

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТРУКТУРІ ПОЗИТИВНОГО ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Мироненко Олена Станіславівна¹

¹Аспірант Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України, магістр з психології, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-4614-5535>

UDC: 159.943

АНОТАЦІЯ

У статті визначено поняття психологічних захистів та їх роль у підтримці належного рівня психологічного благополуччя особистості і рівня її задоволеності життям. Наведено визначення феномену психологічного благополуччя та вміст його конструкту. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з психологічним благополуччям та рівнем задоволеності життям 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 належного рівня психологічного благополуччя особистості та рівня її задоволеності життям. Встановлено що високий рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям не потребує активного використання механізмів психологічного захисту у прагненні підтримувати емоційну рівновагу та особистісний комфорт. Дослідження захисних механізмів у якості можливих предикторів психологічного благополуччя і задоволеності життям показало, що високий рівень останніх має зворотній зв'язок з захисними механізмами психіки. Виявлено взаємозв'язок позитивного життєвого досвіду та захисних механізмів. Визначено можливості 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, психологічне благополуччя, задоволеність життям.

Постановка проблеми. Оскільки існує єдиного підходу до визначення поняття особистість є центральним поняттям у психології, природним і завжди актуальним є інтерес до всебічного вивчення цього феномену. Протягом десятиліть важливим аспектом дослідження особистості є психологічні захисти та їх вплив на якість життя, показниками якої є психологічне благополуччя та задоволеність життям. Незважаючи на численні дослідження, досі не

єдиного підходу до визначення поняття благополуччя та кореляцій між його різними аспектами. Вивчення впливу різних факторів та взаємозв'язку між позитивним життєвим досвідом і захисними механізмами може допомогти краще зрозуміти причини формування психологічного благополуччя та способи його покращення і підтримки на високому рівні.

Аналіз досліджень і публікацій. На

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olena Myronenko

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.

перший план наукового пошуку у дослідженні феномену особистості, насамперед, висуваються різноманітні внутрішньо особистісні утворення, такі як саморозуміння, Я-концепція, Я-образ, ідентичність особистості, механізми психологічного захисту особистості тощо. Психологічні захисти описуються як

низка специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень психологічної напруги, викликані різними чинниками і які загрожують душевній рівновазі (Грановская, 2007). Психологічний захист розглядається як засіб збереження суб'єктом психічної рівноваги та позитивного самоствалення та є нормальним, постійно діючим механізмом людської свідомості.

Основне в дії механізму психологічного захисту: перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційної напруги та недопущення психічної травми.

Уперше поняття «захист» використав З. Фрейд у 1894 році у своїй праці «Захисні нейропсихози» (Журбин, 1990), наголосивши на важливості дослідження феномена психологічного захисту та вказавши, що захисти відіграють величезну роль в утворенні «Я», а також мають істотне значення у виробленні того, що ми називаємо своїм характером (Фрейд, 1989). Спочатку вчений вважав, що механізми психологічного захисту є вродженими і запускаються в екстремальній ситуації, виконуючи функцію «зняття внутрішнього конфлікту», тобто виступають

як засіб подолання конфлікту між свідомим і несвідомим. На думку З. Фрейда, принцип організації психологічного захисту можна виразити формулою: «Немає страху і тривоги – немає захисних механізмів».

Виникнення в онтогенезі різних типів тривоги стимулює розвиток різновидів захисних механізмів. При цьому спочатку страх і тривога спонукають людину включити механізми захисту несвідомо, і тільки пізніше починають діяти свідомо і цілеспрямовано. У психоаналізі прийнятою є точка зору (найбільш чітко представлена у роботі А. Фрейд «Я та захисні механізми»), згідно з якою захисні механізми є інструментами «Я» для захисту проти неприйнятних тенденцій, які виходять з «Воно» (Фрейд, 1993).

У сучасній психології уявлення про зв'язок захисту із екстремальними ситуаціями і про пом'якшення за його допомогою конфліктів збереглося, однак положення про різновиди форм захисту у конкретної людини піддалися корекції.

