

## ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

### RESEARCH OF MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND EMOTIONAL MATURITY OF STUDENTS IN THE “PSYCHOLOGY” SPECIALTY

*У статті висвітлено результати дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості особистості студентів психологів. Розглянуто теоретичні підходи до пояснення феномену психологічного захисту, поділ механізмів психологічного захисту на зрілі та незрілі. Розглянуто поняття емоційної зрілості як здатність до адекватного емоційного реагування з урахуванням певного вікового періоду життя особистості та конкретних соціальних умов. Представлено розроблену М. Півень структурну модель емоційної зрілості, що складається з 5 компонентів: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій. Описано результати емпіричного дослідження психологічних захистів та емоційної зрілості студентів психологів 1 курсу Університету митної справи та фінансів. В дослідженні взяли участь 30 студентів. Були використані опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте та Методика діагностики емоційної зрілості особистості. З'ясовано, що 70% досліджуваних притаманні незрілі механізми психологічного захисту, найбільш вираженими з них є проєкція та регресія. Дослідження емоційної зрілості студентів-психологів 1 курсу виявило середній рівень емоційної зрілості у 73.4% досліджуваних. Такі структурні складові емоційної зрілості, як рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій у виборці сформовані на середньому та високому рівні. У виборці незначно переважають студенти із низьким рівнем емпатії. Дослідження не підтвердило гіпотезу щодо зв'язку переважаючих незрілих механізмів психологічного захисту із емоційною незрілістю. Разом з тим, за допомогою кореляційного аналізу з'ясовано взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та структурних компонентів емоційної зрілості особистості.*

**Ключові слова:** психологічний захист, емоційна зрілість особистості, складові емоцій-

*ної зрілості особистості, особистісні якості психолога, студенти-психологи.*

*The article presents the results of the research of the mechanisms of psychological protection and emotional maturity of the personality of students of psychology. Theoretical approaches to the explanation of the phenomenon of psychological protection, the division of mechanisms of psychological protection into mature and immature are considered. The concept of emotional maturity as the ability to adequately respond emotionally, taking into account a certain age of the individual and specific social conditions. The structural model of emotional maturity developed by M. Piven, which is presented, consists of 5 components: emotion reflection, emotional self-regulation, empathy, emotional expressiveness, acceptance of own emotions. The results of an empirical study of psychological defenses and emotional maturity of first-year psychology students of the University of Customs and Finance are described. The study involved 30 students. The Life Style Index questionnaire and the Method of diagnosing the emotional maturity of the individual were used. It was found, that 70% of the subjects have the most pronounced immature mechanisms of psychological protection. 73.4% of respondents also have an average level of emotional maturity. Such components of emotional maturity as emotion reflection, emotional self-regulation, emotional expressiveness and acceptance of one's own emotions are formed at the middle and high levels. The research sample is slightly dominated by students with low levels of empathy. The study did not confirm the hypothesis that the predominant immature mechanisms of psychological protection are associated with emotional immaturity. At the same time, the correlation analysis revealed the relationship between the mechanisms of psychological protection and the structural components of emotional maturity of the personality. **Key words:** psychological protection, emotional maturity of the personality, components of emotional maturity of the personality, personal qualities of the psychologist, students-psychologists.*

УДК 159.943  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.24>

**Склянська О.В.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Університет митної справи та фінансів

**Коваленко В.С.**  
студентка 4 курсу кафедри психології  
Університет митної справи та фінансів

#### **Постановка проблеми дослідження.**

Практична діяльність в галузі психології, будь то психологічне консультування, діагностична або психокорекційна робота, ставить вимоги не тільки до професійних знань та навичок, але і до особистісних якостей фахівця. В ході осмислення та наукового обґрунтування психологічного практикування в цілому та, зокрема, психотерапевтичної практики від 90-х років минулого століття було розроблено низку моделей особистої ефективності психолога-психотерапевта, переліків значущих якостей психолога-консультанта [3; 4]. Узагальнюючи ці описи, можна виділити кілька груп

особистісних якостей психолога: загальні інтелектуальні характеристики, комунікативні якості, здатність встановлювати глибокі та щирі стосунки, а також якості, які стосуються цілісності, гармонійності та зрілості особистості в цілому. Саме на дослідженні рис останньої групи якостей зосереджене дослідження, що представлено в даній публікації.

**Метою статті** є висвітлення результатів дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості особистості студентів психологів. Представлене дослідження має практичну значущість з огляду на важливість психологічного супроводу особистісного фор-

мування майбутнього фахівця в галузі психології. Водночас, вивчення взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості із емоційної зрілості має теоретичне значення, оскільки дозволяє поглибити розуміння феномену емоційної зрілості особистості.

