочавер С., 1997).

О.О. Фомина наводить наступні результати свого дослідження: у людей з підвищеним рівнем психологічного благополуччя основним механізмом захисту є компенсація, а у людей з низьким рівнем благополуччя — механізм заперечення (Фомина О.О., 2017).

Краско Т. І. вказує, що різні захисні стилі в різній мірі сприяють або перешкоджають збереженню психологічного благополуччя особистості, але це залежить не від наявності-відсутності тих чи інших конкре-

тних механізмів, не від загальної кількості використуваних захисних тактик, а від певних показників їх гнучкості і взаємодії в рамках сформованого захисного стилю (Краско Т.І., 1996)

Емпіричні дослідження проведенні за останні роки свідчать, що чим більшою є варіативність захисно-опановуючої поведінки, тим вищою є адаптивність особистості до навколишнього середовища, що не може не впливати на суб'єктивне благополуччя особистості, проте немає даних що показували які саме захисно-опановуючі стилі використовують особи з високим рівнем психологічного благополуччя, а які властиві особам з низьким рівнем психологічного благополуччя.

**Метою** дослідження є розкриття особливостей захисно-опановуючої поведінки у осіб з різним рівнем психологічного благополуччя.

Дане дослідження дозволяє виявити, які захисно-опановуючі стилі застосовують люди з високим рівнем психологічного благополуччя і на основі цього можна зробити припущення щодо ефективності тих чи інших стилів.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Вибірка складалась зі 103 чоловік, віком від 19 -65 років. Серед яких 45 чоловік віком від 19 до 23 років, студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка факультету психології (32 - дівчини та 13 - юнаків), 39 чоловік віком від 25 до 47 років (20 - жінок, 19-чоловіків), що працюють в різних галузях та 9 чоловік віком від 56 до 65 (6-жінок та 3 - чоловіки), що перебувають на пенсії.

**Методичний інструментарій.** Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» адаптована М.М. Лепешинським Т.Д. Шевеленковою, П.П. Фесенко, копінг-тест Р Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої, опитувальник Плутчіка-Келермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (ИЖС) для діагностики вираженості різноманітних механізмів психологічного захисту.

Кількісна обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, реалізованих в IBM SPSS Statistics 19: дискриптивна статистика (міри центральної тенденції, частотний аналіз) t-критерій Стьюдента та кореляційний аналіз.

#### **Результати дослідження**

За результатами визначення психологічного благополуччя вибірка була розділена на три групи. За основу розподілу ми взяли дані запропоновані Лепешинським М.М.: низький рівень відповідає діапазону до 314 балів (1-3 стени), середній рівень від 315 до 413 балів (4-7 стени) і високий рівень від 414 і вище (8-10 стени). До першої групи з низьким рівнем психологічного благополуччя (НПБ) увійшло 31 особа, до другої групи з середнім рівнем психологічного благополуччя (СПБ) увійшло 44 особи і до третьої групи з високим рівнем психологічного благополуччя (ВПБ) увійшло 28 осіб.

В Таблиці 1 наведено значимі відмінності у вираженості захисних механізмів у груп з різним рівнем психологічного благополуччя.

За даними В.Г. Каменської нормативні значення для "загального показника напруження" для місько-

благополуччя відзначались достатньо широким репертуаром захисних механізмів.

В групі з низьким рівнем психологічного благополуччя статистично значимо більш виражені такі механізми як: регресія, компенсація, проєкція, заміщення. Тобто, адаптація до несприятливих подій може здійснюватись через фантазування і присвоєння собі якостей іншої особистості, перекладення відповідальності за власні не адекватні реакції на інших людей. Також, частим є вибір типу реагування, що притаманний більш раннім стадіям розвитку.

Особи з високим рівнем психологічного благополуччя, мають високі показники за такими механізмами психологічного захисту як: заперечення та інтелектуалізація.

Отже особи з високим рівнем психологічного благополуччя справляються з несприятливими ситуаціями

Таблиця 1.