Розширення уявлень про захист пов'язане з іменем А. Фрейд, яка зробила спробу узагальнити і систематизувати знання про механізми психологічного захисту, які накопичилися до середини 40-х років ХХ ст. Вона підкреслює охоронний характер захисних механізмів, вказуючи на те, що вони попереджають дезорганізацію і розпад поведінки, підтримують нормальний психічний статус особистості. У базову концепцію З. Фрейда його дочка внесла певні корективи: акцентується роль механізмів захисту у вирішенні зовнішніх (соціогенних) конфліктів, а самі механізми розглядаються не

тільки як прояви вроджених задатків, але і як продукти індивідуального досвіду і мимовільного навчання. Було сформоване уявлення про те, що набір захисних механізмів індивідуальний і характеризує рівень адаптованості особистості. І нарешті, А. Фрейд дала першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів: «Захисні механізми – це діяльність «Я», яка починається, коли «Я» перебуває під дією надмірно активних спонукань або відповідних афектів, які становлять загрозу для нього. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» (Фрейд, 1993).

У А. Адлера «психологічний захист – це почуття неповноцінності та породжуване ним прагнення до компенсацій» (Адлер, 2014). Він стверджував, що комплекс неповноцінності може стати сильним стимулом для здобуття переваг. Адлер вважав, що життєвий стиль – це компенсація конкретної неповноцінності. Якщо особистість фізично слабка, життєвий стиль може прийняти форму удосконалення того, що робить її фізично сильною. Слабка особистість в інтелектуальному відношенні буде прагнути до інтелектуальних переваг. За адекватного розуміння та підтримки людини, комплекс неповноцінності може компенсуватись і перетворити слабкість у силу. Якщо людина переживає погане ставлення до себе у дитинстві, то вона часто стає ворогом суспільства, реалізує патологічний життєвий стиль.

Як вважав Е. Фромм, захист проявляється в автоматизованому і несвідомому конформізмі, спрямованому на

подолання або попередження важкого для суб'єкта почуття самотності (Фромм, 2007).

Захисний механізм, як зазначала К. Хорні, може проявлятися у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей і таким чином деструктивно впливати на процес спілкування. Відхід від реальності і наступна дезадаптація – такі основні негативні наслідки захисної поведінки (Хорні, 2007).

На думку Ф. Бассіна функція захисту реалізується для зняття різного роду напружень в душевному житті людини. Автор вказує на здатність захисту запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але і в разі протистояння між цілком усвідомлюваними установками. Вчений стверджує, що основним елементом у психологічному захисті є перебудова системи установок з метою усунення надмірного емоційного напруження та запобігання дезорганізації поведінки (Бассин, 1988).

Психологічний захист як фільтр свідомості розглядає Т. Яценко (Яценко, 2002). При такому розумінні «витіснення» зі сфери свідомого в сферу несвідомого дозволяє заповнити «порожнечі», що виникли між змістами, які суперечать уявленню особистості про себе. Психологічні захисти виконують компенсаторні функції, зокрема, заміна на більш комфортні переживання неусвідомлених, але сильних переживань, що травмують особистість; переміщення неприємних переживань зі сфери свідомого до неусвідомлюваного, акцент не на логіку, а на емоції. Як наслідок, система психологічного захисту є високо стійкою до критики ззовні.

Основна функція психологічного захисту, як акцентує Т. Яценко, полягає у недопущенні людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру (Яценко, 2002).

Сучасна дослідниця феномену психологічного захисту Р. Грановська (Грановская, 2007) розглядає його, як процес інтрапсихічної адаптації особистості, оскільки він знімає напругу, зменшує тривогу і страх. Однак для функціонування захисту на оптимальному рівні потрібне постійне витрачання енергії. Ці витрати можуть бути дуже суттєвими і призводять до появи невротичної симптоматики і порушення працездатності.

Ми приєднуємося до позицій тих науковців, методологічним підґрунтям досліджень яких стали уявлення про людину як складну самоорганізовану систему, яка є активним суб'єктом власного життя (Вірна, 2013; Сердюк, 2021; Яценко, 2002 та ін.).

Люди, особливо дорослі, психологічно благополучні в тій мірі, в якій уявлення про себе дозволяють їм сприймати важливий для них досвід. Переживання, що не відповідають уявленням особистості про саму себе, сприймаються нею як загрозові та не допускаються до усвідомлення.

Поведінковий захисний патерн (стереотип, модель), утворений з метою забезпечити захист Я від усвідомлення явищ, що породжують тривогу, визначається у психології як захисний механізм, який виступає як один із проявів взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або наявного неуспіху в діяльності та реалізації

потреби бути повноцінною особистістю (Адлер, 2014).

