

ПСИХОЛОГІЯ. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА. РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

УДК 159.9:612.176

DOI: 10.37026/2520-6427-2025-121-1-54-58

Марія СТАСІЮК,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри суспільних дисциплін
Національного університету водного
господарства і природокористування,
м. Рівне, Україна

ORCID: 0009-0007-5818-565X

e-mail: m.i.stasiuk@nuwm.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ВІД СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Анотація. Статтю присвячено феномену психологічного захисту як неусвідомленому реагуванню психіки особистості на реальну чи уявну небезпеку. На основі теоретичного аналізу наукових праць окреслено психоаналітичний, психотерапевтичний, психологічний та філософський напрями вивчення психологічного захисту.

Розглянуто прикметні ознаки психологічного захисту як механізму усунення та зменшення емоційного напруження, тривоги, пов'язаних з усвідомленням внутрішньоособистісного конфлікту. Обґрунтовано особливості позитивного впливу психологічного захисту особистості на підвищення здатності до самопідтримки, довіри до власних поглядів, зокрема наголошено, що психологічний захист сприяє досягненню інтегрованої поведінки. Психологічний захист визначено умовою формування психологічної захищеності особистості, що виявляється в адекватному рівневі

домагань та нормативній самооцінці, відповідальності, почутті приналежності до групи, здатності до надситуативної активності, відсутності підвищеного рівня страхів, тривожності.

Емпірично виявлено особливості психологічної захищеності респондентів завдяки адекватній самооцінці, високому рівневі стресостійкості й соціальної адаптації. Наголошено, що психологічний захист спрямований на збереження психологічної захищеності особистості, недоторканності та цілісності її внутрішнього світу. Відповідно завищена й занижена самооцінки, низький рівень стресостійкості й соціальної адаптації деструктивно впливають на особистість, тому вона психологічно не захищена, а поведінка її може бути дезадаптованою.

Ключові слова: психологічний захист, особистість, самооцінка, стрес, психологічна захищеність, психологічна незахищеність.

Mariia STASIUK

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of
Social Sciences
National University of Water
and Environmental Engineering,
Rivne, Ukraine

ORCID: 0009-0007-5818-565X

e-mail: m.i.stasiuk@nuwm.edu.ua

FEATURES OF PERSONALITY DEFENCE FROM A STRESSFUL SITUATION

Abstract. The article is devoted to the phenomenon of psychological defence as an unconscious reaction of the individual's psyche to real or imaginary danger. On the basis of theoretical analysis of scientific works, the authors identify psychoanalytic, psychotherapeutic, psychological and philosophical directions of studying psychological

defence. It considers the peculiarities of psychological defence as a mechanism for eliminating and reducing emotional stress and anxiety associated with the awareness of intrapersonal conflict.

The article explores the conditions and consequences of the positive and negative effects of psychological

defence aimed at distorting reality and reducing the impact of stress, which leads either to personality development or neurosis. It reveals how psychological defence fosters self-support and confidence in one's own perspectives. It is emphasised that psychological defence contributes to more cohesive and adaptive behaviour.

It is established that psychological defence is a condition for the formation of psychological security of the individual, which is manifested in an adequate level of aspirations and normative self-esteem, responsibility, a sense of belonging to a group, the capacity for proactive and self-directed action, the absence of an increased level of fear and anxiety.

It is noted that psychological defence performs adaptive and regulatory roles, affects the personality constructively and destructively. It makes the behaviour adapted or maladapted. The article empirically identifies the peculiarities of the psychological security of the respondents due to adequate self-esteem, high level of stress resistance and social adaptation. Inflated or deflated self-esteem, low level of stress resistance and social adaptation have a destructive effect on the personality, so he or she is not psychologically protected, and his or her behaviour may be maladapted. The article notes that psychological defence is aimed at preserving the psychological security of an individual, inviolability and integrity of his or her inner world.

