

УДК 159.922.38

DOI 10.32755/sjeducation.2023.01.205

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ситнік Світлана Володимирівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

(65000, Україна, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26,

e-mail: svetlanasytnik2000@gmail.com)

ORCID: 0000-0001-5875-919X

Ільїна Юлія Юрївна, кандидат біологічних наук, доцент,

Національний університет цивільного захисту України,

(61023, Україна, м. Харків, вул. Чернишевська, 94,

e-mail: julija.illina@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-9987-7130

Свіденська Галина Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,

(84100, Україна, м. Слов'янськ, Донецька область,

вул. Генерала Батюка, 19,

e-mail: Svidenskag@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-1580-8881

У статті висвітлено і проаналізовано основні результати дослідження особливостей взаємозв'язку стратегій психологічного захисту та самоактуалізаційних процесів у здобувачів вищої освіти.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що активацію психологічного захисту викликає ситуація конфлікту, травми, стресу, його метою є зниження емоційної напруги, запобігання дезорганізації поведінки, свідомості, психіки. Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики: вони діють на неусвідомлюваному рівні й тому є засобами самообману; вони спотворюють, заперечують, трансформують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивіда.

Самоактуалізацію визначають як процес саморозвитку особистості, перетворення людини на суб'єкт власної життєдіяльності. Вона невід'ємна від процесу рефлексії, що супроводжує всі складові особистого зростання: саморозуміння, аутосимпатію, цінності, сенси тощо. Успішність фахівця, крім спеціальних знань, умінь, навичок, пов'язана з особистими особливостями, прагненням до саморозвитку, самоактуалізації. Стверджуючись у професії, особистість досягає самоактуалізації.

Результати дослідження показали, що у здобувачів вищої освіти переважаючими механізмами психологічного захисту є: проєкція, компенсація і заперечення. Серед параметрів особистості, що самоактуалізується, вираженими є: контактність, аутосимпатія, орієнтація в часі; виражені самоактуалізаційні тенденції: орієнтація в часі, самоповага, самоприйняття, прийняття агресії, контактність. Серед видів психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес самоактуалізації особистості, виділено заміщення і проєкцію.

Ключові слова: психологічний захист, самоактуалізація, здобувач вищої освіти.

INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION STRATEGIES AND SELF-ACTUALIZATION PROCESSES IN HIGHER EDUCATION OBTAINERS

Sytnik Svitlana, Doctor in Psychology, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods
of Practical Psychology,

*State institution "Southern Ukrainian National Pedagogical University
named after K.D. Ushinskogo",*

*(26 Staroportofrankivska Street, Odesa, 65000, Ukraine,
e-mail: svetlanasytnik2000@gmail.com)*

ORCID: 0000-0001-5875-919X

Ilina Yuliia, PhD in Biology, Associate Professor,
*National University of Civil Defense of Ukraine,
(94 Chernyshevskaya Street, Kharkiv, 61023, Ukraine,
e-mail: julija.illina@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-9987-7130

Svidenska Halyna, PhD in Psychology, Associate Professor,
*Donbas State Pedagogical University
(19 Generala Batyuk Street, Slovyansk,
Donetsk region, 84100, Ukraine,*

e-mail: Svidenskag@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-1580-8881

The article highlights and analyzes the main results of the study of the peculiarities of the interrelation between strategies of psychological protection and self-actualization processes of students of higher education.

The theoretical analysis of the problem made it possible to determine that the activation of psychological protection is caused by a situation of conflict, trauma, stress, its purpose is to reduce emotional tension, prevent disorganization of behavior, consciousness, psyche. All defense mechanisms have two general characteristics: they operate at an unconscious level and are therefore means

of self-deception; they distort, deny, transform, or falsify perceptions of reality to make the anxiety less threatening to the individual.

Self-actualization is defined as the process of self-development of the individual, the transformation of a person into a subject of his own life activity. It is inseparable from the process of reflection, which accompanies all components of personal growth: self-understanding, self-sympathy, values, meanings, etc. The success of a specialist, in addition to special knowledge, abilities, skills, is related to personal characteristics, the desire for self-development, self-actualization. Establishing himself in the profession, the individual achieves self-actualization.

