

6. Fomych N. V. Psychological safety of rescuers / N. V. Fomych // Psychophysiological, psychological and pedagogical problems of safety of a modern person : resolution of the 4th session of the sectoral Congress of the IASHE in the field of Psychology. – London, 2014. – P. 30–31.

УДК 159.923.2

Ушакова І.М., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ

САМООЦІНКА ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто питання співвідношення самооцінки та психологічного захисту особистості. Надано результати теоретичного аналізу та практичного дослідження особливостей типів та видів психологічного захисту у осіб з різним рівнем самооцінки.

Ключові слова: особистість, самооцінка, психологічний захист, копінг.

В статье рассмотрены вопросы соотношения самооценки и психологической защиты личности. Представлены результаты теоретического анализа и практического исследования особенностей типов и видов психологической защиты у лиц с различным уровнем самооценки.

Ключевые слова: личность, самооценка, психологическая защита, копинг.

Постановка проблеми. Проблема особистості по праву займає центральне місце у вітчизняній і зарубіжній психології. Науковий інтерес до її вивчення ґрунтується на багатогранності феноменології особистості, міждисциплінарному статусі проблеми. Проте, незважаючи на значну кількість робіт, спрямованих на дослідження закономірностей розвитку особистості, як і раніше поза увагою вітчизняних учених залишається проблема розвитку її психологічних механізмів, що оптимізують взаємодію з соціальним середовищем.

Актуальність вивчення феномену психологічного захисту визначається тим, що він є однією з найсуперечливіших властивостей в структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації. Останніми роками все більше число авторів звертається до вивчення феномену психологічного захисту як важливого механізму регуляції поведінки і діяльності людини.

Під психологічним захистом нами розуміється система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних та таких, що травмують особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Це нормальний механізм, що оберігає психіку від дезорганізації і

спрямований на попередження розладів поведінки. Такого роду психічна діяльність реалізується у формі специфічних прийомів переробки інформації, які дозволяють зберегти достатній рівень самоповаги в умовах емоційного конфлікту. Механізм психологічного захисту пов'язаний з реорганізацією системи внутрішніх цінностей особистості, зміною ієрархії цінностей, спрямованою на зниження рівня суб'єктивної значущості відповідного переживання для того, щоб звести до мінімуму психологічно травмуючі моменти. Функції психологічного захисту за своєю природою суперечливі: з одного боку, вони сприяють адаптації людини до власного внутрішнього світу, але при цьому можуть погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища.

Значний внесок у розробку проблеми психологічного захисту здійснили З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Д. Креч, Р. Кратчфілд, Н. Лівсон, Е. Еріксон, Р.М. Грановская, Ф.В. Бассін, Д.К. Узнадзе, Л.А. Михайлов, А.А. Налчаджян, Е.С. Романова, Р. Плутчик та інші.

Функціонування механізмів психологічного захисту обумовлено багатьма факторами, основними з яких є вирішення внутрішньоособистісних та зовнішніх конфліктів, задоволення потреби в самоактуалізації, під якою розуміється прагнення до вдосконалення, реалізації генетично закладеного особистісного потенціалу, перебудова систем установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження, щоб запобігти дезорганізації поведінки. Також оптимальне функціонування механізмів психологічного захисту залежить від ступеня адекватного уявлення особистості про себе, тобто від рівня її самооцінки.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини - потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в очах оточення і у своїй власній думці.

Здатність людини правильно сприймати і оцінювати саму себе і інших людей залежить від рівня розвитку її загальних інтелектуальних здібностей, сукупності умінь і навичок, які складаються в предметній діяльності, особливостей соціального та культурного оточення і міжособистісного спілкування, інших індивідуально-психологічних та особистісних особливостей.

Над дослідженням самооцінки і її складових працювали наступні автори: У. Джеймс, Р. Бернс, Ф. Зімбардо, В. Квінн, Р. Мейлі, Т. Шибутані, Б.Г. Ананьев, Н.Е. Анкудінова, Л.І. Божович, Ю.А. Борисов, Л.В. Бороздіна, І.А. Кудрявцев, Н.А. Гульянова, І.С. Кон, Л.М. Корнеєва, І.М. Міхеєва, В.В. Овсяннікова, С.Л. Рубінштейн, О.Т. Соколова, В.В. Столін, О.Г. Спіркін, І.І. Чеснокова, Н.Є. Шафажинська та багато інших.

Незважаючи на величезну кількість робіт, присвячених питанням як психологічного захисту особистості, так і її самооцінки, проблема

взаємозв'язку та взаємозалежності цих змінних здається нам недостатньо розкритою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Самооцінка - цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, власних якостей, достоїнств, недоліків і місця серед інших людей; також це ступінь сприйняття себе хорошим, компетентним, гідним поваги. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від неї залежать взаємовідносини з оточуючими, критичність і вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач. Вона впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості [1].

Самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, самопізнання, і як процес самооцінювання. Основу самооцінки становить система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Психологи розглядають її як центральне особистісне утворення і центральний компонент Я-концепції [3].

Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Л.В. Бороздіна підкреслюють соціальну природу самооцінки, вважаючи, що вирішальне значення в утворенні думок про себе має життя в колективі і правильний розвиток оціночних відносин, що і формує самооцінку [1].

А.В. Захарова, розвиваючи ідеї Д.Б. Ельконіна, акцентує функцію самооцінки як регулятора поведінки людини. Розвиток цієї функції самооцінки вони пов'язують зі становленням стійкості самооцінки, так як саме стійка самооцінка висловлює вже сформоване ставлення людини до себе і може чинити істотний вплив на її поведінку [3].