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети та репрезентовані у працях А. Антоновскі, М. Селігман, М. Чіксентміхай, Н. Пезешкіан та ін.

Зокрема це стосується психологічного благополуччя – показника якості життя особистості (Сердюк та ін., 2021). Воно включає такі аспекти, як психічне здоров'я, самосвідомість, задоволеність життям, розуміння сенсу і життєвих цілей, здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людьми свого становища в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. Ми погоджуємось із думкою Ж. Вірної, що якість життя людини полягає в її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язане з рівнем її потреб (Вірна, 2013).

Попри те, що поняття «психологічне благополуччя» і «задоволеність життям» мають схожі конотації, варто все ж розмежувати їх психологічну сутність. Так, узагальнюючи низку концепцій, Л. З. Сердюк розглядає психологічне благополуччя «...як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї

спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (Сердюк, 2017). Натомість під «життєвою задоволеністю» сучасна психологія розуміє саме загальне уявлення людини про психологічний комфорт, зацікавленість життям як протилежність апатії; узгодженість між поставленими і реалізованими цілями; позитивну оцінку себе; загальний фон настрою (Березовська, 2020).

Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних сучасних психологічних досліджень.

Дослідниця К. Ріфф запропонувала конструкт психологічного благополуччя і створила шкалу для її оцінки, відому під назвою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф». У конструкт психологічного благополуччя К. Ріфф включила наступні параметри: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, компетентність в управлінні середовищем, позитивні та близькі стосунки з іншими; наявність життєвих цілей. Узагальнивши результати досліджень зарубіжної гуманістичної традиції, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як багатофакторний феномен, що відображає оцінку особистістю свого функціонування з точки зору розкриття внутрішнього потенціалу (Ryff, Keyes, 1995).

Стаття присвячується дослідженню захисних механізмів у якості можливих предикторів психологічного благополуччя і

задоволеності життям та визначенню стратегій подолання негативних переживань.

Метою нашої роботи є виявлення взаємозв'язку психологічних захистів з психологічним благополуччям та рівнем задоволеності життям особистості.

Методологія проведеного дослідження.

Дане дослідження базується на сучасних теоріях особистості та методологіях. В емпіричному дослідженні використовувались такі методикі: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) (Plutchik, 1996); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко) (Ryff, 1995); Опитувальник «Індекс задоволеності життям» А.О. Нойгартен в адаптації Н.В. Паніної.

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.

Для дослідження психологічних захистів в цілісній структурі особистості принципово важливим є попереднє орієнтування у психологічному статусі досліджуваних, зокрема тих його аспектах, які забезпечать інформацію стосовно різних аспектів «Я-концепції», самоставлення, суб'єктивного рівня задоволеності життям, провідних захисних механізмів та ін.

Для вимірювання тенденції до використання різних механізмів психологічного захисту у контексті нашого дослідження було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Х. Келлерманом (Life Style Index – LSI). (Plutchik, 1996).

Результати дослідження. Як відомо, найбільш плідними психологічними механізмами захисту є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними – проекція і витіснення (Сердюк та ін., 2021). Перший полягає у тенденції до компенсації або заміщення реальних або уявних недоліків, слабкостей тощо у певних сферах життя досягненнями у інших сферах. Цей механізм забезпечує збереження психологічної рівноваги шляхом конструктивного зосередження на інших аспектах життя, тим самим підтримуючи на належному рівні усі сторони самоствлення. Раціоналізація ж полягає у наданні логічного забарвлення своїм судженням чи поведінці, з метою зменшити неприємні емоції, пов'язані з психотравмуючими подіями чи

неприємними ідеями. Слід зазначити, що при помірному прояві, вказані механізми слугують своєрідним «психологічним щитом», дозволяючи тимчасово уникнути чи послабити переживання, які можуть бути надто важкими. Надмірний їх прояв призводить до суб'єктивного викривлення реальності, заперечення наявних проблем, загальної інфантилізації.

Як можна побачити з результатів попереднього орієнтувального дослідження (таблиця 1), найбільш вираженими у досліджуваній вибірці є: раціоналізація ($\mu = 40,39$; $\sigma = 16,76$), проекція ($\mu = 38,24$; $\sigma = 26,93$) та регресія ($\mu = 32,76$; $\sigma = 21,02$).

