

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Соціально-психологічний факультет  
Кафедра психології розвитку та консультування

**ОСОБИСТИСНЕ ЗРОСТАННЯ:  
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

**Збірник наукових праць  
за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції  
(Україна, Житомир, 21 квітня 2020 р.)**

**The 4th International Scientific Online Conference  
PERSONAL GROWTH: THEORY AND PRACTICE  
Collection of Conference Papers  
(Ukraine, Zhytomyr, April 21<sup>st</sup>, 2020)**

Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка  
2020

УДК 159.923.2

О 72

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету ім. Івана Франка  
(протокол № 4 від 30 квітня 2020 року)*

**Рецензенти:**

**Ставицький О. О.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри суспільних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування

**Камінська О. В.**, доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету

**Тичина І. М.**, кандидат психологічних наук, доцент, декан соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка

**О 72 Особистісне зростання: теорія і практика:** Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с.

У збірнику подано наукові праці учасників IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, яка відбулася 21 квітня 2020 року в м. Житомирі на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка за ініціативи кафедри психології розвитку та консультування. Збірник адресовано науковцям, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти, а також усім, хто цікавиться сучасними науковими досягненнями, проблемами і перспективами в психології, педагогіці, соціальній роботі, управлінні та ін.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть їх автори. Думки редакторів можуть не збігатися з позицією авторів.

**УДК 159.923.2**

©Автори публікацій, 2020

© Кафедра психології розвитку та консультування  
Житомирського державного університету імені Івана  
Франка, оригінал-макет, 2020

**Дранківська Альона Павлівна**  
магістрантка спеціальності «Психологія»  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

**Науковий керівник:**

Котлова Л.О., кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку та консультування

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ  
ІЗ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ**

Вивчення поняття психологічного благополуччя в наш час є досить популярним, оскільки є одним із чинників, що сприяє активному включенню особистості у професійну діяльність, суспільній процеси, сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Теоретичну основу поняття «психологічного благополуччя» закладено в дослідженнях М. Аргайл [1], Н. Бредберна [3], К. Ріффа [7], П. Фесенко [6] як показника особистісної зрілості, гармонії особистості, самоактуалізації. Значний внесок у дослідження поняття «психологічного благополуччя» здійснила К. Ріфф [7]. Основним положенням у її теорії є виокремлення таких компонентів як самосприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія та ін.

Концепція психологічного захисту завжди була дуже актуальною темою і цінним внеском у розвиток теорії психоаналізу. Серед відомих вчених, які вивчали психологічні захисні механізми особистості у різних проявах, можна згадати: Р. Грановську, Дж. Келлермана, К. Роджерса, Р. Плутчика, З. Фрейда та ін. [6].

У структурі психологічного благополуччя можна виокремити шість основних компонентів [2; 6]:

1. Автономія (здатність бути незалежним, відсутність боязні протиставити свою думку більшості, здатність до нестандартного мислення і поведінки);
2. Управління навколишнім середовищем (включає в себе наявність якостей, які потрібні для оволодіння певними видами діяльності, здатність добиватися бажаного, долати труднощі, які стоять на заваді досягнення цілей);
3. Особистісний ріст (передбачає прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу);
4. Позитивні відносини з оточуючими (вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми);
5. Самоприйняття (відображає позитивну самооцінку себе в своєму житті в цілому);

6. Наявність життєвих цілей (пов'язане з переживанням свідомості свого існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні та буде відбуватися у майбутньому).

На феномен психологічного благополуччя впливає безліч чинників, одним із яких є захисні механізми.

Теоретична модель засвідчує, що поняття загальної якості життя є більш широким та включає в себе поняття «психологічного благополуччя», на яке впливає безліч чинників, одним із яких є захисні механізми (рис. 1).

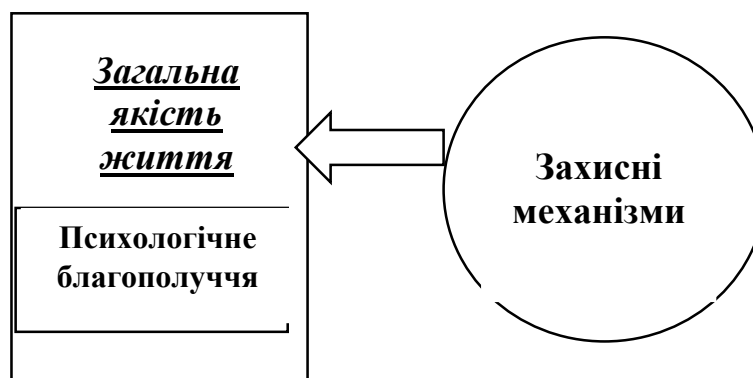


Рис.1. Теоретична модель взаємозв'язку психологічного благополуччя та захисних механізмів

Термін «психологічний захист» був введений З. Фройдом («Захисні нейропсихози»). Він вважав, що захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, які Его може застосовувати при конфлікті. До таких «технік» З. Фройд відносив: витіснення; здійснення того, що не сталося; ідентифікацію; ізоляцію; інтроекцію; викривлення до протилежності; звернення проти особи; проекцію та сублимацію [5].

Наразі, серед великої кількості захисних механізмів, доречним буде виокремити та описати найбільш відомі та найчастіше вживані. Серед них можна виокремити [4]:

1) **витіснення** розглядається як основа всіх захисних механізмів, воно забезпечує прямий шлях тривоги і входить до складу будь-якого іншого захисного механізму;

2) **заперечення** являє собою захист від реальності, що приносить біль, це – захисний механізм, за допомогою якого або заперечується (не визнається) будь-яка подія чи досвід, що заподіює страждання, або якась сторона самого себе;

3) **проекція** – це процес, за допомогою якого специфічні імпульси, бажання, сторони себе чи внутрішніх об'єктів представляються людині локалізованими в деякому зовнішньому стосовно себе об'єкті;

4) **заміщення** припускає переадресування інстинктивного імпульсу на менш загрозливий об'єкт;

5) **раціоналізація** – це процес, за допомогою якого дійсному поведженню дається обґрунтування, що не тільки його виправдує, але і маскує його щирі мотиви, поведження представляється і розуміється таким чином, що виглядає цілком розумним і виправданим;

6) **ідентифікація** – це процес, за допомогою якого тривога знімається за рахунок ототожнення (ідентифікації) себе зі значимим, важливим об'єктом;

7) **ізоляція** – це механізм захисту, за допомогою якого людина обособлює певну подію, яка приносить їй біль, перешкоджає стати частиною свого значимого досвіду.

Функція захисних механізмів, як вона представлена в психології, завжди ідентична – захиститися від хворобливих афектів, але шляхи досягнення цієї мети – різні.

Захист – це необхідна умова збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Іншими словами – це спосіб, за допомогою якого особистість вберігається від впливу, що загрожує напруженістю й веде до дезінтеграції особистості [4].

Проаналізувавши літературу з проблем психологічного благополуччя та захисних механізмів, можна помітити, що саме останні сприяють та дозволяють особистості зберігати належний рівень психологічного благополуччя, оскільки загальна мета та функції захисних механізмів – це послабити почуття страху та тривоги, зберегти самооцінку особистості.

### Література

1. Аргайл, М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бефани А. А. Эмоциональный компонент психологического благополучия личности: эвдемонистический поход. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія*. Одеса. 2012. Т. 17. Вип. 8 (20). С. 332-340.
3. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005. 13 с.
4. Мак-Вильямс Н. Защитные механизмы. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва: Класс, 1998. 480 с.
5. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я». По ту сторону принципа удовольствия. М., 1992. С. 256-324.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-129.
7. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995.