

УДК 159.938.3:378

Тетяна Циганчук

ORCID iD 0000-0003-0699-4395

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології Інституту людини,  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
бул. Ігоря Шамо, 18/2, 02154 Київ,  
t.tsyhanchuk@gmail.com

## РОЛЬ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*У статті визначено роль та механізми психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Розглянуто поняття та складові емоційного інтелекту, їх зв'язок з видами психологічного захисту. Визначено важливість розвитку емоційного інтелекту для професійної діяльності майбутніх психологів. В роботі представлені результати емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту у студентів. Проведено кореляційне дослідження складових емоційного інтелекту та видів психологічного захисту. Виявлено, що чим більше розвинуті у особистості механізми психологічного захисту, ти менший рівень розвитку складових емоційного інтелекту.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоція, проекція; психологічний захист, управління емоціями.

**Вступ.** Питаннями розвитку складових емоційної сфери займалися представники багатьох психологічних напрямків: когнітивного підходу (М. Арнольд, Д. Рапапорт, М. Клейн, К. Штумпф, С. Шехтер); інформаційний (П. Сімонов, П. Анохін, О. Леонтьєв, Г. Вартамян, Є. Петров), мотиваційного (Ф. Бартлетт, П. Янг), гуманістичного (К. Роджерс) та психоаналітичного. У рамках останнього важливе значення надається механізмам психологічного захисту, які розвиваються в дитинстві з метою стримування сильної емоції, що може призводити до послаблення ефективної взаємодії в контексті психологічної допомоги.

Особливе місце в розумінні ролі емоцій в життєдіяльності особистості посідає питання емоційного інтелекту та його складових. Емоційний інтелект в загальному варіанті можна визначити як можливість розуміти емоції інших людей і управляти ними, а також здатність розуміти власні емоції і керувати ними (Кауфхолд, 2006). Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, асимілювати емоції в мислення (Циганчук, 2016). Емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, піз-

нання, регуляції емоційної сфери, що є важливою складовою діяльності майбутніх практичних психологів (Андреева, 2006).

**Мета статті** – емпіричне дослідження ролі механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту.

**Опис методики та результатів дослідження ролі механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту.** З метою визначення ролі психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту використовувались наступні методики. Компоненти емоційного інтелекту вивчались за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Люсіна (Кауфхолд, 2006). Опитувальник вимірює емоційний інтелект, який трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.

У структурі емоційного інтелекту виділяється: міжособистісний – розуміння емоцій інших людей і управління ними; внутрішньоособистісний емоційний інтелект – розуміння власних емоцій і управління ними; здатність до розуміння своїх і чужих емоцій; здатність до управління своїми і чужими емоціями (Кауфхолд, 2006).

Механізми психологічного захисту визначалися за допомогою опитувальника Плутчика –

Келлермана – Конте «Індекс життєвого стилю» (1979). Автори виділили вісім базових механізмів психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація.

**Заперечення.** Даний механізм психологічного захисту дозволяє особистості заперечувати сильні негативні емоції, які призводять до розвитку тривоги. Реальна інформація яка може призвести до травматизації не сприймається, не визнається особистістю. При цьому, виникає конфлікт внутрішніх мотивів, основних настанов особистості. Заперечення часто корелює з підвищеною сугестивністю та довірливістю.

**Витіснення.** За допомогою витіснення несприятливі для особистості стимули (бажання, думки, почуття) переходять в зону несвідомого. При цьому, витіснені змісти зберігають свої емоційні компоненти і можуть проявлятися у немотивованій тривозі, невротичній симптоматиці. Найчастіше витісняються риси, які особистість не вважає привабливими для себе, проте дуже часто саме вони стають причинами міжособистісних конфліктів.

**Регресія.** Тракується як повернення на більш ранні стадії онтогенетичного розвитку – заміна та спрощення складних цілей на більш простіші і лінійні. У більшості досліджень механізм регресії корелює з імпульсивністю і слабкістю емоційно-вольового контролю.

**Компенсація.** Виявляється в заміні дефіцитарного компоненту іншим, фантазуванні або привласненні собі властивостей, поведінкових

патернів інших. Пов'язується з існуванням комплексу неповноцінності. Може також виявлятися в агресивній та девіантній поведінці.

**Проекція.** Процес приписування іншим неусвідомлюваних і неприйнятних для особистості думок та почуттів. Даний механізм найчастіше задіяний в міжособистісній комунікації, високий рівень його розвитку знижує можливості розуміння поведінки інших.

**Заміщення.** Виявляється в розрядці емоцій, які спрямовуються на інші більш доступні об'єкти. У більшості випадків заміщення дозволяє зняти емоційну напругу.