Домінування першого показника – раціоналізації – характеризує досліджувану вибірку як зрілу, орієнтовану на логіку і самоаналіз. Підтримання адекватного самоствлення відбувається шляхом раціонального аналізу та відвернення від неприємних фактів і подій.

Проекція і регресія є менш конструктивними захисними механізмами і є свідченням тенденції до ігнорування

Таблиця 1

Описові статистики за шкалами методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Г. Келлермана

Захисні механізми	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	μ .	σ
Витіснення	0	70	20,30	15,306
Регресія	6	76	32,76	21,022
Заміщення	0	70	23,03	20,839
Заперечення	9	64	31,97	14,559
Проекція	0	92	38,24	26,927
Компенсація	0	60	28,48	20,329
Гіперкомпенсація	0	70	23,03	19,282
Раціоналізація	8	83	40,39	16,759
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	10	61	29,45	13,650

реального стану речей. Відомо, що проєкція може використовуватися як спосіб позбавлення внутрішньої напруги та збереження позитивного самоствалення, але, надзвичайно важливо, що водночас вона може спотворювати сприйняття дійсності. Те саме стосується й регресії, як засобу втечі від переживань чи складних життєвих обставин, обираючи при цьому зручну, не обтяжливу форму реагування. Проте, як зазначається в інструкції до методики, про реально існуючі особистісні негаразди можна говорити тоді, коли показники 50%-й поріг. Як засвідчило наше дослідження, усі аналізовані показники знаходяться нижче вказаного порогу.

Разом з тим, комплексно аналізуючи отримані дані, ми не можемо стверджувати, що викладене вище припущення може повною мірою розповсюджуватись на досліджувану вибірку. Привертають увагу показники

надзагальнення, яке може слугувати нам лише для приблизного орієнтування у питанні домінування того чи іншого захисного механізму у вибірці.

Підтвердженням висунутого припущення є результати застосування описових статистик до шкал Опитувальника «Індекс задоволеності життям» А.О. Нойгартен в адаптації Н.В. Паніної, які представлені в таблиці 2. Згідно зі здобутими у ході дослідження даними, впливає факт середньої задоволеності життям представників досліджуваної вибірки ($\mu = 27,85$; $\sigma = 7,78$). Проте, як ми зазначали вище, даний показник може дещо викривлено демонструвати картину задоволеності життям в силу значної розсіюваності даних. Про те ж саме свідчить і суттєвий розмах даних, тобто різниця між максимальним і мінімальним значенням результуючого показника ($R = 26$).

Таблиця 2.

Описові статистики за шкалами методики «Індекс задоволеності життям» А.О. Нойгартен

Складові задоволеності життям	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	μ .	σ
Інтерес до життя	1	8	5,88	2,027
Послідовність у досягненні цілей	1	8	6,00	2,107
Узгодженість цілей	0	8	4,70	2,378
Позитивна оцінка себе і своїх вчинків	1	8	5,24	2,047
Загальний фон настрою	1	8	5,58	2,136
Індекс життєвого задоволення	11	37	27,85	7,783

стандартного відхилення від середнього, які є доволі високим і свідчать про доволі значне розсіювання даних, а отже – їх високу варіативність. Відтак, показники середніх значень вираженості захисних механізмів у досліджуваній вибірці можуть не відображати реального стану речей і мати характер

Позитивний життєвий досвід особистості представлений задоволеністю життям та психологічним благополуччям, отже роль психологічних захистів у його структурі заслуговує особливої уваги. Оскільки завданням даного етапу емпіричного дослідження було вивчення впливу

психологічних захистів на задоволеність життям та психологічне благополуччя особистості, нами була здійснена спроба визначення предикторів, що окреслюють собою психологічне благополуччя особистості і рівень її задоволеності життям.

