

**Кобильнік Л.М.**  
*Мелітопольський державний  
педагогічний університет  
ім. Б.Хмельницького*

## **ОБМЕЖЕННЯ ТА ПЕРЕШКОДИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

*У статті представлені результати теоретичного аналізу проблеми самоактуалізації особистості та перешкод на шляху її досягнення. Наведені результати експериментального дослідження захисних механізмів, що використовуються студентами педагогічного ВНЗ.*

**Ключові слова:** захисні механізми, особистість, особистісне зростання, самореалізація, самоактуалізація.

### **Постановка проблеми**

У розвитку кожного індивіда і формуванні його особистості є певні обмеження та перешкоди, які можуть бути зумовлені як природними, органічними, так і соціальними факторами. Правильна орієнтація в їх природі та виявлення можливостей усунення є важливою умовою прогнозування самоактуалізації особистості, гармонізації її розвитку.

Аналіз стану розробленості проблеми. Сутність гармонійного розвитку людини розкрито у працях гуманістичного спрямування. Якщо психоаналітики вивчали переважно симптоматичні прояви невротичних суб'єктів і особливості їхньої несвідомої сфери, то дослідники екзистенційно-гуманістичного напрямку (Р.Ассаджолі, А.Маслоу, К.Роджерс, Е.Фромм) — психологічно благополучних осіб, здатних відчувати щастя, задоволення від процесу творчої самореалізації, розвитку свого потенціалу.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що значна частина дослідників шукає шляхи самоактуалізації особистості через виявлення та усунення захисних механізмів [1–5], [7–9].

Поняття «психологічного захисту» було введено З.Фрейдом як засіб розв'язання конфлікту між свідомим і несвідомим. Більшість психодинамічних теорій виходять з того, що основним завданням «Я» є збереження балансу між зовнішніми (соціальними) силами, які діють на людину, і внутрішніми (несвідомими), і як тільки виникає напруження, то душа захищає себе за допомогою того або іншого механізму (раціоналізації, ізоляції, витіснення і т.ін.). Грунтовні дослідження феномену психологічного захисту були здійснені А.Фрейд.

Разом з тим психологами доведено, що кожен з механізмів психологічного захисту може виконувати як позитивні функції у збереженні балансу між Воно і Зверх-Я, тобто самоактуалізації особистості, так і негативні.

«Его-захист», на думку А.Маслоу, є внутрішньою перешкодою розвитку особистості. Для того, щоб розв'язати проблеми із захистами, передусім необхідно зрозуміти їх сутність, спрямованість і механізм їх дії. Особистість повинна спробувати звести до мінімуму деформації, що створюються «захистами» у власній психіці [9].

Ф.Перлс [5] описав чотири механізми, які є перешкодами у самоактуалізації особистості. Це — інтроєкція, проєкція, злиття та ретрофлексія.

Незнання, невідання чинників негативної поведінки є перешкодою до особистісного зростання з точки зору Б.Скіннера. Першим кроком у такому разі є визнання, а другим — зміною поведінки, яка підтримує невідання. Знання є першим кроком до розширення репертуару поведінкових форм [2].

За К.Юнгом, труднощі в актуалізації (індивідуації за автором) криються на кожному етапі цього процесу: спочатку це небезпека ототожнення з персоною. Якщо це відбувається — індивід прагне бути надто досконалим, ідеалізує уявлення про себе, а тому не визначає свої помилки й слабкості. Перешкоди до особистісного зростання є й на інших етапах, при зустрічі з тінню, анімою чи ані мусом, і чим ближче до мети, тим більше цих перешкод. На кінцевих етапах може виникнути синдром «мети особистості», який полягає у тому, що індивід починає вірити у свою досконалість, втрачає зв'язок зі своєю сутністю, не розуміючи, що немає абсолютно мудрих, безгрішних і бездоганних людей [7].

У.Джеймс акцентує увагу на таких перешкодах як невідреаговані емоції, блокування чи накопичення яких веде до емоційного захворювання. Та це не означає, підкреслює дослідник, що їх завжди треба проявляти, оскільки це може бути шкідливим. Сильні почуття краще переводити в дії [3].

У цілому вважається, що всі захисти, окрім сублімації, яка справді знімає напруження, блокують прямий прояв потреб. Будь-який з цих механізмів може бути віднайдений у здоровому індивідумі, проте їх наявність вказує, як правило, на можливі невротичні симптоми [2].