**Вираженість захисних механізмів у % в залежності від рівня психологічного благополуччя (n=103)**

Механізми психологічного захисту	Низький рівень психологічного благополуччя	Середній рівень психологічного благополуччя	Високий рівень психологічного благополуччя
Заперечення	49**	68**	73**
Витіснення	62	48	54
Регресія	68**	61**	31**
Компенсація	72**	70*	50**
Проєкція	63*	52*	51*
Заміщення	68*	53*	56*
Інтелектуалізація	58	60*	76*
Реактивне утворення	53	54	48
Загальний показник напруження	64**	58	55**

Примітки:

\* - відображає статистичну значимість на рівні ,05

\*\* - відображає статистичну значимість на рівні ,001

го населення в країнах СНД дорівнюють 40-50%. Якщо "загальний показник напруження" перевищує 50% поріг, то це відображає реально існуючий але не розв'язаний внутрішній чи зовнішній конфлікт. Дані отримані нами свідчать, що "загальний показник напруження" значно вищий в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя ніж в групах з середнім чи високим рівнем., що вказує на наявність внутрішніх та зовнішніх конфліктів.

Дані емпіричного дослідження свідчать, що група з низьким рівнем психологічного благополуччя так само як і група з високим рівнем психологічного

ями шляхом логічних умовиводів та переконань, на думку Ф.С. Василюка це ніщо інше як відхід зі світу імпульсів та переживань у світ слів та абстракцій. Створюється логічне обґрунтування власної чи чужої поведінки, що є менш травматичним для внутрішнього світу особистості.

Таким чином, з одного боку, очевидно, що механізми психологічного захисту не є здоровими механізмами підвищення психологічного благополуччя, вони можуть хіба що виконувати роль рожевих окулярів. Проте, емпіричні дані свідчать, що в групі осіб з високим рівнем психологічного благополуччя вираженість



механізму "заперечення" майже вдвічі вища ніж в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Питання в тому, чому "заперечення" пов'язане з підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя? Заперечення може впливати на підвищення суб'єктивного благополуччя виконуючи роль фільтру негативної інформації. Не має негативної інформації - немає приводу для хвилювань. Викривлене сприймання реальності через "заперечення" звичайно складно назвати оптимальним способом підвищення суб'єктивного благополуччя, про те це може мати місце і бути виправданим для особистості в певних життєвих ситуаціях на певний період часу.

Хочемо звернути увагу на той факт, що згідно отриманим емпіричним даним "заперечення" не пов'язане з такою копінг стратегією як "уникнення-втеча". коефіцієнт кореляції між ними вказує на обернений зв'язок на рівні  $r = -0,462^{**}$ . Тобто заперечення не веде до втечі чи уникнення рішучих дій в стресових ситуаціях.

Аналіз копінг стратегій у груп з різним рівнем психологічного благополуччя наведено в Таблиці 2.

Виявилось що група з високим рівнем психологічного благополуччя схильна частіше використовувати такі копінг-стратегії як: дистанціювання, самоконтроль, планування, позитивну переоцінку. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості, цілеспрямованого

стримування емоцій з подальшим стратегічним планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Характерною є орієнтованість на надперсональне філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Таким чином, у більшості людей з високим рівнем психологічного благополуччя в структурі захисно-опановуючої поведінки переважали активні проблемно-орієнтовані стратегії.

Основною копінг-стратегією в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя виступає втеча/уникнення, що проявляється через заперечення проблеми, фантазування, відволікання і т.п. Р. Лазарус вказує, що при вираженій перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях (Lazarus R., 1991).

Такі копінг як конфронтаційний, соціальної підтримки та прийняття відповідальності не показали значимих відмінностей між досліджуваними групами.

В процесі статистичної обробки даних були отримані значимі показники зв'язку між характеристиками психологічного благополуччя та деякими механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями

В Таблиці 3 представлені дані кореляційного аналізу зв'язку копінг-стратегій та складових психологічного благополуччя.

Таблиця 2.

**Виразеність копінг стратегій в залежності від рівня психологічного благополуччя (n=103)**

	Низький рівень психологічного благополуччя	Середній рівень психологічного благополуччя	Високий рівень психологічного благополуччя
Конфронтація	51	57	56
Дистанціювання	58**	57*	69**
Самоконтроль	54**	61*	74**
Пошук соціальної підтримки	61	62	59
Прийняття відповідальності	59	54	62
Втеча/уникнення	75*	61*	40*
Планування рішення проблеми	47**	65**	64**
Позитивна переоцінка	36**	67**	79**

Примітки:

\* - відображає статистичну значимість на рівні ,05

\*\* - відображає статистичну значимість на рівні ,001

Як видно з таблиці копінг-стратегія "позитивне переоцінювання" впливає на підвищення загального показника психологічного благополуччя (0,749\*\*), а також всіх його структурних елементів: "позитивні стосунки" (0,604\*), "автономія" (0,364\*), "управління середовищем" (0,529\*\*), "особистісне зростання" (0,513\*\*), "цілі в житті" (0,598\*\*), "самоприйняття" (0,566\*\*).