Результати кореляційного аналізу показників задоволеності життям та психологічного благополуччя з вираженістю захисних механізмів у досліджуваній вибірці представлені у таблиці 3. Як можна побачити,

0,497, що наближено до середнього рівня. Як бачимо, у вказаному переліку психологічних захистів здебільшого фігурують деструктивні, тобто ті, що здатні суттєво обмежувати психологічне благополуччя особистості. Але результати кореляційного аналізу засвідчили зворотні кореляції, тобто різнонаправленість росту психологічного благополуччя / задоволеності життям і механізмів психологічного захисту. Це вказує на те, що досліджувані з нормативним рівнем

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки психологічних захистів особистості і рівня задоволеності життям у досліджуваній вибірці

	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація	Індекс загальної напруженості
Індекс задоволеності життям	-,288	-,394*	-,461**	,335	-,512**	-,510**	-,302	-,248	-,477**
Психологічне благополуччя	-,397**	-,395*	-,643**	,215	-,458**	-,427**	-,388*	-,321	-,497**

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

абсолютно всі статистично значущі зв'язки є оберненими. Сила кореляційного зв'язку – переважно помірна. Індекс задоволеності життям статистично значущо корелює з регресією ($r=-0,394$), заміщенням ($r=-0,461$), проекцією ($r=-0,512$), компенсацією ($r=-0,510$). Коефіцієнт кореляції індексу задоволеності життям та індексу загальної напруженості захисних механізмів становить -0,477. Психологічне благополуччя статистично значущо корелює з витісненням ($r=-0,397$), регресією ($r=-0,395$), заміщенням ($r=-0,643$), проекцією ($r=-0,458$), гіперкомпенсацією ($r=-0,388$). Сила кореляційного зв'язку психологічного благополуччя та індексу загальної напруженості захисних механізмів становить -

психологічного благополуччя / задоволеності життям підтримують свою самооцінку, реагують на стресори та інші психологічні труднощі більшою мірою за рахунок зрілих та ефективних стратегій подолання негативних переживань і меншою – за рахунок механізмів психологічного захисту.

Проте, як вже згадувалось, наявність кореляційного зв'язку показує можливість обумовленості, проте не забезпечує загальної картини каузації чинників. В реальності ми можемо припустити наявність двостороннього впливу. Наприклад: психологічне благополуччя може виступати як регулятором використання захисних механізмів, так і їх результатом (оскільки мова йде про суб'єктивний рівень психологічного

благополуччя, воно може бути викривленим або уявним). Відтак, постає питання про реальну роль захисних механізмів у підтримці належного рівня психологічного благополуччя особистості і рівня її задоволеності життям.

Спроба вирішення даного питання була здійснена нами шляхом застосування регресійного аналізу, де у якості залежних змінних виступали Індекс задоволеності життям і Психологічне благополуччя, а у якості залежних – відповідні корелюючі показники психологічних захистів.

Як свідчать результати, викладені у таблиці 4, коефіцієнт детермінації четвертої моделі становить $R^2=0,34$. Це означає, що показник задоволеності життям визначається вказаними незалежними змінними (регресія,

неконструктивними захисними механізмами, ставить під питання істинність такої задоволеності. Адже тимчасове придушення негативних переживань і конфліктів створює своєрідну ілюзію задоволеності, яка підтримується за рахунок вказаних психологічних захистів.

Подібним чином на основі регресійного аналізу було визначено предиктори, що мають найсуттєвіший вплив на психологічне благополуччя особистості.

У таблиці 5 наведено результати регресійного аналізу за якими можемо спрогнозувати показник психологічного благополуччя у представників досліджуваної вибірки. $R^2 = 0,402$, це свідчить про те, що залежна змінна – психологічне благополуччя – визначається механізмами психологічного

Таблиця 4.

Регресійні моделі для прогнозування показника задоволеності життям на основі механізмів психологічного захисту

Модель	R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,474 ^a	,225	,200	6,962
2	,544 ^b	,296	,249	6,745
3	,565 ^c	,320	,249	6,743
4	,583 ^d	,340	,246	6,757
а. Предиктори: (конст.), Регресія				
б. Предиктори: (конст.), Регресія, Заміщення				

заміщення, проєкція, компенсація) на 34%. При цьому, як вже зазначалося, кореляційний зв'язок залежної змінної (задоволеність життям) та предикторів (захисних механізмів) є оберненим. А відтак, аналізовані результати регресійного аналізу фактично демонструють роль вказаних захисних механізмів у порушенні задоволеності життям. Адже якщо задоволеність життям у вибірці визначається