Key words: *psychological defence, personality, self-esteem, stress, psychological security, psychological insecurity.*

Постановка проблеми. Сучасні складні та драматичні реалії українського соціуму негативно позначаються на психічному стані кожного українця. Сьогодні, в умовах російсько-української війни, ми всі знаходимося в стані хронічного стресу, що неабияк перешкоджає самореалізації. Зважаючи на це, постає питання – чи можливо навіть в умовах стресу жити повноцінним життям, працювати, навчатися, реалізовуватися, організовувати власний побут і дозвілля.

Психологічний захист як неусвідомлене реагування психіки особистості на реальну чи приховану небезпеку дозволяє уникати зовнішнього та внутрішнього руйнівних впливів, оберігає від деструктивних думок, неспокою, стресу й тривожності. Саме він є необхідною умовою формування в особистості психологічної захищеності задля збереження її психологічного здоров'я.

Аналіз наукових досліджень і публікацій засвідчує зацікавленість феноменом психологічного захисту та особливостями його застосування особистістю в стресовій ситуації. Зокрема, можемо констатувати про наявність психоаналітичного (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорні та ін.), психотерапевтичного (Ф. Перлз, Н. Каліна та ін.), психофізіологічного (В. Розенберг), психологічного (М. Варій, О. Винославська, В. Злишков, Т. Яценко та ін.), філософського (О. Ілляк) напрямів вивчення психологічного захисту.

Проблемі психологічного захисту як механізму усунення та зниження емоційного напруження, тривоги, пов'язаних з усвідомленням внутрішньоособистісного конфлікту, присвячено праці Н. Каліної,

Г. Келлермана, С. Карпенка, Ф. Перлза, Р. Плутчика, А. Фрейд, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, Т. Яценко та інших учених. Психологічний захист як реакцію особистості на чинники внутрішнього чи зовнішнього середовища розглядають А. Адлер, К. Роджерс, К. Хорні, В. Франкл, А. Фрейд та ін.

Наукові доробки Я. Андрушко, Ж. Вірної, Дж. Грінберга, О. Ілляка та ін. виявляють особливості використання психологічного захисту як феномену професійної життєстійкості. Зокрема, Я. Андрушко розглядає психологічний захист у структурі професійної ідентичності правоохоронців, генезу психозахистів у процесі професіоналізації (Андрушко, 2016), а О. Ілляк окреслює структурні компоненти психологічного захисту та пропонує структуру системи психологічного захисту особового складу (Ілляк, 2016).

Задля зменшення впливу стресу на життя особистість використовує психологічний захист, щоб стабілізувати власну діяльність в умовах надмірного тиску обставин. За цих умов психологічний захист не лише може вказувати на психологічну незахищеність, а й позитивно впливати на життєдіяльність особистості.

Мета статті – теоретично дослідити своєрідність психологічного захисту та емпірично перевірити захищеність особистості від стресової ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «психологічний захист» увів у психологію З. Фрейд, використовуючи його на позначення заходів з убезпечення «Его», що знаходиться у свідомій сфері психіки, від конфлікту з «Ід» і «Супер-Его», котрі містяться в несвідомому. Основним завданням психологічного захисту в психоаналізі є збереження цілісності «Его».

Учений вбачає полярність впливу психологічного захисту, що спотворює реальність і зменшує вплив стресу, тому може призвести або до розвитку особистості, або до неврозу. Якщо особистість перебуває в безпеці, її «Его» збережене, відповідно небезпека призводить до виникнення неврозів. Тобто, все залежить від тривалості використання психологічного захисту та його зрілості. Крім того, засновник психоаналізу використовував термін «психологічний захист» для позначення конфронтації «Его» з нестерпними чи хворобливими афектами й думками.