Наступною копінг-стратегією яка впливає на підвищення рівня психологічного благополуччя виступає "планування рішення проблеми". Кореляційний зв'язок з загальним показником психологічного благо-

психологічного благополуччя та механізмів психологічного захисту методом кореляційного аналізу, то було отримано лише один достовірний коефіцієнт кореляції між показником загального напруження механізмів психологічного захисту та особистісним зростанням як одним зі складових елементів психологічного благополуччя на рівні (-0,421\*\*). Такий зв'язок вказує, що використання механізмів психологічного захисту не сприяє отриманню нового досвіду та почуттю реалізації власного потенціалу.

### Висновки

Таблиця 3.

### Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та копінг стратегій

Копінг стратегія	Складові психол. благополуччя	Корел.	Копінг-стратегія	Складові психол. благополуччя	Корел.
Позитивне переоцінювання	Психол. благополуччя	0,749**	Планування рішення проблеми	Психол. благополуччя	0,487**
	Позитивні стосунки	0,604**		Позитивні стосунки	0,353*
	Автономія	0,364*		Управління серед.	0,341*
	Управління серед.	0,529**		Особ. зростання	0,324*
	Особистісне зростання	0,513**		Цілі в житті	0,377*
	Цілі в житті	0,598		Самоприйняття	0,318*
	Самоприйняття	0,566**		Самоконтроль	Психол. благополуччя
Втеча/Уникнення	Психол. благополуччя	-0,427*	Автономія		0,388**
	Управ. середовищем	-0,342	Управління серед.		0,306*
	Самоприйняття	-0,316*	Особ. зростання		0,393**
			Самоприйняття	0,316*	

Примітки:

\* - Кореляція значима на рівні ,05 (двостороння)

\*\* - Кореляція значима на рівні ,001 (двостороння)

получчя встановлено на рівні (0,487\*\*).

"Втеча-уникнення" має обернений зв'язок з такими структурними елементами психологічного благополуччя як "управління середовищем", та "самоприйняття".Що вказує на те,що дана копінг-стратегія не може впливати на підвищення суб'єктивного психологічного благополуччя особистості.

Наявність в структурі опановуючо-захисної поведінки такої копінг стратегії як "самоконтроль" збільшує шанси на підвищення суб'єктивного благополуччя особистості.

Що стосується виявлення взаємозв'язку рівня

1. Суб'єктивне благополуччя в широкому розумінні визначається як оцінка людиною задоволеності власним життям, суб'єктивне емоційно-забарвлене відношення до змістовної сторони подій і явищ. Суб'єктивне благополуччя залежить від багатьох факторів, серед яких соціальні фактори (сім'я, відчуття приналежності до групи, наявність довірливих контактів), особистісні риси, культурні фактори, рівень домагань, професійне життя, економічні фактори, здоров'я, ситуативні чинники. Важливу роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя також відіграє робота захисних механізмів особистості та копінг-стратегій, адже вони послаблюють

конфлікти особистості і допомагають побороти тривогу.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило виділити відмінності в особливостях захисно-опановуючої поведінки при різних рівнях психологічного благополуччя та якісно їх проаналізувати. Результати свідчать, що в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя статистично значимо більш виражені такі захисні механізми як: регресія, компенсація, проекція, заміщення. Тобто, адаптація до несприятливих подій може здійснюватись через фантазування і присвоєння собі якостей іншої особистості, перекладені відповідальності за власні не адекватні реакції на інших людей.

Особи з високим рівнем психологічного благополуччя, мають високі показники за такими механізмами психологічного захисту як: заперечення та інтелектуалізація.

Загальний показник напруження захисних механізмів статистично вищий в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя ніж в групах з середнім чи високим рівнем., що вказує на наявність внутрішніх та зовнішніх конфліктів.