Т.Яценко говорить про те, що у більшості робіт психологічні захисні механізми представлені як такі, що існують автономно. Але проведені нею дослідження показали, що вони «функціонують у певній цілісній і досить динамічній системі, індивідуально неповторній для кожного суб'єкта» [8, 56]. Далі автор зазначає, що самоактуалізація особистості є результатом гармонізації свідомого і несвідомого у поведінці суб'єкта, «збільшення сили “Я” через опанування логіки власного несвідомого і зняття тим самим суперечностей зі свідомістю» [8, 58].

Мотивація духовного зростання не є такою ж базовою, як психологічні потреби у безпеці, повазі тощо. На самоактуалізацію можуть негативно впливати минулий досвід і шкідливі звички, що сформувалися у результаті цього досвіду, а також тиск суспільства, вплив групи і внутрішні захисти, що заважають майбутньому фахівцеві пізнати власне «Я».

До вищеназваних захистів А.Маслоу [9] додає ще два типи захистів: десакралізацію та «комплекс Іони».

*Десакралізація* — це збіднення власного життя через відмову ставитися до будь-чого з глибокою серйозністю і заглибленням.

«*Комплекс Іони*» — це відмова від спроб повної реалізації своїх здібностей. Як Іона прагнув уникнути відповідальності пророцтва, так і більшість людей насправді бояться використовувати свої здібності максимальною мірою.

Вони надають перевагу безпеці посередніх досягнень, які не потребують великих зусиль, на відміну від цілей, які потребують повноти власного розвитку. Це спостерігається серед студентів, які навчаються не з повною силою, не задіюючи вповні свої сили і таланти [2].

*Мета дослідження.* Его-захисти є внутрішніми перешкодами для особистісного зростання. Для ефективної боротьби з ними передусім треба визнати, що ці захисти справді існують, і зрозуміти, як вони діють, звести до мінімуму спотворення, які вони створюють. З цією метою нами здійснено експериментальне вивчення захисних механізмів, що використовуються студентами-психологами та студентами-педагогами.

## **Виклад основного матеріалу**

У дослідженні було використано методика Р.Плутчика «Діагностика типологій психологічного захисту» [6].

Студентам було зачитано 97 тверджень, що описували їхні звичайні почуття. За наслідками проведення дослідження за цією методикою підраховувалася кількість позитивних відповідей студентів за шкалами відповідно до ключа. Взагалі нами виокремлено вісім шкал его-захистів.

*Шкала А. Заперечення* — механізм психологічного захисту, за допомогою якого студенти заперечують деякі фруструючі обставини, що викликають тривогу, або якийсь внутрішній імпульс, або сторона заперечує саму себе. Цей захисний механізм реалізується у будь-яких конфліктах і зовні характеризується виразним викривленням сприйняття дійсності.

*Шкала В. Витіснення* — механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для опитуваних імпульси: бажання, думки, відчуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. Найчастіше витісняються властивості, особистісні якості і вчинки, що не роблять респондентів привабливими у власних очах і в очах інших.

*Шкала С. Регресія* розглядається нами як механізм психологічного захисту, за допомогою якого студенти у своїх поведінкових реакціях прагнуть уникнути тривоги через перехід на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції опитувані, які піддаються дії фруструючих чинників, замінюють рішення суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші і доступніші у ситуаціях, що склалися. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів істотно зменшує загальний (потенційно можливий) арсенал досліджуваних.

*Шкала D. Компенсація* виявляється у спробах студентів знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту, нестерпного відчуття

іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, позитивних якостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особи. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особою і підвищити відчуття самодостатності. При цьому запозичені опитуваними цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною їх особистості.

Шкала Е. *Проекція* — захисний механізм, за допомогою якого неусвідомлені та неприйнятні для майбутніх фахівців відчуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і, таким чином, стають ніби вторинними. Негативний, соціально малосхвалюваний відтінок почуттів і властивостей, що зазнаються, привласнюється довколишнім, щоб виправдати власну агресивність чи недобррозичливість, що виявляється ніби у захисних цілях.

Шкала F. *Заміщення* — поширена форма психологічного захисту, що виявляється у розрядці пригнічених емоцій (звичай, ворожості, гніву), які прямують на об'єкти, що являють меншу небезпеку або є доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції та відчуття. Здебільшого заміщення дає змогу досліджуваним виплеснути емоційне напруження, що виникло під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети.