Вивченням феномену механізмів психологічного захисту (ПЗ) займалися такі науковці, як А. Адлер, Ф. Басін, О. Бодальов, Е. Еріксон, Г. Салліван, А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін. Серед вітчизняних дослідників потрібно зазначити таких вчених: Р. Грановську, О. Кочаряна, Р. Кричевського, А. Налчаджяна, М. Обозова, В. Собкіна, В. Століна, Д. Титаренко, Я. Українського, Т. Яценко та ін. Вони зробили значний внесок у розробку даної проблематики, сприяли розумінню феномену психологічного захисту та класифікацій механізмів психологічного захисту.

Дослідженнями механізмів психологічного захисту у студентів займалися такі науковці, як Т. Колтунович, І. Лукашук, Б. Мандебур, О. Резнікова, Л. Степаненко, Г. Чуйко, Г. Шульдик та інші. Зокрема, В. Гаврилькевич та О. Кудряшова безпосередньо займалися вивченням психологічних захистів студентів-психологів.

Проблеми емоційної зрілості особистості різною мірою розглядали представники вітчизняної та зарубіжної психології. Серед них: О. Морозова, О. Чебикін, О. Чудіна, О. Штепа, D. Abrahamsen, J. Murray та ін. Вивченням емоційної зрілості психолога займалися Ж. Вірна та М. Кандиба.

Дослідження взаємозв'язку між емоційною зрілістю та механізмами психологічного захисту почасти представлені в дисертаційному дослідженні М. Півень, що виконувалося під керівництвом проф. О. Кочаряна [7], однак сутність та характер цього взаємозв'язку потребує подальших наукових розвідок.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічні захисти, з позиції З. Фрейда – це техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту [10]. На його думку всі механізми ПЗ характеризуються двома основними ознаками:

- фальсифікують або спотворюють реальність;
- діють несвідомо.

Анна Фрейд, яка розвинула теорію психологічного захисту та розробила класифікацію механізмів психологічного захисту, також зазначала, що механізми ПЗ забезпечують послідовне викривлення образу реальної ситуації для того щоб послабити травмуючу емоційну напругу [9]. На думку А. Фрейда під захисними механізмами слід розуміти інтелектуальні і рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникли в процесі мимовіль-

ного і довільного навчання. «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» [9, с. 76].

Згодом вивченням феномену психологічного захисту займався багато учених. В теоретичному огляді Я. Андрушко зазначає, що вітчизняні вчені розглядали ПЗ як психічну діяльність, спрямовану на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Басін, В. Рожнов); як динаміку системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Басін); як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, яка виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов); як способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозову інформацію (І. Тонконогий); як сукупність механізмів, що підтримують цілісність свідомості (В. Ротенберг); як окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, що вразила його (В. Банціков); як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачепицький); як механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик, В. Від); як спосіб репрезентації викривленого сенсу (В. Цапкін) [1].

Завданням нашого дослідження найкраще відповідає модель, розроблена Р. Плутчіком, яка концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій. Згідно з уявленнями Р. Плутчіка, механізми ПЗ – це похідні від емоцій, оскільки основні захисти онтогенетично розвивалися для стримування однієї з базисних емоцій. Так, наприклад, вчений вважає, що заміщення розвивалося спочатку головним чином для опанування гніву, придушення – для опанування тривоги, заперечення – довіри, а проєкція – для опанування почуття неприйняття [2].

Структура психологічного захисту, на думку автора, повторює структурну модель емоцій. Він вважає, що вони є такими собі прототипами восьми базових емоцій: страху, прийняття, відрази, радості, очікування, печалі, гніву, здивування. Відповідно, Р. Плутчик виділяє вісім базисних адаптивних реакцій (протекція, інкорпорація, орієнтація, відкидання, відтворення, реінтеграція, руйнування, дослідження) та 16 механізмів захисту (рухова активність, компенсація, заперечення, заміщення, фантазія, ідентифікація, інтелектуалізація, інтроекція, ізоляція, проєкція, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, пригнічення, сублимація, аулювання).

Враховуючи те, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, то вони, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові і вторинні. Р. Плутчик притримувався думки, що заперечення, регресія і проєкція – це дуже примітивні захисти, а раціоналізація і компенсація – потребують більш високого рівня розвитку особистості та її інтелектуальних якостей зокрема [2]. Уявлення про первинні та вторинні захисти детальніше розроблено в роботах Н. Мак-Вільямс, яка також визначає їх як зрілі (первинні) та незрілі (вторинні) і пов'язує із рівнем організації особистості [5].