захисту на 40%. Слід зазначити, що попри середній відсоток, такий показник є доволі значущим в плані неконструктивної участі психологічних захистів у формуванні суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя. Як можна побачити з наведеного аналізу, маємо справу зокрема з незрілими захистами, що можуть тимчасово викликати почуття полегшення, забезпечуючи

Регресійні моделі для прогнозування показника психологічного благополуччя на основі механізмів психологічного захисту

Модель	R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,298 ^a	,089	,060	44,191
2	,504 ^b	,254	,204	40,660
3	,572 ^c	,327	,257	39,283
4	,572 ^d	,327	,230	39,978
5	,589 ^e	,347	,226	40,098
6	,634 ^f	,402	,264	39,085
a. Предиктори: (конст.), Витіснення				
b. Предиктори: (конст.), Витіснення, Регресія				
c. Предиктори: (конст.), Витіснення, Регресія, Заміщення				
d. Предиктори: (конст.), Витіснення, Регресія, Заміщення, Проекція				
e. Предиктори: (конст.), Витіснення, Регресія, Заміщення, Проекція, Компенсація				
f. Предиктори: (конст.), Витіснення, Регресія, Заміщення, Проекція, Компенсація, Гіперкомпенсація				

ілюзорний емоційний комфорт і психологічне благополуччя. При цьому вони не вирішують основних проблем і можуть призвести до негативних наслідків у довгостроковій перспективі.

Як і в попередньому випадку, значущі кореляції між залежною і незалежними змінними є оберненими. Це в свою чергу свідчить, що високий рівень психологічного благополуччя не вимагає активного використання механізмів психологічного захисту у прагненні підтримувати емоційну рівновагу та особистісний комфорт. Таким чином дослідження захисних механізмів у якості можливих предикторів психологічного благополуччя і задоволеності життям показало, що високий рівень останніх має зворотній зв'язок з захисними механізмами психіки (зокрема незрілими). Це в свою чергу дозволяє глибше зрозуміти роль захисних

механізмів психіки у забезпеченні психологічного комфорту особистості. Наприклад, розуміння того, що люди з нормативним рівнем психологічного благополуччя рідше вдаються до неконструктивних захисних механізмів, може допомогти у розробці ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я в цілому, та зрілих стратегій подолання негативних переживань зокрема.

Ще одним не менш важливим аспектом подальшого наукового пошуку може бути розуміння інших чинників, які прямо і значущо впливають на розвиток психологічного благополуччя і задоволеності життям. Адже діагностований у досліджуваній вибірці формально високий рівень психологічного благополуччя не здатен засвідчити істинне психічне благополуччя, оскільки результати проведеного регресійного

аналізу у обох випадках показали значне місце інших чинників, які не охоплені даним дослідженням.

Таким чином, можемо припустити, що психологічне благополуччя, як і задоволеність життям, являють собою складні мозаїчні феномени, що включають в себе емоційні, когнітивні, соціальні та ін. компоненти, розуміння яких сприятиме науці адекватним стратегіям пристосування і подолання негативних переживань, а отже – повноцінному життю.

Висновки

Дослідження впливу захисних механізмів у якості можливих предикторів психологічного благополуччя і задоволеності життям показало, що високий рівень останніх деякою мірою підтримується за рахунок психологічних захистів (зокрема незрілих). А отже, їх формально високий рівень не свідчить про істинне психічне благополуччя.

Психокорекція механізмів психологічного захисту щодо психологічного благополуччя і задоволеності життям є доцільною тоді, коли психологічні захисти спотворюють дійсність, у якій знаходиться особистість або створюють ілюзію задоволеності, незрілі або розвинені недостатньо, що може породжувати у особистості відчуття тривоги та страху навіть у звичайних ситуаціях.

Психокорекційна програма механізмів психологічного захисту повинна полягати у їх усвідомленні та осмисленні і бути спрямованою на розвиток критичності до власного несвідомого компоненту, аналіз конструктивності вибору продуктивної

стратегії поведінки, зниження тривоги та підвищення рівня самооцінки; навчання навичкам рефлексивного стилю мислення та зрілим стратегіям подолання негативних переживань. Це буде сприяти розширенню спектру використовуваних захисних механізмів, більш гнучкому їх використанню та формуванню адаптивних форм реагування, тобто, більш повноцінному життю.