The results of the study showed that the prevailing mechanisms of psychological protection among students of higher education are: projection, compensation and denial. Among the parameters of a self-actualizing personality, the following are expressed: contact, autosympathy, orientation in time; pronounced self-actualization tendencies: orientation in time, self-respect, self-acceptance, acceptance of aggression, contact. Among the types of psychological defenses that have the greatest influence on the process of self-actualization of the individual, substitution and projection are highlighted.

Key words: *psychological protection, self-actualization, student of higher education.*

Постановка проблеми. Сучасна ситуація розвитку українського суспільства призводить до того, що все більша кількість фахівців з різних галузей знань звертається до проблеми самоактуалізації особистості. Самоактуалізація в сучасній психології розглядається як усвідомлена діяльність людини, що спрямована на повне розкриття і використання потенціалу особистості на користь суспільства і самої себе. Усвідомлення і розвиток власного потенціалу дозволяє особистості ефективно використовувати здібності в особистому і професійному житті, відчувати задоволення від власних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виокремлення не виділених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття. Самоактуалізація – це процес саморозвитку особистості, її зростання, становлення людини як суб'єкта життєдіяльності, спрямованість на вибудовування стратегії життя, ієрархії цінностей, сенсу життя тощо. Актуалізуватися означає фактично реалізовувати власні потенційні можливості. Поняття самоактуалізації розглядається як процес розгортання і дозрівання закладених в організмі й особистості задатків, потенціалів, можливостей.

Особливості розвитку та функціонування самоактуалізаційних процесів особистості досліджували як у зарубіжній (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші), так і у вітчизняній психології (І. М. Біла, М. Б. Боднар, І. В. Болотнікова, М. Г. Ватковська, Є. В. Карпенко, П. П. Горностай, В. І. Муляр, Г. О. Нестеренко, Л. І. Коломієць та інші). Нині активно досліджується специфіка самоактуалізації у професійній сфері (Г. І. Волинка, Н. М. Дідик, Л. М. Кобильник, Л. В. Мова та інші), розглядаються гендерні та вікові особливості самоактуалізації (М. Б. Гасюк, В. А. Гупаловська, Ю. Г. Долінська та інші). Але, попри підвищений інтерес дослідників до проблеми самоактуалізації, появу нових підходів до її розв'язання, вона залишається недостатньо розробленою, оцінюється як сучасна надскладна проблема.

Психологічний захист формується в результаті пристосування психіки до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюються, і внутрішніх психічних змін; він є одним з варіантів опанування особистістю реальної дійсності, який іноді заважає адекватному сприйняттю подій та реагуванню на них. Способи захисної поведінки можуть закріплюватися як стійкі риси характеру, набувати тенденції до самостворення й перенесення на схожі ситуації і стани, статусу психічної властивості, закріплюватися як схема реагування.

Аналіз теоретичних здобутків дослідження проблеми психологічного захисту показує, що в науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, який ілюструє багатомірність і суперечливість цього феномена (А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, Ф. Б. Басін, Т. С. Яценко, О. С. Кочарян, О. М. Арестова та інші). Дотепер залишаються нез'ясованими питання про те, які саме захисні механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти впливам агресивного середовища, захищати себе, власну цілісність, внутрішню свободу; які шляхи оптимізації самозахисних зусиль особистості є ефективними.

Здобувачі вищої освіти мають потребу у використанні захисних психологічних механізмів, тому що вони знижують тривожність, нівелюють наслідки психологічних травм, підтримують почуття адекватності та власної гідності, але можуть сприяти

спотворенню сприйняття дійсності для захисту позитивної «Я-концепції» та заважати здійсненню самоактуалізаційних процесів.

Формулювання цілей статті. Мета статті – висвітлити результати дослідження особливостей взаємозв'язку переважаючих стратегій психологічного захисту і процесів самоактуалізації у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Об'єктом дослідження є самоактуалізація особистості. Предметом – особливості взаємозв'язку психологічного захисту і самоактуалізаційних процесів особистості. Ми виходили з припущення, що самоактуалізаційні процеси особистості здобувача вищої освіти залежать від переважаючих психологічних захистів: чим більшу кількість деструктивних видів захисту використовує особистість, тим нижче в неї самоактуалізаційна реалізація.

Для дослідження психологічного захисту використовувався «Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте» (Life Style Index); для дослідження самоактуалізаційних процесів і тенденцій – «Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості «САМОАЛ» (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліної), «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома; для встановлення особливостей взаємозв'язку між досліджуваними феноменами – коефіцієнт кореляції r-Спірмена.