На основі аналізу наукової літератури О. Чебикін та І. Павлова виділили три підходи щодо трактування емоційної зрілості [11]:

1. Емоційна зрілість як характеристика різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності. Прибічниками цього підходу є Д. Ісаєв, Н. Максимова, А. Маурер, Є. Чудіна, J. Murray.

2. Емоційна зрілість як одна з характеристик, що притаманна дорослій, тобто біологічно зрілій людині. Представники цього напрямку (А. Ребер, П. Фресс та ін.) трактують емоційну зрілість як відповідність емоційної реактивності людини нормам для дорослого в даному суспільстві.

3. Емоційна зрілість як емоційні реакції індивіда, що відповідають не тільки очікуванням суспільства, але і потребам, цінностям і інтересам суб'єкта. На думку представників цього підходу (А. Лук, А. Маслоу, О. Яковлева, K. FitzMaurice, W. Menninger та ін.), емоційно зрілою є внутрішньо несуперечлива особистість, яка здатна розуміти й адекватно виражати власні емоції.

В усіх вищезазначених підходах спільним для поняття емоційної зрілості є здатність до адекватного емоційного реагування з урахуванням певного вікового періоду життя особистості та конкретних соціальних умов. В своєму дисертаційному дослідженні М. Півень [7] представила структурну модель емоційної зрілості особистості, що спирається на людино-центрований підхід К. Роджерса [8] та включає наступні компоненти:

- рефлексія емоцій - вміння особи усвідомлювати та розуміти власні емоційні прояви, а також причини, що призвели до їх появи;

- емоційна саморегуляція - це управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, уміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами [7, с. 32];

- емпатія - усвідомлене співпереживання поточному емоційному станові іншої людини без утрати відчуття зовнішнього походження цього переживання [8, с. 160];

- емоційна експресивність - це здатність природно, спонтанно, усвідомлено вислов-

лювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації [7, с.35];

- прийняття власних емоцій – здатність не тільки усвідомлювати власні емоції, але й виражати їх без бажання відкинути, проігнорувати емоції або блокувати їх спонтанне вираження.

Ця структурна модель також лягла в основу розробки Методики діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО) [7].

У період з 31.01. 2022 р. по 07.02. 2022 р. на базі кафедри психології Університету митної справи та фінансів було проведено емпіричне дослідження з метою підтвердження чи спростування гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між МПЗ та емоційною зрілістю особистості. Відповідно до поставленої мети, дослідження мало такі завдання:

1. визначити механізми ПЗ, притаманні студентам-психологам;

2. встановити рівень емоційної зрілості досліджуваних;

3. встановити кореляції між механізмами ПЗ та емоційною зрілістю.

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використовувався наступний комплекс психодіагностичних методів: Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте [6]; Методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО) за О.С. Кочарян, М.А. Півень [7]. В дослідженні взяли участь 30 студентів першого курсу спеціальності «Психологія».

За результатами опитування було виявлено, що найбільш притаманним студентам-психологам захисним механізмом є проєкція, тобто перенесення власних станів, що викликають дискомфорт, на зовнішні об'єкти і обставини (11 осіб, 36,6%). Другим за «популярністю» захисним механізмом є регресія (6 осіб, 20%). В процесі використання даного механізму, особа повертається на попередню стадію розвитку із менш зрілими формами поведінки. Наступним механізмом ПЗ, притаманним студентам-психологам є заперечення (4 особи, 13,3%). Кожен з таких механізми ПЗ, як раціоналізація, компенсація та гіперкомпенсація є вираженими у 10% студентів (3 особам кожен). Механізм витіснення є провідним для 7% (2 особи), механізм заміщення не виявлений серед провідних механізмів ПЗ в жодного з досліджуваних. Зазначимо також, що в однієї особи міг бути визначений не один провідний механізм ПЗ. Враховувались ті, що мали однакові показники вираженості.

Узагальнюючи отримані результати, варто також зазначити, що 70% досліджуваних в більшій мірі притаманні примітивні механізми ПЗ, а зрілі виступають провідними – лише у 30% досліджуваних.

Дослідження емоційної зрілості студентів-психологів за допомогою МДЕЗО виявило, що високий рівень емоційної зрілості демон-

струють 4 особи (13,3%), середній – 22 особи (73,4%), низький – 4 особи (13,3%).