А. Фрейд погоджується з поглядами З. Фрейда і вважає, що «Его» особистості захищається в умовах активної діяльності під тиском інстинктів «Воно» чи морально-етичних заборон «Супер-Его». Зважаючи на це, А. Фрейд зауважувала, що психологічний захист є перепорою у психоаналітичній роботі з клієнтом, а сам феномен пояснювала наявністю минулих конфліктів із афектами й інстинктами, тому особистість для захисту «Я» обирає однакові засоби, що убезпечують її від реальних чи інстинктивних («Ід»), морально-етичних («Над- Я») загроз, внутрішніх (вина, сором, страх тощо) або зовнішніх (конфлікт, стрес тощо).

На думку А. Адлера, психологічний захист – це почуття меншовартості та прагнення до його компенсації. Комплекс меншовартості стає стимулом до переваг, а стиль життя – компенсацією визначеної меншовартості. Якщо особистість підтримують і розуміють, то комплекс меншовартості може компенсуватися, а

отже, слабкість стає силою. І навпаки, вороже оточення, негативно налаштоване до особистості в дитинстві, сприяє формуванню патологічного життєвого стилю і комплексу меншовартості.

Ф. Перлз, один із представників гештальтпсихології, зауважував, що особистість, яка не може збалансувати відносини із соціумом, переживає небезпеку в собі, використовує невротичні психологічні захисти як вади контактної межі між нею й оточенням. На його думку, п'ятиетапний невроз має соціальне походження і створює умови для уникнення небезпеки, дотримання рівноваги, саморегуляції особистості. Учений вважав, що зростання відбувається від кліше, рольового етапу, глухого кута (страху, фобій, болю), смерті (імплузії) до вибуху (експлозії). Порушення балансу вказує на неповний гештальт і спонукає до пошуку ресурсів для його відновлення через творення за принципом «тут і тепер», адже минулого вже нема, а майбутнє ще не настало. Позитивний вплив психологічного захисту, за Ф. Перлзом, вказує на наявність в особистості самодовіри, довіри до своїх поглядів та інтуїції, здатності до самопідтримки (опори на себе). За негативного впливу психологічного захисту особистість маніпулює іншими людьми (опора на інших) задля задоволення власних потреб. Отже, маніпулювання особистістю іншими людьми спрямоване на підтримку власної меншовартості, пошук шляхів змусити їх підтримувати, а не на розвиток, не на навчання самопідтримки. Крім того, Ф. Перлз виокремив основну функцію психологічного захисту як знищення всього ворожого й небезпечного, що загрожує цілісності особистості чи її частин. Н. Каліна підтримує бачення Ф. Перлза про психологічний захист як невроз, мимовільний захист для досягнення балансу між особистістю й оточенням під час порушення взаємодії (Каліна, 2010).

Згідно з думкою М. Варія, на особистість як позитивно, так і негативно впливають діяльність і відносини із соціумом. Систематичний тиск викликає значне напруження і позначається на душевному благополуччі. Науковець зазначає, що погіршення самопочуття особистості відбувається тоді, коли ідеальне уявлення про себе суперечить реальному (Варій, 2009). Психологічний захист покликаний зберегти душевну рівновагу, зменшити неприємні переживання. Бажання особистості захиститися спрацьовує як на несвідомому, так і свідомому рівнях. Основна функція психологічного захисту, за М. Варієм, ґрунтується на інтерпретації всіх подій у позитивному для особистості напрямі, що зменшує значущість психотравмуючого факту.

М. Варій зауважує, що психологічний захист використовується як у повсякденних обставинах, так і в екстремальних, витісняючи у несвідоме негативну психоенергію завдяки зміні установок, складових переконань, наявності додаткових джерел позитивної

психоенергії для формування нових цілей, поглядів, стратегій поведінки тощо (Варій, 2009). По іншому, науковець вказує на наявність компенсаторних властивостей психологічного захисту: певного Я-образу як уявлення про себе, емоційного блокування критики зі сторони інших, неусвідомленого бажання знищити травмуючі переживання, витіснивши їх у несвідоме.