Шкала G. *Інтелектуалізація* — це захисний механізм, за допомогою якого студенти переривають переживання, викликані неприємною або суб'єктивно непринятною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Автор методики Р.Плутчик до даної шкали також додає механізм раціоналізації, коли опитувані створюють логічні (псевдорозумні), але пристойні обґрунтування власної або чужої поведінки, дій чи переживань, викликаних причинами, що опитуваний не може визнати через загрозу втрати самоповаги. Також до методики було віднесено і сублімацію як механізм психологічного захисту, за якого витіснені бажання та почуття студентів гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, що визнаються особистістю.

Шкала H. *Реактивні утворення (гіперкомпенсація)* дають змогу опитуваним запобігти вираженню неприємних або неприйнятних для них думок, почуттів або вчинків через перебільшений розвиток протилежних прагнень.

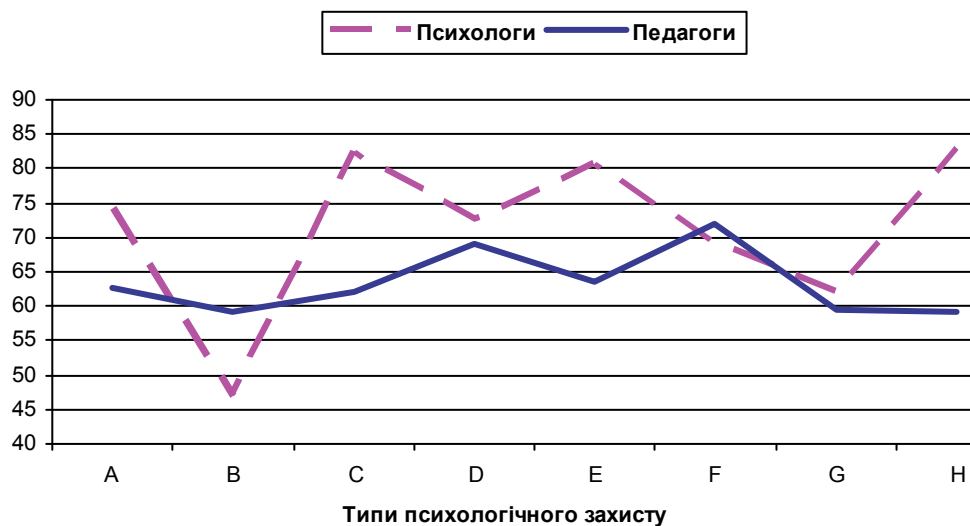
Далі «сирі» бали були переведені у відсотки і складено профіль еґо-захистів майбутніх психологів і педагогів.

Одержані результати показали, що студенти-психологи більшою мірою використовують різні захисні механізми. Найчастіше вони звертаються до механізмів «реактивні утворення», «регресія» та «проекція». Майбутні педагоги надають перевагу заміщенню, компенсації та проекції.

При більш детальному аналізі використання захисних механізмів майбутніми фахівцями ми з'ясували, що до заперечення схильні 74,2% студентів-психологів та 62,8% студентів-педагогів. Цей захисний механізм студенти реалізують у будь-яких конфліктних ситуаціях. За його допомогою вони

заперечують деякі фруструючі обставини, що викликають тривогу, викривляють сприйняття дійсності.

Найменше респонденти обох груп вдаються до витіснення. Студенти-педагоги (59,3%) більш схильні не усвідомлювати неприйнятні для себе імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу. Найчастіше витісняються властивості, особистісні якості і вчинки, що не роблять респондентів привабливими у власних очах і в очах інших (рис. 1).



*Рис. 1. Розподіл типів психологічного захисту майбутніх фахівців  
Позначення на рисунку.*

*По горизонталі:* А — заперечення; В — витіснення; С — регресія; D — компенсація; Е — проекція; F — заміщення; G — інтелектуалізація; Н — реактивні утворення. *По вертикалі:* кількість набраних відсотків.

Для майбутніх психологів другим за частотою використання є захисний механізм «регресія». У своїх поведінкових реакціях студенти уникають тривоги через перехід на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції опитувані, які піддаються дії фруструючих чинників, замінюють розв'язання суб'єктивно складних задач на відносно простіші і доступніші у ситуаціях, що склалися. Майбутні психологи (82,5%), на відміну від майбутніх педагогів (62,1%), частіше використовують більш прості і звичні поведінкові стереотипи, що істотно збіднює їхні загальні потенційні можливості.

За шкалами D (компенсація), F (заміщення) і G (інтелектуалізація) методики Р.Плутчика студенти обох груп показали майже однакові результати.

Механізм «компенсація» виявляється у спробах майбутніх психологів (72,7%) та педагогів (69,2%) знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту, нестерпимого почуття іншою якістю найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, позитивних якостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особи. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особою і підвищити відчуття самодостатності. При цьому запозичені опитуваними цінності, установки

або думки приймаються без аналізу і переструктурування, і тому не стають частиною їх особистості.