Також були отримані показники сформованості складових емоційної зрілості (рис. 1). У більшості досліджуваних студентів 1 курсу виявлено середній та високий рівень за показником «рефлексія емоцій», високий рівень за показником «емоційна саморегуляція», високий рівень за показником «емоційна експресивність», високий рівень за показником «прийняття власних емоцій» і водночас – низькі показники сформованості емпатії.

Тобто досліджувані першокурсники спеціальності «Психологія» здатні усвідомлювати й розуміти свої емоції та причини їх виникнення, а також передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій, можуть називати емоції, які вони зараз відчувають або відчували у минулому. Студенти також здатні керувати власними емоційними проявами відповідно до ситуації й доцільності, володіють прийомми стабілізації й тонізації свого емоційного стану. Більшість досліджуваних можуть виражати власні емоції природно, спонтанно, усвідомлено, використовуючи рухи, міміку, інтонації, пантоміміку, жести. Їх емоційні прояви відповідають як загальноприйнятим нормам так і їх власним почуттям. Вони також здатні спонтанно висловлювати та адекватно проявляти та виражати свої емоції й почуття в різних соціальних ситуаціях. Водночас більшість досліджуваних має труднощі з проникненням у світ переживань оточуючих, їм складно розбиратися в емоційному стані співрозмовника, співчувати та співпереживати йому, розуміти причини поведінки інших, емоційно відгукуватися на їхні переживання.

Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати зв'язки між окремими механізмами ПЗ та рівнем емоційної зрілості особистості, а також взаємозв'язки механізмів ПЗ та структурних складових емоційної зрілості (табл. 1). Для визначення кореляцій між вищезгаданими феноменами був використаний критерій лінійної кореляції Пірсона.

Виявлена зворотна кореляція між інтегральним показником емоційної зрілості та витісненням (-0,414), заміщенням (-0,571), гіперкомпенсацією (-0,588), регресією (-0,534). Між запереченням та інтегральним показником емоційної зрілості особистості було виявлено пряму кореляцію (0,587). Тобто, особи, яким притаманне витіснення, заміщення, гіперкомпенсація та регресія водночас мають нижчий рівень емоційної зрілості. А ті, кому притаманне заперечення – вищий рівень емоційної зрілості.

Аналіз виявлених достовірних зв'язків також дозволив нам виявити наступне:

- особи, у яких спостерігається більш виражене витіснення, мають складнощі у рефлексуванні власних емоцій (-0,326), нижчу емоційну експресивність (-0,507);
- люди, яким притаманне більш виражене заміщення, мають складнощі у рефлексуванні власних емоцій (-0,558), складнощі у емоційній саморегуляції (-0,341), труднощі у прийнятті власних емоцій (-0,377);
- особи, у яких спостерігається більш виражена гіперкомпенсація, мають складнощі у рефлексуванні власних емоцій (-0,537), нижчу емоційну експресивність (-0,350), труднощі у прийнятті власних емоцій (-0,430).
- індивіди, у яких більш виражена регресія, мають складнощі у рефлексуванні власних

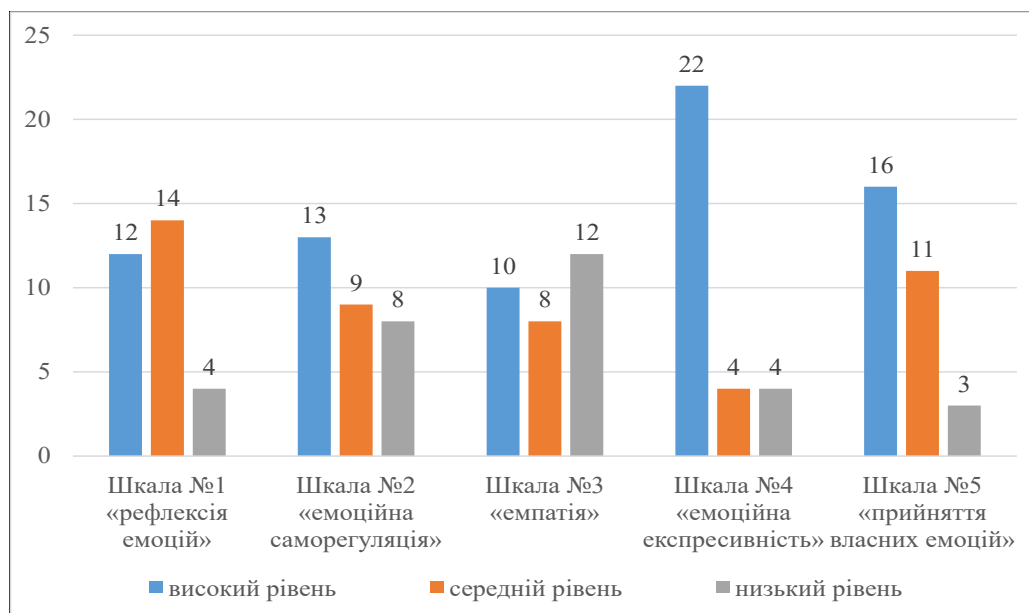


Рис. 1. Показники сформованості складових емоційної зрілості студентів-психологів 1 курсу