Емпіричні дані показали, що в групі з високим рівнем психологічного благополуччя вираженість механізму "заперечення" вдвічі вища ніж в групі з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Заперечення може виконувати роль фільтру негативної інформації і являє собою захист від реальності, яка приносить біль, це — захисний механізм, за допомогою якого або заперечується яка-небудь подія чи досвід, що заподіює страждання, або якась сторона самого себе. Згідно з такою логікою заперечення має мати обернений кореляційний зв'язок з особистісним зростанням. Дані дослідження дійсно показали обернений кореляційний зв'язок проте не значний і не значимий.

Аналіз емпіричних даних показав, що "заперечення" не пов'язане з такою копінг стратегією як "уникнення-втеча", коефіцієнт кореляції між ними вказує на обернений зв'язок. Тобто заперечення не веде до втечі чи уникнення рішучих дій в стресових ситуаціях.

3. Наявність в структурі опановуючо-захисної поведінки таких копінг стратегій як "дистанціювання",

"позитивна переоцінка", "планування рішення проблеми" та "самоконтроль", збільшує шанси на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя особистості, в протиполог до такої копінг стратегії як "втеча-уникнення" яка є характерною в більшій мірі для групи осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя. Таким чином, у більшості людей з високим рівнем психологічного благополуччя в структурі захисно-опановуючої поведінки переважають активні проблемно-орієнтовані стратегії.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у більш розширеному та глибокому дослідженні стратегій опановуючо-захисної поведінки у різних вікових та соціальних груп за допомогою методу глибинного інтерв'ю.

#### References::

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of happiness* 2<sup>nd</sup> ed. London, UK: Routledge. [in English]
- Kellerman, E. (1998). *Indeks zhiznennogo stilya: Metodicheskoe posobie. [Life Style Index]*. Saint Petersburg, Psihonevrologicheskii institut im. V.M. Behtereva. [in Russian]
- Isaeva, E. (2002). *Zaschitno-sovладayushiy stil povedeniya bolnyih depressivnyimi rasstroystvami [Protective-coping behavior of depressed patients]*. *Sibirskiy psihologicheskii zhurnal*. [in Russian]
- Kozmina, L. (2013). *Optimizatsiya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studentov-psihologov v period obucheniya v vuze [Optimization of the psychological well-being of the personality of psychology students during their studies at the university]*. *Istoricheskaya i sotsialno-obrazovatel'naya myisl. ISOM. Vol.5 (11)*. [in Russian]
- Kryukova, T. (2007). *Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metody ki WCQ) [Questionnaire of coping methods (adaptation of the WCQ technique)]*. *Zhurnal prakticheskogo psihologa*, 93–112. [in Russian]
- Lepeshinskiy, N. (2007). *Adaptatsiya oprosnika "Shkaly psihologicheskogo blagopoluchiya" K. Riff [Adaptation of the questionnaire "Scales of psychological well-being"]*. *Psihologicheskii zhurnal*, 24–37. [in Russian]
- Nartova-Bochaver, S. (1997). *"Coping behavior" v sisteme ponyatiy psihologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology]*. *Psihologicheskii zhurnal*, 20–30. [in Russian]
- Sokolova, M. (1996). *Shkala sub'ektivnogo blagopoluchiya [Scale of subjective well-being]*. Yaroslavl. [in Russian]
- Diener, E. (1995). *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 68,



- Diener, E. (2009). Subjective well-being: a general overview South African Journal of Psychology. №39, 391–406. [in English]
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited Journal of Personality and Social Psychology Vol. 69, 719–727. [in English]

### **Yuliia Tretiakova**

*PhD in Psychological Science, Associate Professor of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)*

### **Oleksandr Vakulenko**

*PhD in Psychological Science, Associate Professor of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)*

## **THE FEATURES OF DEFENSIVE-COPING BEHAVIOUR CHARACTERISTIC FOR PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

### **ABSTRACT**

An achieved sense of life fullness, life filled with meaning due to interactions with the outside world can be described by the concept of psychological well-being.

Psychological well-being is a dynamic process depending on many mutually-linked external and internal factors.

An experience of subjectively grave events threatens greatly personal psychological well-being; but some adaptive constructs, such as defensive-coping behaviour based on the organization of certain optimal strategies, can greatly facilitate the stress and help overcome frustration situations.