Подальші перспективи досліджень полягають в розробці ефективних технологій розвитку особистості, що допоможуть їй стати більш усвідомленою та відповідальною, відчувати себе цілісною, гармонійною, психологічно благополучною та задоволеною власним життям.

References :

- Adler, A. (2014). *Nauka o kharakterakh. Ponyat' prirodu cheloveka* [The Science of Characters. Understanding Human Nature]. Moskva: Akademicheskiiy proekt – Gaudeamus.
- Bassin, F. V. (1988). Problema psikhologicheskoy zashchity [The problem of psychological defense]. V F. V. Bassin, M. K. Burlakova, & V. N. Volkov, *Psikhologicheskiiy zhurnal*, 3, 30–41.
- Berezovska, L. (2020). Psyholohichne blahopoluchchya ta zadovolenist' zhyt'tyam: empirychnyy rakurs [Psychological well-being and life satisfaction: An empirical perspective]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy*, 53(3), 24–32.
- Virna, Zh. P. (2013). Adaptatsiynyy profil' zadovolnosti zhyt'tyam osobystosti [Adaptation profile of life satisfaction of the individual]. *Problemy suchasnoyi psikhohohiyi*, 2, 20–25.
- Granovskaya, R. M. (2007). *Psikhologicheskaya zashchita* [Psychological Defense]. Sankt-Peterburg: Rech'.
- Zhurbin, V. I. (1990). Ponyatie psikhologicheskoy zashchity v kontseptsiyakh Z. Freyda i K. Rodzhersa [The concept of psychological protection in the concepts of Z. Freud and K. Rogers]. *Voprosy psikhologii*, 4, 14–22.
- Plutchik, R. (1996). Test-oprosnik mekhanizmov psikhologicheskoy zashchity (Life Style Index) [Test-questionnaire of mechanisms of psychological protection (Life Style Index)]. Adaptatsiya L. R. Grebennikovoy (rukovodstvo po ispol'zovaniyu), R. Plutchik, G. Kellerman, & Kh. Konte. Moskva: 18.

Serdyuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsiya psikhologichnoho blahopoluchchya osobystosti [The structure and function of the psychological well-being of the individual]. *Aktual'ni problemy psikhoholohiyi*, 17, 124–133.

Serdyuk, L. Z., et al. (2021). *Samodeterminatsiya psikhologichnoho blahopoluchchya osobystosti: Monografiya (za red. L. Z. Serdyuk)* [Self-determination of the psychological well-being of the individual: Monograph (edited by L. Z. Serdyuk)]. Kyiv–Lviv: Vydavets' Viktoriya Kundel's'ka.

Freud, A. (1993). *Psikhologiya Ya i zashchitnye mekhanizmy* [Psychology of the self and protective mechanisms]. Moskva: Pedagogika-Press.

Freud, Z. (1989). *Vvedenie v psichoanaliz: Lektsii* [Introduction to psychoanalysis: Lectures]. Avtory ocherka o Freyde F. V. Bassin & M. G. Yaroshevskiy. Moskva: Nauka.

Fromm, E. (2007). *Anatomiya chelovecheskoy destruktivnosti* [Anatomy of Human Destructiveness]. Perevod P. S. Gurevich. Moskva: Ast, Khranitel', Midgard.

Horney, K. (2007). *Nashi vnutrennie konflikty. Konstruktivnaya teoriya nevroza* [Our Inner Conflicts. Constructive Theory of Neurosis]. Perevod s angl. V. Svetlov. Moskva: Akademicheskii projekt.

Yatsenko, T. S. (2002). Osoblyvosti vzayemozv'yazku mizh svidomoyu ta nesvidomoyu sferamy psikhiky sub'yekta [Peculiarities of the relationship between the conscious and unconscious spheres of the subject's psyche]. *Neperevna profesiyna osvita: Teoriya i praktyka: Naukovo-metodychnyy zhurnal*, 4(8), 99–110.

Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 229–257). New York: Plenum Publishing Corporation.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>.

Olena Myronenko

Master of Psychology, PhD student, H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN THE STRUCTURE OF A PERSONALITY'S POSITIVE LIFE EXPERIENCE

ABSTRACT

The study examines the concept of psychological defenses and their integral role in ensuring an individual's

psychological well-being and life satisfaction. Psychological defenses are understood as mechanisms aimed at protecting the psyche from excessive stress and maintaining emotional stability. The article provides a detailed analysis of the construct of psychological well-being, highlighting its multidimensional nature, which includes aspects such as emotional balance, a sense of purpose, and self-realization. Additionally, the phenomenon of life satisfaction is described as a subjective assessment of the quality of life based on personal values, experiences, and expectations.