Достатньо поширеною формою психологічного захисту опитуваних є заміщення, що виявляється у розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які вони спрямовують на менш небезпечні або доступніші об'єкти, ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття. Здебільшого заміщення дає змогу студентам-психологам (69,5%) і студентам-педагогам (72,1%) виплеснути емоційне напруження, що виникає під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети.

Деяко менше майбутні психологи (62%) та педагоги (59,5%) використовують інтелектуалізацію, що уможлиблює переривати переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Через загрозу втрати самоповаги респонденти створюють логічні (псевдорозумні), але пристойні обґрунтування власної або чужої поведінки, дій, переживань, викликаних причинами, які вони не визнають.

У загальній відсоток за цією шкалою також входить використання студентами механізму сублімації, за якого витісненні бажання та почуття опитуваних гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, що визнаються особистістю.

Деякі вчені зазначають, що усі захисти, окрім сублімації, яка справді знімає напруження, блокують безпосередній прояв потреб. Будь-який з цих механізмів може бути виявлено у здоровому індивідумі, проте, їх наявність вказує, як правило, на можливі невротичні симптоми [2].

Досить відмінними виявилися результати майбутніх фахівців за шкалами Е (*проекція*) і Н (*реактивні утворення*).

Захисний механізм «проекція» частіше використовується студентами-психологами (80,8%), ніж студентами-педагогами (63,5%). З його допомогою неусвідомлені і неприйнятні для майбутніх фахівців почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям, щоб виправдати свою недоброчливість чи агресивність, що проявляється ніби із захисною метою.

За механізмом «реактивні утворення» (*гіперкомпенсація*) студенти показали діаметрально протилежні результати. Якщо майбутні психологи найчастіше використовують цей механізм, то майбутні педагоги звертаються до нього в останню чергу. Студенти-психологи схильні запобігати вираженню неприємних чи неприйнятних для них думок, почуттів або вчинків через перебільшений розвиток протилежних прагнень.

## Висновки

Вивчення захисних механізмів досліджуваних показало, що студенти-психологи більшою мірою використовують різні захисні механізми. Найчастіше вони звертаються до механізму «реактивні утворення», «регресія» та «проекція». Майбутні педагоги надають перевагу механізмам «заміщення», «компенсація» та «проекція». Виявлені внутрішні захисти студентів перешкоджають процесу самоактуалізації їх особистості.

*Перспективи подальших пошуків.* Ми з'ясували, що процесу самоактуалізації майбутніх фахівців може перешкоджати негативний вплив минулого досвіду, тиск групи і соціуму, а також внутрішні захисти, що заважають студентам розуміти і приймати самих себе. Об'єктивне ставлення до себе, навпаки, сприятиме саморозкриттю та самовираженню майбутніх фахівців, стимулюватиме процес їхньої самоактуалізації. Саме на це і буде спрямована наша подальша робота.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Димитров И. Структура на личността и защитни механизми / И.Димитров // Психологически форум. — София. — 2003. — Кн. 1. — С. 17–33.
2. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.Г.Долінська. — К., 2000. — 200 с.
3. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р.Фрейдджер, Д.Фейдимен; пер. с англ. — С.Пб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 608 с.
4. Мадолев В. Защитна адаптация / В.Мадолев // Активност и адаптация на личността в условия на промени. — София: Св. Климент Охридски, 2006. — С. 87–96.
5. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания: практикум по гештальттерапии / Ф.Перлз. — М.: Гиль-Эстель, 1993. — 240 с.
6. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. — М.: Ин-т психотерапии, 2002. — 490 с.
7. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации / К.Г.Юнг; пер. з англ.. — М.: Наука, 1996. — 267 с.
8. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції / Т.С.Яценко. — К.: Либідь, 1996. — 262 с.
9. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. New York: Viking Press, 1971. — 281 p.

*В статье представлены результаты теоретического анализа проблемы самоактуализации личности и препятствий на пути ее достижения. Приведены результаты экспериментального исследования защитных механизмов, применяемых студентами педагогического вуза.*

**Ключевые слова:** защитные механизмы, личность, личностный рост, самореализация, самоактуализация.

*In the article the results of theoretical analysis of problem of self-actualization of personality and obstacles are presented on the way of its achievement. The results of experimental research of protective mechanisms, applied the students of pedagogical Institutes are resulted.*

**Key words:** protective mechanisms, personality, by personality growth, self-realization, self-actualization.