У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Національного університету цивільного захисту України, Донецького національного університету імені Василя Стуса та ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Кількість учасників – 63 особи, вік – від 17 до 22 років. Дослідження відбувалося впродовж 2021/2022 навчального року.

Дослідження психологічних захистів здобувачів вищої освіти виявило, що переважаючими механізмами захисту є: проєкція (77,2 %), компенсація (69,3 %) і заперечення (49,5 %); найменш вираженими – заміщення (24,7 %), реактивні утворення (27,6 %), витіснення (30,1 %).

Дослідження самоактуалізаційних процесів показало, що у здобувачів вищої освіти найбільш вираженими є такі параметри особистості, що самоактуалізується: контактність (57,3 %), аутосимпатія (56,8 %), орієнтація в часі (53,2 %); найменш вираженими – автономність (25,1 %), потреба в пізнанні (27,8 %), креативність (31,6 %) і спонтанність (33,4 %).

Дослідження особливостей самоактуалізаційних тенденцій за допомогою методики САТ показало, що найбільш вираженими самоактуалізаційними тенденціями в досліджуваних є: орієнтація в часі (9,1±3,1 балів), самоповага (7,7±2,7 балів), самоприйняття (9,8±3,5 балів), прийняття агресії (8,4±2,9 балів), контактність (12,3±4,2 балів); найменш вираженими: підтримка (35,2±10,8 балів), гнучкість поведінки (8,5±2,9 балів), сензитивність до себе, спонтанність (4,5±1,6 балів), пізнавальні потреби (4,4±1,6 балів) і креативність (5,7±2,0 балів).

Результати кореляційного аналізу відображено в таблицях 1, 2.

Виявлено пряму і зворотну кореляційну залежність між показниками психологічних захистів і самоактуалізаційними компонентами особистості. А саме: витіснення має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою орієнтації в часі, автономністю і саморозумінням. Регресія – з поглядом на природу людини, креативністю, спонтанністю і контактністю. Зворотний – з орієнтацією в часі й автономністю. Заміщення має прямий взаємозв'язок з креативністю, саморозумінням, аутосимпатією, контактністю і гнучкістю в спілкуванні. Заперечення має зворотну кореляційну залежність від орієнтації в часі, автономності й саморозуміння. Проекція прямо взаємопов'язана з орієнтацією в часі, поглядом на природу людини, креативністю, автономністю. Зворотно – із саморозумінням. Компенсація має прямий взаємозв'язок з поглядом на природу людини, потребою в пізнанні, креативністю. Зворотний – з автономністю, аутосимпатією. Раціоналізація має пряму залежність від орієнтації в часі, потреби в пізнанні, автономності, саморозуміння. Зворотну – від спонтанності.

Отже, можна констатувати, що найбільш сприятливими для самоактуалізації особистості є такі психологічні захисти, як регресія, заміщення, проекція та раціоналізація.

Таблиця 1 – Взаємозв'язок показників психологічного захисту і рівня самоактуалізації особистості у здобувачів вищої освіти (r_s)

Захисти \ Само-актуалізація	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
1	0,25*	-0,36*	0,08	-0,33*	0,36*	0,11	0,08	0,35*
2	0,12	0,22	0,21	-0,09	0,16	0,16	0,15	0,11
3	-0,17	0,42**	0,16	0,11	0,33*	0,35*	0,05	0,17
4	0,07	0,09	0,12	0,15	0,14	0,42**	0,14	0,45**
5	0,20	0,31*	0,35*	0,03	0,38*	0,36*	-0,11	-0,17
6	0,34*	-0,41**	-0,15	-0,31*	0,41**	-0,31*	0,15	0,32*
7	0,07	0,33*	-0,12	0,16	0,17	0,15	-0,17	-0,37*
8	0,31*	0,11	0,28*	-0,27*	-0,33*	0,11	0,07	0,32*
9	0,11	0,22	0,33*	0,07	0,19	-0,39*	-0,22	0,18
10	-0,09	0,33*	0,31*	0,11	0,22	0,14	0,18	0,11
11	-0,18	0,12	0,44**	0,13	0,18	0,09	0,06	0,19

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

1 – шкала орієнтації в часі, 2 – шкала цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба в пізнанні, 5 – креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість у спілкуванні.

