

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

## **Дипломна робота**

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

Тема: «Індивідуальні патерни психологічного захисту як детермінанти  
якості життя особистості»

Виконав: студент 2 курсу , групи П-2м  
Спеціальності 053 «Психологія»

Юхта Ю. В.

Керівник: Марценюк М. О.

Рецензент: Сишина В. М.

Мукачево – 2019 року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО - ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.	
1.1 Теоретико - психологічний аналіз питання механізмів психологічного захисту особистості.....	7
1.2 Різновиди психологічного захисту та механізми специфічного і неспецифічного психологічного захисту.....	12
1.3 Індивідуальні патерни як регулятори механізму психологічного захисту.....	26
1.4 Теоретичні засади вимірювання якості життя .....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У СУБ'ЄКТИВНОМУ ПРОЖИВАННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Методична організація дослідження .....	33
2.2. Емпірико - діагностичний аналіз дослідження .....	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	61
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ» ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ І ПІДВИЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Обґрунтування та структура «Тренінгу особистісного зростання» ....	63
3.2. Аналіз ефективності «Тренінгу особистісного зростання».....	71
3.3. Практичні рекомендації для студентства з метою самовдосконалення та вміння виражати особистісний і творчий потенціал.....	78
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	96

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Суспільство перебуває на межі інформаційного перенасичення, що вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

Проблематика психологічного захисту (ПЗ) викликає стабільний дослідницький інтерес як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Останнім часом проблема захисту особистості від травмуючих дій набуває все більшу соціальну значущість у зв'язку із зростанням інтересу до психологічного консультування і виникненням нових напрямів практичної психології.

Особливе місце у вивченні захисту займає питання про її індивідуально-типологічну варіативну, яке отримало розвиток в дослідженнях захисних стилів (До. Леонгард, В. Райх, О. Кернберг, R. Plutchik, Е.Т. Соколова, С. А. Ларіонова, Т. А. Выставкаина та ін.), а також захисних і опанувальних стратегій (Л.И. Анциферова, К.А. Абульханова-Славська, Р. М. Грановська, І.М. Нікольська, Т. Л. Крюкова, Н.Б. Березанська, О. Н. Арестова та ін.). Проте, питання про цілісну організацію ПЗ, детерміновану особливими особливостями людини (Л.Ю. Субботіна, Т. А. Виставкіна та ін.), зберігає свою актуальність.

Сучасні дослідження ПЗ характеризуються відмовою від розуміння її як виключно деструктивного процесу, акцентуванням уваги на важливості виконуваної нею регуляторної функції (R. Plutchik, G.E. Vaillant, Г. Блюм, Н. Мак-Вільямс, Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколова, Ф.В. Бассін, Е.С. Калмикова, Л.Ю. Субботіна, А.В. Котенева, Т. А. Виставкіна та ін.). Це призводить до можливості не лише компіляції, але і продуктивного поєднання уявлень про психологічний захист з методологічно відмінними, але побудовами, що феноменологічно перетинаються з цією тематикою, в інших галузях психології.

Характерність, особова типовість способів смислових перетворень актуалізують питання про співвідношення ситуативного і стійкого у

функціонуванні ПЗ, інструментальних і продуктивних компонентів ПЗ (О. Д. Тихомиров, А.Г. Асмолов, А.В. Котенева, Н.Б. Березанська, О. Н. Арестова та ін.). Незважаючи на значне дослідницьке просування в цій області, питання про співвідношення особово орієнтованих захисних і ситуативних компонентів діяльності потребує подальшого вивчення. Складність проблеми посилюється різноманітністю розуміння самих термінів «регуляція» і «психологічний захист». Перераховані чинники визначають теоретичну актуальність теми дослідження і дозволяють сформулювати наукове завдання, яке полягає в дослідженні процесу трансформації різноуровневних компонентів діяльності за рішенням різних завдань, а також виявленні стійких захисних патернів, що характеризують особові властивості.

Отже, недостатнє теоретичне і експериментальне вивчення даної проблематики і зумовило вибір теми нашого дослідження «Індивідуальні патерни психологічного захисту як детермінанти якості життя особистості».

**Об'єкт дослідження** – психологічний захист особистості.

**Предмет** – суб'єктивне проживання якості життя особистості.

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити роль психологічного захисту у суб'єктивному проживанні якості життя особистості, а також розробити й апробувати корекційну програму, надати практичні рекомендації студентству, які допоможуть їм використовувати власні внутрішні ресурси, розвивати спонтанність, розкрити творчий потенціал.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані наступні **завдання**:

**Завдання роботи:**

1. Здійснити теоретичний аналіз питання в науково-психологічних літературних джерелах.
2. Підібрати діагностичний інструментарій, здійснити емпіричне дослідження та провести аналіз отриманих результатів.
3. Скласти та апробувати корекційну програму «Тренінг особистісного зростання» і розробити практичні рекомендації для студентів з метою самовдосконалення та саморозвитку.