The primary objective of this research was to investigate the connection between psychological defenses and two pivotal psychological constructs: well-being and life satisfaction. The empirical study involved 33 participants aged 20 to 42 (29 women and 4 men) who were part of a positive psychotherapy training project. The participants agreed to undergo a series of psychodiagnostic evaluations, conducted individually, where they independently worked through the selected diagnostic tools.

Findings suggest that psychological defense mechanisms play a nuanced role in supporting an individual's emotional equilibrium and personal comfort. However, it was revealed that individuals with high levels of psychological well-being and life satisfaction tend to rely less on these mechanisms to maintain emotional balance. This suggests that optimal psychological functioning and positive life experiences may be associated with a reduced need for defensive psychological strategies. Moreover, the study highlights an inverse relationship between the intensity of psychological defense mechanisms and the degree of psychological well-being and life satisfaction.

The research further explores the relationship between defense mechanisms and positive life experiences, identifying potential pathways for psycho-correction. Specifically, it emphasizes addressing situations where defenses are immature, underdeveloped, or fail to fulfill their protective function. Such defenses may distort reality or create an illusory sense of satisfaction, thus requiring targeted interventions to enhance their adaptability and effectiveness.

Keywords: psychological defenses of the personality, psychological well-being, life satisfaction

Мироненко Олена Станіславівна

Аспірант Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України, магістр з психології, м. Київ (Україна)

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТРУКТУРІ ПОЗИТИВНОГО ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

АНОТАЦІЯ

У статті досліджено феномен психологічних захистів та їх значення у забезпеченні психологічного благополуччя та задоволеності життям особистості. Психологічні захисти визначено як механізми, що допомагають особистості знижувати рівень внутрішньої напруги, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватись до стресових обставин. Особливу увагу приділено поняттю психологічного благополуччя, яке включає суб'єктивне сприйняття щастя, відчуття гармонії із собою та світом, наявність мети та задоволення базових життєвих потреб. Задоволеність життям визначено як суб'єктивну оцінку якості власного життя на основі особистих цінностей, очікувань та досвіду.

Метою дослідження було виявлення специфіки зв'язку між механізмами психологічного захисту та рівнем психологічного благополуччя і задоволеності життям. У вибірці взяли участь 33 особи (29 жінок та 4 чоловіка) віком від 20 до 42 років, які проходили навчання у межах проекту з позитивної психотерапії та погодилися на участь у психодіагностичному дослідженні. Для збору даних застосовувались психодіагностичні методики, робота з якими проводилася індивідуально із кожним респондентом.

Результати дослідження показали, що високий рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям асоціюється із меншою активністю використання механізмів психологічного захисту. Це свідчить про те, що люди із гармонійним психологічним станом здатні зберігати емоційну рівновагу без надмірної активації захисних механізмів. Водночас низький рівень благополуччя супроводжується підвищеним використанням захистів, що може свідчити про необхідність підтримки

емоційного балансу в умовах внутрішніх чи зовнішніх стресорів.

Окремо досліджено зв'язок між позитивним життєвим досвідом і захисними механізмами. Визначено, що незрілі або недостатньо розвинені психологічні захисти можуть спотворювати реальність чи створювати ілюзорне відчуття задоволеності, що впливає на якість життєвого досвіду. Автори наголошують на важливості психокорекційних заходів для оптимізації роботи механізмів психологічного захисту, особливо у випадках їхньої дисфункціональності.

Ключові слова: психологічні захисти особистості, психологічне благополуччя, задоволеність життям

How to cite (як цитувати):

Myronenko, O. THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN THE STRUCTURE OF A PERSONALITY'S POSITIVE LIFE EXPERIENCE. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 10(4), 31–43. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.3> [in Ukrainian]

Мироненко, О. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У СТРУКТУРІ ПОЗИТИВНОГО ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 10(4), 31–43. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.3>

Дата отримання статті: 03.01.2024

Дата рекомендації до друку: 15.03.2024

Дата оприлюднення: 30.04.2024