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між захисними механізмами особистості та самоактуалізаційними тенденціями, а саме: витіснення має пряму кореляційну залежність від шкал підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності, пізнавальних потреб і креативності. Заміщення має прямий кореляційний зв'язок зі шкалами підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності, пізнавальних потреб і креативності. Заперечення має пряму кореляційну залежність від шкал компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, прийняття власної агресивності та контактності. Проекція має прямий взаємозв'язок зі шкалами компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, прийняття власної

агресивності й контактності. Компенсація має взаємозалежність зі шкалами компетентності в часі, самоповаги, самоприйняття, прийняття власної агресивності та контактності. Гіперкомпенсація взаємопов'язана зі шкалами підтримки, гнучкості поведінки, сензитивності до себе, спонтанності, пізнавальних потреб і креативності.

Таблиця 2 – Взаємозв'язок показників психологічного захисту і самоактуалізаційних тенденцій у здобувачів вищої освіти (r_s)

Захисти Само-актуаліз. тенденції	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Рационалізація
Tc	0,07	0,11	0,13	0,31*	0,28*	0,44**	0,05	0,12
I	0,27*	0,06	0,33*	0,11	0,05	0,15	0,29*	0,04
SAV	0,07	-0,11	0,14	0,03	-0,13	0,32*	0,05	0,14
Ex	0,32*	0,15	0,43**	-0,13	0,03	0,07	0,29*	0,17
Fr	0,29*	0,15	0,26*	0,09	-0,06	0,11	0,31*	-0,13
S	0,31*	0,08	0,29*	-0,12	0,13	-0,06	0,42**	0,11
Sr	-0,12	0,06	0,11	0,34*	0,27*	0,42**	0,15	0,07
Sa	0,06	0,03	0,10	0,29*	0,31*	0,33*	-0,15	-0,14
Nc	0,21	0,06	-0,05	0,14	0,11	-0,16	0,07	0,13
Sy	-0,16	0,07	0,06	0,13	0,03	0,07	0,11	0,05
A	0,03	0,10	0,17	0,27*	0,29*	0,31*	0,07	0,11
C	-0,15	-0,14	0,12	0,31*	0,28*	0,33*	0,06	0,13
Cog	0,33*	0,09	0,28*	-0,05	0,14	0,11	-0,31*	0,15
Cr	0,27*	0,12	0,32*	-0,14	0,07	0,11	0,35*	-0,17

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Tc – шкала компетентності в часі; I – шкала підтримки; SAV – шкала ціннісних орієнтацій; Ex – шкала гнучкості поведінки; S – шкала сензитивності до себе, спонтанності; Sr – шкала самоповаги; Sa – шкала самоприйняття; Nc – шкала уявлень про природу людини; Sy – шкала синергії; A – шкала прийняття агресії; C – шкала контактності; Cog – шкала пізнавальних потреб; Cr – шкала креативності.

Таким чином, найбільш сприятливими для самоактуалізації особистості є такі психологічні захисти, як витіснення, заміщення, проекція і компенсація.

Результати, отримані завдяки кореляційному аналізу, дозволяють виділити види психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес самоактуалізації особистості здобувачів вищої освіти. Це заміщення і проєкція. Заміщення – захист від ситуації, яка турбує чи травмує, за допомогою перенесення реакції з «недоступного» об'єкта на інший об'єкт – «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну. Завдяки такому перенесенню відбувається розрядка напруги, що створена незадоволеною потребою. Цей механізм захисту пов'язаний з переадресацією реакції. Коли бажаний шлях реагування для задоволення якоїсь потреби виявляється закритим, то щось, пов'язане з виконанням цього бажання, шукає інший вихід. Найбільше задоволення від дії, що заміщає бажане, виникає тоді, коли мотиви близькі, тобто розміщені на сусідніх або близьких рівнях мотиваційної системи особистості. Заміщення дає можливість упоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо й безкарно. Воно має дві різні форми – заміщення об'єкта й заміщення потреби. У першому випадку зняття напруги здійснюється шляхом перенесення агресії із сильнішого або значущого об'єкта (що є джерелом гніву) на слабкіший і більш доступний об'єкт чи на себе. Особливості захисної поведінки людей з переважанням захисту за типом заміщення – це імпульсивність, дратівливість, вимогливість до оточення, грубість, запальність, реакція протесту у відповідь на критику.