Т. Яценко, розглядаючи психологічний захист як фільтр свідомості, який не повинен допустити думок про негативні якості характеру, зауважує, що саме «ідеалізоване Я» бере участь у формуванні механізму психологічного захисту. З погляду психодинамічного напрямку Т. Яценко виокремлює два співіснуючі взаємопов'язані психологічні захисти – особистісний та ситуативний.

У сучасному тлумачному психологічному словнику В. Шапара психологічний захист трактується як «спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, зорієнтована на зведення до мінімуму чи усунення почуття тривоги, пов'язаної з усвідомленням конфлікту» (Шапар, 2007).

Психологічний захист оберігає свідому сферу особистості від негативних травмуючих подій завдяки зниженню емоційних навантажень, підвищенню самооцінки, адаптації до оточення, досягненню інтегрованої поведінки. Саме захист є неодмінною умовою формування психологічної захищеності особистості. «Захищеність психологічна – відносно стійке позитивне емоційне переживання й усвідомлення індивідом можливості задоволення основних потреб і забезпеченості прав...» (Шапар, 2007, с. 151). Навіть за несприятливої ситуації запорукою психологічної захищеності особистості є адекватні самооцінка й рівень домагань, відповідальність, почуття приналежності до групи, здатність до надситуативної активності, відсутність підвищеного рівня страхів і тривожності. Якщо в особистості діагностується неадекватний рівень домагань та самооцінка, безвідповідальність, відсутність почуття приналежності до групи і порушення схильності до надситуативної активності, наявний високий рівень стресу і тривожності, то виникає почуття незахищеності психологічної.

Як зазначалося вище, психологічний захист є передумовою формування захищеності психологічної, вивчення якої проводилося на базі Національного університету водного господарства та природокористування. Зокрема, вивчалися особливості самооцінки, стресостійкості та соціальної адаптації. Загальна вибірка складала 29 респондентів.

Самооцінка як суб'єктивне відчуття власної значущості виявляє, наскільки особистість вважає себе самоцінністю. Результати опитування за шкалою самооцінки М. Розенберга представлено на *рисунку 1*.

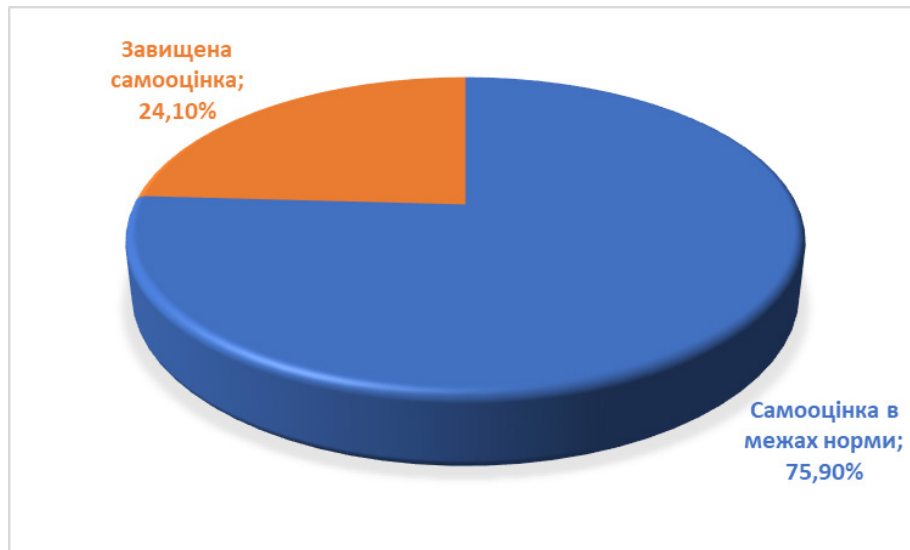


Рис. 1. Особливості самооцінки респондентів за шкалою М. Розенберга

Згідно з результатами вивчення самооцінки в межах норми було виявлено у 75,9 % респондентів, які мають реалістичні й адекватні очікування, розуміють власні здібності та потреби, здатні їх виражати, підтримують здорові взаємовідносини, адекватно ставляться до успіхів та невдач.