**Раціоналізація.** Проявляється у вигляді псевдологічного пояснення мотивів власних дій та поведінки інших. При цьому об'єкт, який слугує тригером описується як менш цінний для особистості. У механізм раціоналізації часто включається сублімація.

**Гіперкомпенсація.** Особистість блокує вираження неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшення протилежних прагнень.

Результати дослідження представлені таблицею 1.

Зазначимо, що в тестованій вибірці студентів інтегральний показник емоційного інтелекту, показники здатності до розуміння своїх емоцій, здатності до розуміння чужих емоцій, здатності до управління своїми емоціями, здатності до управління чужими емоціями знаходяться на низькому рівні в порівнянні з середньонормовими значеннями.

Таблиця 1

## Зв'язок рівня розвитку складових емоційного інтелекту з видами психологічного захисту

Шкали	Інтегральний показник емоційного інтелекту	Здатність до розуміння своїх емоцій	Здатність до розуміння чужих емоцій	Здатність до управління своїми емоціями	Здатність до управління чужими емоціями
Витіснення	-0,64*	-0,65*	-0,17	-0,13	0,63*
Регресія	-0,67*	-0,81*	0,15	-0,63*	0,55*
Заміщення	-0,277	0,33	0,11	-0,39	0,15
Заперечення	-0,59*	0,73*	-0,02	-0,51*	0,18*
Проекція	-0,64*	0,73*	0,79*	-0,71*	0,79*
Компенсація	-0,65*	-0,72*	0,14	-0,68*	0,76*
Гіперкомпенсація	-0,7*	-0,74*	0,07	-0,66*	0,72*
Раціоналізація	-0,19	-0,74*	0,18	-0,7*	0,05

Примітка: \* – значимий коефіцієнт кореляції на рівні 0,05 для даної вибірки

Нами були визначені наступні зв'язки між складовими психологічного інтелекту та показниками рівня напруженості механізмів психологічного захисту. Інтегральний показник емоційного інтелекту негативно корелює з витісненням (-0,64), регресією (-0,67), запереченням (-0,59), проекцією (-0,64), компенсацією (-0,65) та гіперкомпенсацією (-0,7). Тобто, чим нижчий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більше задіяні в міжособистісному спілкуванні та діяльності вищезазначені механізми.

Виявлено негативні зв'язки здатності до розуміння своїх емоцій і витісненням (-0,65), регресією (-0,81), компенсацією (-0,72), гіперкомпенсацією (-0,74), раціоналізацією (-0,74); та позитивні – із запереченням (0,73) та проекцією (0,73). Тобто, чим вище розвинута дана здатність, тим більше інформації, яка загрожує самозбереженню, самоповазі або престижу не сприймається, не визнається особистістю. При цьому неприйнятні почуття і думки приписується іншим. Це положення не суперечить і тому, що здатність до розуміння чужих емоцій позитивно корелює з проекцією (0,79).

Здатність до управління своїми емоціями негативно корелює з регресією (-0,63), запереченням (-0,51), проекцією (-0,71), компенсацією (-0,68), гіперкомпенсацією (-0,66) та раціоналізацією (-0,7). Можемо зазначити відсутність позитивних кореляційних зв'язків.

Здатність до управління чужими емоціями

позитивно корелює з наступними механізмами психологічного захисту: витіснення (0,63), регресія (0,55), проекція (0,79), компенсація (0,76), гіперкомпенсація (0,72). Отже, чим вищий рівень розвитку зазначених психологічних механізмів, тим більше особистість може впливати на інших, керувати їх емоціями.

**Висновки.** У результаті проведеного емпіричного дослідження виявлено що: рівень розвитку інтегрального показника емоційного інтелекту, показника здатності до розуміння своїх та чужих емоцій, здатності до управління своїми емоціями та емоціями інших знаходяться на досить низькому рівні; чим нижчий рівень розвитку інтегрального показника емоційного інтелекту, тим більше задіяні в міжособистісному спілкуванні та діяльності механізми психологічного захисту; чим більша напруженість захисних механізмів, тим нижча здатність до розуміння та управління своїми емоціями; позитивні кореляційні зв'язки виявлені між здатністю до управління чужими емоціями та більшістю показників механізмів психологічного захисту.

Перспективи подальшого наукового дослідження проблеми полягають у розширенні спектру діагностичних та корекційних методів, їх впровадження в систему навчання та підготовки майбутніх психологів з метою дослідження адаптаційних потенціалів особистості та підвищення вмінь і навичок розуміння та управління власними емоціями і переживаннями.