Таблиця 1

**Результати кореляційного аналізу між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рівнем розвитку складових емоційної зрілості**

	Рефлексія емоцій	Емоційна саморегуляція	Емпатія	Емоційна експресивність	Прийняття власних емоцій	Інтегральний показник емоційної зрілості
<b>Витіснення</b>	<b>-0,326</b>	-0,028	-0,093	<b>-0,507</b>	-0,255	<b>-0,414</b>
<b>Заміщення</b>	<b>-0,558</b>	<b>-0,341</b>	-0,176	-0,230	<b>-0,377</b>	<b>-0,571</b>
<b>Проекція</b>	-0,027	-0,010	-0,035	0,014	-0,083	-0,043
<b>Гіперкомпенсація</b>	<b>-0,537</b>	-0,201	-0,239	<b>-0,350</b>	<b>-0,430</b>	<b>-0,588</b>
<b>Регресія</b>	<b>-0,375</b>	-0,282	<b>-0,310</b>	<b>-0,363</b>	-0,257	<b>-0,534</b>
<b>Заперечення</b>	<b>0,350</b>	0,236	<b>0,574</b>	<b>0,354</b>	0,299	<b>0,587</b>
<b>Компенсація</b>	0,030	0,032	0,032	0,140	0,064	0,103
<b>Раціоналізація</b>	0,020	0,171	-0,154	0,087	-0,024	0,057

емоцій (-0,375), нижчий рівень емпатії (-0,310), менш сформовану емоційну експресивність (-0,363);

- особи, яким притаманне більш виражене заперечення, здані краще рефлексувати власні емоції (0,350), мають вищий рівень емпатії (0,574), вищу емоційну експресивність (0,354).

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми психологічного захисту дозволяє вважати, що психологічний захист є важливим чинником особистісної зрілості, зокрема і зрілості емоційної, оскільки супроводжує переживання негативних емоцій і пов'язаний із здатністю витримувати емоційне напруження. Крім того, вид механізмів ПЗ, що використовуються особистістю при зіткненні з емоційним напруженням, визначає міру викривлення реальності в процесі адаптації.

Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості особистості студентів психологів дозволило з'ясувати, що для більшості першокурсників характерні такі примітивні психологічні захисти, як проекція, регресія, заперечення. Також з'ясовано, що більшість досліджуваних (73,4%) характеризується середнім рівнем емоційної зрілості. Серед структурних складових емоційної зрілості найбільш сформованою у студентів виявилася емоційна експресивність, на високому та середньому рівні сформовані рефлексія емоцій, прийняття власних емоцій і емоційна саморегуляція. Водночас досліджувані продемонстрували низький рівень емпатії, що є значимим дефіцитом для особистості майбутніх психологів.

За результатами кореляційного аналізу було підтверджено зв'язок механізмів ПЗ (витіснення, заміщення, заперечення, гіперкомпенсація та регресія) із рівнем емоційної зрілості, однак закономірного зв'язку при-

митивних механізмів ПЗ із низьким рівнем емоційної зрілості не виявлено. Зокрема, гіперкомпенсація, що вважається зрілим механізмом ПЗ, корелює із низьким рівнем емоційної зрілості, а заперечення (примітивний механізм ПЗ) – із більш високим рівнем емоційної зрілості в цілому, та сформованості таких її компонентів, як рефлексія емоцій, емпатія та емоційна експресивність.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Андрушко Я.С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості Освіта регіону. 2013. № 2. С. 152–157.
2. Дєміна Л.Д. Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие. Алтайск: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. 123 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
4. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию. М.: Смысл, 2000. 288 с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: Класс, 1998. 480 с.
6. Малкина-Пых И. Г.. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 91-97.
7. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2016. 244 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. 480 с.
9. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: пер. з англ. - М.: Педагогика Пресс, 1993. 142 с.
10. Фрейд З. Введение в психоанализ. С-Пб.: Питер, 2007. 384 с.
11. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. – Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.