Проєкція – вид захисту, пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на інших людей, з метою перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині «Я», на навколишній світ. З цією метою межі «Я» розширюються настільки, щоб людина, на яку здійснюється перенесення, опинилася всередині них. Тоді в цьому загальному просторі можна здійснити проєкцію і тим самим винести неприязнь до власних уявлень і станів назовні. Після здійснення проєкції людина позбавляється необхідності приймати їх як власні. Завдяки цьому в неї повністю блокується усвідомлення власної провини, оскільки вона переносить відповідальність за свої вчинки на оточення. Тобто проєкція виступає як спроба подолати незадоволеність собою шляхом припису-

вання деяких якостей або відчуттів іншим людям. Така переорієнтація дозволяє захиститися від неприйняття себе оточенням. Разом з цим позитивним ефектом стає бачення світу як загрозового середовища, що виправдовує власну критичність і надмірне неприйняття оточення. Коли серед інших механізмів захисту переважає проєкція, в характері людини можуть посилюватися гордість, самолюбність, злопам'ятність, образливість, честолобство, ревності, нетерпимість до заперечень, тенденція до викриття оточення тощо.

Висновки. Переважаючими механізмами психологічного захисту у здобувачів вищої освіти є: проєкція, компенсація і заперечення; значно менш вираженими – заміщення, реактивні утворення, витіснення. Серед параметрів особистості, що самоактуалізується, вираженими є: контактність, аутосимпатія, орієнтація в часі; менш вираженими – автономність, потреба в пізнанні, креативність і спонтанність. Найбільш вираженими самоактуалізаційними тенденціями в досліджуваних є: орієнтація в часі, самоповага, самоприйняття, прийняття агресії, контактність; менш вираженими – підтримка, гнучкість поведінки, сензитивність до себе, спонтанність, пізнавальні потреби і креативність. Результати кореляційного аналізу дозволили виділити види психологічних захистів, які найбільшою мірою впливають на процес самоактуалізації особистості. Це заміщення і проєкція.

Список використаних джерел

1. Біла І. М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 12. С. 102–105.
2. Болотнікова І. В. Акмеологічні основи особистісного самоздійснення. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 5. Вип. 16. С. 3–12.
3. Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.
4. Коломієць Л. І., Сольвар В. В., Кожедуб Т. С. Обґрунтування теоретико-методологічних засад емпіричного дослідження особистісного самоздійснення осіб юнацького віку. *Psychological journal*. 2019. Т. 5. Вип. 12. С. 43–58.
5. Пенькова О. І. Розвиток самовдосконалення особистості у соціальному середовищі. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Загальна психологія*.

Історична психологія. Етнічна психологія. 2018. Т. IX. Вип. 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко. С. 134–141.

6. Туркова Д. М. Вправи з ідентифікації механізмів психологічного захисту в контексті емпатійного розуміння особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2012. № 8. С. 42–45.

References

1. Bila, I.M. (2013), Self-actualization, self-actualization of personality, *Education and development of a gifted personality*, № 12, pp. 102–105.

2. Bolotnikova, I. V. (2016), Acmeological foundations of personal self-realization, *Actual problems of psychology*, Vol. 5, Issue 16, pp. 3–12.

3. Karpenko, E. V. (2013), Self-actualization and adaptation: from confrontation to cooperation : monograph, Nova Zoria, Ivano-Frankivsk.

4. Kolomiets, L. I, Solvar, V. V., and Kozhedub, T. S. (2019), Justification of the theoretical and methodological foundations of the empirical study of personal self-realization of youth, *Psychological journal*, Vol. 5, Issue 12, pp. 43–58.

5. Penkova, O. I. (2018), Development of self-improvement of the individual in the social environment, *Actual problems of psychology: a collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostyuka, General Psychology. Historical Psychology. Ethnic Psychology*, Vol. 9, Issue 11, Nizhyn : PP Lysenko, Kyiv, pp. 134–141.

6. Turkova, D. M. (2012), Exercises on identification of psychological protection mechanisms in the context of empathic understanding of personality, *Practical Psychology and Social Work*, № 8, pp. 42–45.