В роботі були використані наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел; організаційні методи (метод порівняння та поперечного зрізу); емпіричні методи (стандартизовані методика, спостереження, бесіди); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

Дослідження було проведено за допомогою комплексу **методик**, а саме:

1. Особистісний опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте - Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) [Додаток А].
2. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко [Додаток Б].
3. Методика індикатор копінг-стратегій Д.Амірхана [Додаток В].
4. Опитувальник «Міні-мульти» (Дж. Кинканнон) [Додаток Г].
5. Оксфордський опитувальник щастя (М. Аргайла) [Додаток Д].

**Теоретичну і методологічну основу дослідження** складають положення системного підходу (Б. Ф. Ломов, Б. Г. Ананьєв, В. А. Барабанщиков, Т. Ф. Базилевич, Л. Ю. Субботіна та ін.); суб'єктно - діяльнісного підходу до вивчення особистості і мислення (К. А. Абульханова, С. Л. Рубінштейн, А. В. Брушлинський); смислової теорії мислення (О. Д. Тихомиров, В. Е. Ключко, Т. В. Корнілова, І. А. Васильєв, О. С. Копина, Н. Б. Березанська, О. Н. Арестова та ін.); концепцій мотиваційної регуляції діяльності (В. До. Вилюнас, Н.И. Наенко, Ф. Ю. Василюк, И. А. Васильєв, М. Ш. Магомед-Єминов); класичній патопсихології пізнавальних процесів (школа Б. В. Зейгарник); проектного підходу до дослідження глибинних пластів особи (Е. Т. Соколова, Д. А. Леонтьєв); типологічних концепцій ПЗ (А. Е. Личко, До. Леонгарда, Е. Т. Соколова, R. Plutchik, Е. С. Романова, Л. Р. Гребенніков); параметричних концепцій особи (А. В. Лібін); концепцій опанувальних стратегій (R. S. Lazarus, К.А. Абульханова, І.М. Нікольська, Р. М. Грановська, Т. Л. Крюкова та ін.).

**База дослідження:** дослідження проводилося в Мукачівському державному університеті. В опитуванні взяли участь студенти першого та

четвертого курсів спеціальності «Психологія» та «Практична психологія»; вибірка склала 80 студентів, а саме 40 студентів – першого курсу, та 20 студентів – четвертого курсу денної форми навчання та 20 студентів заочної форми навчання .

### **Практичне значення отриманих результатів.**

Результати дослідження можуть бути використані при рішенні дослідницьких і практичних (діагностичних і консультативних) завдань - в комплексній психологічній діагностиці актуальних проблем особистості, в прикладних діагностичних напрямках у діяльності працівників психологічної служби ВНЗ.

Крім того, отримані результати дозволяють психологу та викладачу прогнозувати загальну модель захисної поведінки студентів із певним набором індивідуально-типологічних та індивідуально-психологічних якостей.

### **Публікації за час навчання на магістратурі:**

Барчі Б. В., Юхта Ю. В. Психологічний вплив реклами на свідомість людей. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених «Наука майбутнього»*. Мукачево, 2019.

### **Структура роботи:**

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань, з них 33 – іноземними мовами) і додатків. Основний зміст викладено на 87 сторінках тексту. Загальний обсяг роботи 128 сторінок.

## ВИСНОВКИ

Отже, виходячи з актуальності дослідження та поставлених нами завдань нами було здійснено ознайомлення з науково - методичною літературою по темі дослідження, визначено та висвітлено різновиди та механізми психологічного захисту, підбрано діагностичний інструментарій, проведено психологічне дослідження та проаналізовано отримані дані, а також ми окреслили роль психологічного захисту особистості у суб'єктивному проживанні якості життя особистості.

У першому розділі нашої роботи ми ознайомилися з проблемою дослідження психологічного захисту як детермінанти якості життя особистості в психологічній літературі, з'ясували як розглядали це питання вітчизняні та зарубіжні науковці, і прийшли до висновку про те, що основна функція «психологічного захисту» описується як низка специфічних прийомів які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. Психологічний захист розглядається як крайній засіб збереження суб'єктом душевної рівноваги. Тобто, найголовнішим в дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту.

У другому розділі нашої роботи були обґрунтовані методики дослідження, висвітлені результати емпіричного дослідження та проведений його аналіз.

В нашому дослідженні, що проводилося на базі Мукачівського державного університету, прийняли участь студенти першого та четвертого курсів спеціальності «Практична психологія» та «Психологія».