24,1 % респондентів мають завищену самооцінку, можуть переоцінювати власні здібності та навички, заціклені на тому, щоб завжди бути правим і досконалим, досвідченим і неперевершеним. Респонденти із завищеною самооцінкою у відносинах з іншими

людьми не прислухаються до критики, що в подальшому призводить до проблем, непорозумінь і конфліктів.

Для вивчення рівня стресостійкості та соціальної адаптації було використано методику американських учених Д. Хомса і К. Раге, які вважали, що наслідки стресу визначаються силою і частотою впливу стрес-факторів, а не лише індивідуальними ознаками особистості. Отримані результати опитування респондентів за методикою стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Хомса і К. Раге) представлено на рисунку 2.

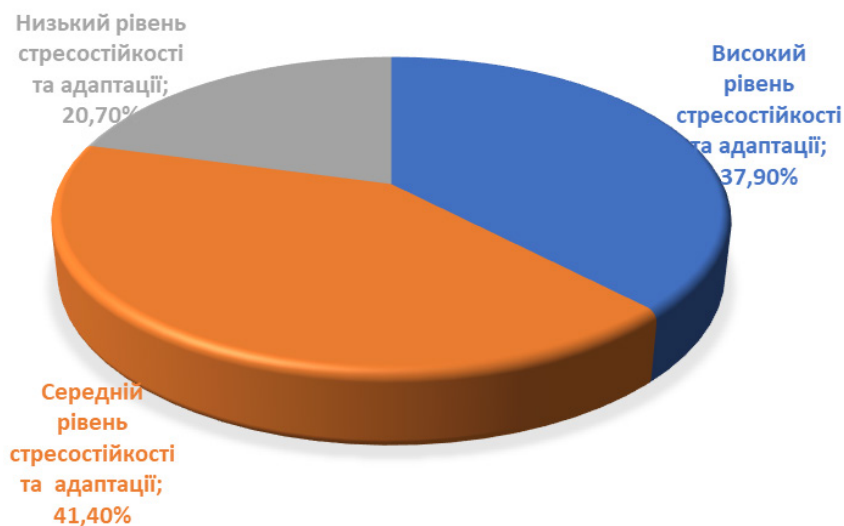


Рис. 2. Особливості прояву стресостійкості та соціальної адаптації респондентів за методикою Д. Хомса та К. Раге

Високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації виявлено у 37,9% респондентів, які здатні приймати виважені рішення, передбачати життєві обставини, акумулювати вольові зусилля тощо. Високий

рівень стресостійкості вказує на здатність особистості справлятися зі стресом без шкоди для власного здоров'я, успішно виконувати професійні обов'язки та навіть в екстремальних умовах зберігають високий

рівень працездатності.

Середній (межовий) рівень стресостійкості та соціальної адаптації виявлено у 41,4% респондентів. Уразливими, відповідно до методики Д. Хомса і Е. Раге, є 20,7% опитаних низького рівня стресостійкості й адаптації, оскільки їм загрожує психосоматичне захворювання чи вигорання. Середній і низький рівень стресостійкості й адаптації вказують на середній та низький щаблі адаптації психіки у стресових умовах, а отже, вважаємо це показником психологічної незахищеності особистості.

Цікавим є і той факт, що респонденти середнього рівня стресостійкості мають адекватну самооцінку. Українці вже одинадцятий рік живуть в умовах війни, тобто в стані хронічного стресу. Результати бесіди з опитаними середнього і низького рівнів стресостійкості й адаптації виявили несприятливі ситуації (загибель на війні рідних, друзів, знайомих, повітряні тривоги, систематичне «застрягання» у стрічці новин тощо), що спричинило погіршення стресостійкості й адаптації. Однак наявність адекватної самооцінки є запорукою психологічної захищеності у 75,9% опитаних, які мають реалістичні, адекватні очікування, ставлення до успіхів та невдач, розуміють власні цілі, потребують конструктивних взаємин. Завищена самооцінка 24,1 % респондентів дозволяє їм балансувати з метою збереження психічного благополуччя.