## Література

- Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 78–85.
- Кауфхолд Дж. А. Анализ навыков эмоционального интеллекта и области потенциальных проблем учителей начальной школы. *Психология обучения*. 2006. № 9. С. 17–20.
- Опросник Плутчика – Келлермана – Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index). URL: <http://psytests.org/coping/lsi.html> (дата звернення: 4.01.2018).
- Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 656–665.
- Циганчук Т. В. Мотиви навчальної діяльності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 11. С. 37–41.
- Циганчук Т. В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2016. 177 с.
- McKenzie K., Whitley R., Weich S. Social capital and mental health. *The British Journal of Psychiatry*. 2002. № 181 (4). P. 280–283. doi: 10.1192/bjp.181.4.280.

## References

- Andreeva, I. N. (2006). Jemocionalnyj intellekt: issledovanie fenomena [Emotional Intelligence: A Study of the Phenomenon]. *Voprosy psihologii*, 3, 78–85 (rus).

- Kaufhold, Dzh. A. (2006) Analiz navykov jemocionalnogo intellekta i oblasti potencialnyh problem uchitelej nachalnoj shkoly [Analysis of emotional intelligence skills]. *Psihologiya obucheniya*, 9, 17–20 (rus).
- Oprosnik Plutchika – Kellermana – Conte «Indeks zhiznennogo stilya» [Questionnaire Plutchik – Kellerman – Conte «Life Style Index»]. Retrieved from <http://psytests.org/coping/lsi.html> (rus).
- Tsyhanchuk, T. V. (2015). Stres u profesijnij dijajlnosti [Stress in professional activity]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 30, 656–665 (ukr).
- Tsyhanchuk, T. V. (2015). Motyvy navchaljnoji dijajlnosti [Motives for learning activities]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, 11, 37–41 (ukr).
- Tsyhanchuk, T. V. (2016). *Psykhologhija stresu [Psychology of stress]*. Kyiv, Ukraine: Kafedra (ukr).
- McKenzie, K., Whitley, R., Weich, S. (2002). Social capital and mental health. *The British Journal of Psychiatry*, 181 (4) 280–283. doi: 10.1192/bjp.181.4.280.

## РОЛЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Цыганчук Татьяна, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры практической психологии Института человека,  
Киевский университет имени Бориса Гринченко, бул. И. Шамо, 18/2,  
02154 Киев, t.tsyhanchuk@gmail.com

*В статье определены роль и механизмы психологических защит в структуре эмоционального интеллекта. Рассмотрены понятие и составляющие эмоционального интеллекта, их связь с видами психологических защит. Определены важность развития эмоционального интеллекта для профессиональной деятельности будущих психологов. В работе представлены результаты эмпирического исследования механизмов психологической защиты у студентов. Проведено корреляционное исследование составляющих эмоционального интеллекта и видов психологической защиты. Выявлено, что чем большая напряженность механизмов психологической защиты, тем меньший уровень развития составляющих эмоционального интеллекта.*

**Ключевые слова:** проекции; психологическая защита; управление эмоциями; эмоция; эмоциональный интеллект.

## THE ROLE OF MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN THE STRUCTURE OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE

Tsyhanchuk Tatiana, PhD (Psychology), Associate Professor of Applied Psychology,  
Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, 18/2, I. Shamo Blvd,  
02154 Kyiv, t.tsyhanchuk@gmail.com

*The purpose of the article is to define the role and mechanisms of psychological defense in the structure of emotional intelligence.*

*The concept and components of emotional intelligence, their relationship with types of psychological defenses are discussed in this article.*

*The development of components of emotional intelligence is considered as an important condition for the professional work of future psychologists.*

*The relevance of a subject of a research was determined that for psychology of the increasing value get a research of those mental spheres to which enough attention wasn't paid early. Such situation often contacts with absence of approved and validization of techniques, duration of researches in time, technical capabilities of the researcher.*

*The article presents the results of an empirical study of the mechanisms of psychological defense*

*in students. Mechanisms of psychological protection were determined using the questionnaire Plucchik – Kellerman – Conte «Index of Life Style». The authors identified eight basic mechanisms of psychological protection: displacement, regression, substitution, negation, projection, compensation, hypercompensation, rationalization. Correlation study showed the connection of components of emotional intelligence with types of psychological defense, such as displacement, regression, substitution, negation, projection, compensation, hypercompensation, rationalization. It was revealed that when the mechanisms of psychological defense increase, the level of understanding and management of emotions decreases.*

*Prospect of further researches is theoretical definition of those mental branches to which enough attention still wasn't paid. It is also relevant an interesting question of development of qualitative tools of a research. At the same time the special attention has to be paid to features of the Ukrainian mentality and a social perspective of society.*

**Key words:** *emotion; emotional intelligence; management of emotions; projection; psychological defense.*

Стаття надійшла до редакції 04.01.2018

Прийнято до друку 27.09.2018