Нами було виявлено, що для першокурсників характерними є такі механізми психологічного захисту, як заперечення та раціоналізація. Такий результат, може бути пов'язаний з тим, що студенти першокурсники намагаються показати себе з кращої сторони, здобути необхідний авторитет серед викладачів та одногрупників, адже вони тільки прийшли навчатися, і бажають виглядати у вигідному становищі, і таким чином, заперечують і раціоналізують себе, свої вчинки і поведінку. Найменш характерним для

першокурсників є механізм «Регресія». З'ясовано, що у респондентів домінуючою стратегією у спілкуванні є миролюбивість. Переважає у житті першокурсників копінг-стратегія «Вирішення проблем». Тобто, студенти, при виникненні стресової чи конфліктної ситуації обдумують проблему, і застосовують шляхи вирішення її, які є найбільш привабливими прийнятними для особистості, яка б не зачіпала їх психіку, а при повторенні подібної застосовують уже набуті способи вирішення проблемних питань. Щодо студентів, які навчаються на 4 курсі спостерігається наступне: у респондентів присутніми є наступні механізми психологічного захисту: компенсація та витіснення. При цьому для них характерним є домінуюча стратегія психологічного захисту у спілкуванні – уникнення. Виявлено, що для досліджуваних характерні прояви іпохондрії, істерії та депресії. Це вказує на те, що респонденти 4 курсу у своїй поведінці повільні, пасивні, приймають все на віру, покірні владі, повільно пристосовуються, погано переносять зміну обстановки, легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах. Щодо досліджуваних студентів, які вже працюють можемо стверджувати, що для них найбільш характерними є такі механізми психологічного захисту як заміщення, компенсація та витіснення. Отриманий показник, свідчить, що, респонденти даної групи вміють стримувати прояви емоцій.

Отже, узагальнюючи результати дослідження, за всіма методиками можна підсумувати, що між групами існують значні відмінності в проявах досліджуваних показників. А тому для виявлення зв'язків між ними, ми застосували в нашому дослідженні кореляційний аналіз.

З метою оцінки відмінностей у студентів двох груп важливих аспектів нашого дослідження, нами було використано непараметричний метод порівняння вибірок, а саме критерій Пірсона. В процесі інтерпретації результатів нашого дослідження ми виявили, які притаманні захисні механізми та способи поведінки для нашої вибірки, які існують взаємозалежності між ними, та які є відмінності у їх проявах між групами.



З цього можна зробити висновки, що опрацьована нами проблема є надзвичайно актуальною в контексті розвитку і формування особистості в складних та нестабільних умовах сучасного світу.

Важливо відзначити, що наша група досліджуваних потребує психокорекційного впливу для покращення результативності конструктивної взаємодії з оточуючими, зниження рівня дії психологічних захистів та підвищення суб'єктивного проживання якості життя особистості.

Тому, останній етап нашого дослідження мав на меті здійснити перевірку ефективності тренінгу особистісного зростання при порівнянні експериментальної та контрольної групи дослідження. Після проведення тренінгу достовірно зафіксовано, що студенти експериментальної групи демонструють значимо вищі показники за шкалою «приємне проведення часу»; «високий соціальний статус»; а також за шкалою «здоров'я».

Після проведення тренінгу достовірно зафіксовано, що студенти експериментальної групи демонструють значимо нищі показники за шкалою «заперечення», «регресія», а також «витіснення». Спостерігаються зміни у позитивному напрямку зниження шкал «уникнення» та «агресія». Також наявність змін виявлено за шкалою «Шизоїдність».

Порівняння показників до і після проведення тренінгової програми проводилося і для учасників контрольної групи. Аналіз результатів повторної діагностики показав, що лише за 3 шкалами виявлено незначні зміни: «заперечення», «миролюбивість» та «агресія», за іншими шкалами не спостерігається значимої зміни показників. Варто нагадати, що в даній групі не використовувався психокорекційний вплив. Тому можемо зробити висновок про те, що досліджувані показники не мають тенденції до саморозвитку.

В результаті реалізації зазначеної тренінгової програми були використані самозвіти учасників, які відмітили позитивні тенденції у розвитку самосвідомості та саморефлексії. З'ясовано, що у самозвітах учасників відображено більшість очікуваних ефектів. Негативних змін внаслідок занять у групі тренінгу зафіксовано не було. У самозвітах більшості респондентів

спостерігалися відповіді, які вказують на психологічні ефекти, емоції, знання про себе, переживання.

Це, в свою чергу, свідчить про ефективність розробленого нами тренінгу та підтверджують наше припущення про те, що якщо студентській молоді надати знання і вміння щодо пріоритетів ціннісної сфери власного життя, то це сприятиме підвищенню рівня особистісного зростання студентів в умовах підвищення якості життя особистості. Отже, отримані результати після проведеного тренінгу, у студентів експериментальної групи констатують розвиток почуття приналежності до групи, формування атмосфери довіри, зняття емоційної напруги і дискомфорту у нових, невідомих ситуаціях; формування і розвиток навичок саморозвитку та самовдосконалення, навчилися методам формування і розвитку особистісного зростання, спостерігаються позитивні зміни у демонстрації впевненої поведінки. На основі отриманих результатів дослідження нами розроблено практичні рекомендації для студентів з метою самовдосконалення та саморозвитку.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>