The defensive-coping behaviour consists of psychological defence mechanisms and coping strategies.

The presented empirical study analyses the difference in defensive-coping behaviour characteristic for people with different levels of psychological well-being.

The study involved 103 people aged 19 to 65 years, including 45 students of the Department of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 39 respondents worked in various occupational fields and 9 retired people. We used qualitative and quantitative analysis (discriminatory statistics, such as measures of central tendency, frequency analysis), Student t-test and correlation analysis to process the obtained empirical data.

The results show that the intensity of defence mechanisms is higher in the group with low psychological

well-being. This indicates that psychological defence of the respondents with low psychological well-being focus to a greater degree on maintenance of a once achieved positive state (or to restore the lost). In this group, adaptation to adverse events occurs through fantasizing and appropriation of the qualities of another person, as well as through the transfer of responsibility for their own inappropriate actions to other people.

In the group with high psychological well-being, the mechanisms of intellectualization and denial are more often used, which indicates that logical conclusions help to ease an unfavourable situation and its consequences threatening for personal well-being. On the one hand, this behavioural pattern is less traumatic for an individual's inner world, but on the other one, it can also be a source of distortion of the surrounding information.

Also, the problem-oriented strategies prevail in the structure of defensive-coping behaviour of the respondents with high psychological well-being, for example, such strategies as: positive reappraisal, problem-solving planning, self-control, and distance. Coping behaviour in the group with low psychological well-being is based most often on the escape-avoidance strategy.

**Key words:** psychological well-being, defensive-coping behaviour, defence mechanisms, coping behaviour.

### **Третьякова Юлия Владимировна**

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Киев (Украина)*

### **Вакулєнко Александр Леонидович**

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Киев (Украина)*

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

### **АННОТАЦИЯ**

Достижение чувства насыщенности жизни, наполненности ее смыслом через взаимодействие с окружающим миром может быть раскрыто понятием психологического благополучия.

Психологическое благополучие представляет собой динамический процесс, который зависит от совокупности большого количества внешних и внутренних факторов.

Переживание субъективно тяжелых событий представляет наибольшую угрозу для личностного психологического благополучия, но некоторые адаптационные конструкты, такие как защитно-совладающее поведение, в структуре личности путем организации определенных оптимальных стратегий могут значительно облегчить переживание стресса и преодоление фрустрационных ситуаций.

Защитно-совладающее поведение состоит из механизмов психологической защиты и копинг стратегий.

Представленное эмпирическое исследование анализирует разницу в защитно-совладающем поведении у людей с разным уровнем психологического благополучия.

В исследовании принимали участие 103 osoby в возрасте от 19 до 65 лет, среди которых 45 студентов факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченка, 39 испытуемых работающих в разных сферах деятельности и 9 человек находящихся на пенсии. При анализе результатов исследования использовались методы качественного и количественного анализа (дискриптивная статистика (меры центральной тенденции, частотный анализ) t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ.

Результаты показали что показатель напряженности защитных механизмов выше в группе с низким уровнем психологического благополучия. Что говорит о большей необходимости в направленности психологической защиты на сохранение однажды достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта в группе с низким уровнем психологической защиты. В данной группе адаптация к неблагоприятным событиям происходит с помощью фантазирования и присвоение себе качеств другой личности, а также через перенос ответственности на других людей за собственные неадекватные действия.

В группе с высоким уровнем психологического благополучия чаще используются механизмы интеллектуализации и отрицания, что указывает на то, что логические умозаключения помогают в некоторой степени нивелировать неблагоприятную ситуацию и ее угрожающие последствия для личностного благополучия. Безусловно. С одной стороны, данный паттерн

поведения является менее травмирующим для внутреннего мира личности, но также может быть источником искажения окружающей информации.

Также, у большинства исследуемых с высоким уровнем психологического благополучия в структуре защитно-совладающего поведения преобладают активные проблемно-ориентированные стратегии, такие как: позитивное переоценивание, планирование решения проблем, самоконтроль, а также дистанцирование. Совладающее поведение в группе с низким уровнем психологического благополучия происходит чаще всего через такую стратегию как бегство-избегание.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, стили защитно-совладающего поведения, копинг-стратегии, защитные механизмы.

Дата отримання статті: 26.06.2020

Дата рекомендації до друку: 25.07.2020

Дата оприлюднення: 31.08.2020