Отже, на сьогодні психологічний захист допомагає особистості конструктивно реагувати на реальні, приховані чи уявлені загрози, балансувати в стані хронічного стресу, створювати умови для навчання і самореалізації завдяки формуванню захищеності психологічної. За цих умов стрес вважаємо позитивним, адже він сприяє розвитку психологічно захищеної особистості, а також її самоздійсненню.

Висновок. Психологічний захист виконує адаптаційну й регулятивну ролі, впливає на особистість конструктивно й деструктивно, тому поведінка може бути адаптована й дезадапована.

Психологічний захист є неконструктивним способом вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, обмежує розвиток особистості, її активність, а отже, сприяє формуванню незахищеності психологічної, що виявляється у підвищеній тривожності, завищеній чи заниженій самооцінці, безвідповідальності, конфліктності.

Конструктивний вплив психологічного захисту розглядаємо як продуктивний механізм зняття психоемоційного напруження під час дезорганізаційної взаємодії свідомого й несвідомого або протистояння усвідомлюваних позицій. Особистість, відповідальна й готова до надситуативної активності, виявляє ознаки психологічної захищеності.

Зважаючи на викладене вище, підсумуємо, що психологічний захист сприяє збереженню психологічної захищеності особистості: недоторканності та цілісності її внутрішнього світу, самооцінки завдяки усуненню конфліктних переживань або їхньої трансформації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні компонентів і ресурсів стресостійкості особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Андрушко, Я. С. (2016). Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС. 276 с.

Ілляк, О. О. (2016). Структура системи психологічного захисту особового складу. *Честь і закон*. № 2 (57). С. 58–66.

Каліна, Н. Ф. (2010). Психологічний захист, його призначення та види. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав. URL: <http://westudents.com.ua/knigi/535-psyhoterapyakalna-nf.html> (дата звернення: 06.12.2017).

Варій, М. Й. (2009). Психологічні захисти. Загальна психологія: підручник. 3-тє вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури. С. 814–845.

Шапар, В. Б. (2007). Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 640 с.

REFERENCES

Andrushko, A. Ia. (2016). *Psykhologichni zakhysty v strukturі profesiinoi identychnosti maibutnoho pratsivnyka orhaniv vnutrishnikh sprav: monohrafiia* [Psychological Protections in the Structure of the Professional Identity of the Future Employee of the Internal Affairs Bodies: monograph]. Lviv: LvDUVS. 276 s. [in Ukrainian].

Illiuk, O. O. (2016). *Struktura systemy psykhologichnoho zakhystu osobovoho skladu* [Structure of the system of psychological protection of personnel]. *Chest i zakon*. № 2 (57). S. 58–66. [in Ukrainian].

Kalina, N. F. (2010). *Psykhologichnyi zakhyst, yoho pryznachennia ta vydy* [Psychological protection, its purpose and types]. *Psykhoterapiia: pidruchnyk*. Kyiv: Akademvydav. Available at: <http://westudents.com.ua/knigi/535-psyhoterapyakalna-nf.html> (Accessed: 06.12.2017). [in Ukrainian].

Varii, M. I. (2009). *Psykhologichni zakhysty* [Psychological defenses]. *Zahalna psykhologhiia: pidruchnyk*. 3-tie vyd., vypr. i dop. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury. S. 814–845. [in Ukrainian].

Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tлумachnyi psykhologichnyi slovnyk* [Modern Explanatory Psychological Dictionary]. Kharkiv: Prapor. 640 s. [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 13.02.2025