Названа авторка, запропонувавши структурно-динамічну модель самооцінки звертає увагу на наступні положення, які мають важливе значення в руслі нашого дослідження:

- самооцінка є формою відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і пов'язана з особистісними смислами;
- самооцінка є соціальним утворенням, що функціонує як компонент самосвідомості (особистісного утворення);
- структура самооцінки представлена функціонуючими у нерозривній єдності когнітивним і емоційним компонентами, що відображають знання суб'єкта про себе і ставлення до себе;
- складові самооцінки характеризуються як специфічними, так і ідентичними показниками;
- онтогенез самооцінки пов'язаний з формуванням у дитини диференційованих і узагальнених знань про себе як внутрішньої умови розвитку стійких орієнтацій щодо себе та емоційно-ціннісного ставлення до себе;
- умовами розвитку самооцінки є спілкування з оточуючими і власна діяльністю суб'єкта;

- як цілісна система *самооцінка включена в безліч зв'язків і відносин з іншими особистісними утвореннями (виділ. нами – І.У.)*;
- самооцінка функціонує *на усвідомленому і неусвідомленому рівнях (виділ. нами – І.У.)*, становлення її як механізму довільної, психічної регуляції пов'язана з розвитком рефлексивної самосвідомості, що спирається на аналіз закладених в ситуації оцінювання об'єктивних і суб'єктивних даних [3].

Виходячи з цих положень, ми і будемо розглядати самооцінку як базис психологічного захисту особистості.

Психологічний захист - система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого у особистості образу світу і способу інтерпретації власного Я.

За рахунок реалізації цих психологічних механізмів, як правило, досягається лише відносне особистісне благополуччя. Невирішені проблеми набувають хронічного характеру, так як людина позбавляє себе можливості активно впливати на ситуацію, щоб усунути джерело негативних переживань [2].

Але як тимчасовий засіб корекції та утримання певних психічних станів та особистісних характеристик психологічний захист є одним з найважливіших утворень, особливо тому, що не вимагає зусиль по свідомому контролю ситуації.

Захисні механізми намагаються звести до мінімуму негативні, травматичні для особистості переживання. Ці переживання, в основному, пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Механізми захисту допомагають людині зберегти стабільність власної самооцінки, уявлень про себе і про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до свідомості надто сильні розчарування і загрози, які приносять життя. У тих випадках, коли особистість не може впоратися з тривогою або страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження її психологічного здоров'я і цілісності.

Вперше сформульоване З. Фройдом, поняття захисних механізмів розроблювалось А. Фройд. Її заслуга полягає в спробі створення першої цілісної теоретичної системи інтерпретації захисних механізмів, яка лягла в основу подальших досліджень в цьому напрямку.

Аналіз психоаналітичної літератури дозволив зафіксувати, що, незважаючи на серйозні методологічні розбіжності, представники психоаналізу (З. Фройд, А. Фройд, А. Адлер, К.-Г. Юнг, К. Хорні та інші) сходяться в розумінні захисних механізмів особистості як всепроникаючої і

невід'ємної властивості індивіда. У той же час, вони дотримуються різних поглядів на джерела конфліктів, що призводять їх у дію [4].

Дослідження представників гуманістичної психології (в першу чергу її засновників А. Маслоу та К. Роджерса) показали роль несвідомого, в тому числі захисних механізмів, у самоактуалізації (розвитку) особистості.

У вітчизняній психології феноменологія психологічного захисту тривалий час не була предметом цілісного наукового аналізу. Але роботи Д.К. Узнадзе, Б.В. Зейгарнік, Р.М. Грановської, І.М. Нікольської, О.С. Романової, О.В. Чумакової та багатьох інших дозволили змістовно описати захисні механізми як невід'ємну і всепроникну властивість людини, яка не тільки відображає загальні властивості особистості і пов'язана з ними, але й визначає її розвиток [2].

Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, хоча є безліч спроб їх угруповання за різними підставами: локалізація загрози "Я", час утворення в онтогенезі, ступінь конструктивності. Останній критерій знайшов подальший розвиток у сучасному розподілі механізмів захисту на первинні та вторинні, примітивні і розвинені, менш або більш усвідомлені, адаптивні і неадаптивні (деадаптивні).

Ще одним важливим моментом у сенсі розгляду захисних механізмів є питання копінгу. Копінг - це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися з запитамі повсякденного життя. Думки, почуття і дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою в певних обставинах.

На нашу думку, можна вважати копінг одним з варіантів захисних механізмів. Але якщо при вивченні захисних механізмів акцент робиться на неусвідомлювані, автоматизовані (автоматичні) дії, то при аналізі копінгів – на свідомі, контрольовані вибори.

Постановка завдання. Таким чином, теоретичне вивчення механізмів психологічного захисту проводиться давно і серйозно. На жаль, практичних досліджень у цій галузі не так вже й багато. Особливо цей недолік відчувається у напрямку вивчення підстав для формування і функціонування захисних механізмів особистості. Тому завданням нашої роботи стало визначення особливостей психологічного захисту в залежності від рівня самооцінки особистості.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей психологічного захисту у особистостей з різним рівнем самооцінки, яке було проведено нами на базі Національного університету цивільного захисту України, було використано методики: «Дослідження рівня самооцінки» (С. А. Будассі), «Індекс життєвого стилю» (LSI – Life style index) Р. Плутчика, Г.Келлермана і Х.Р.Конте та «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (В. В. Бойко).

Перша з названих методик дозволила виділити групи досліджуваних з різним рівнем самооцінки (рис. 1):

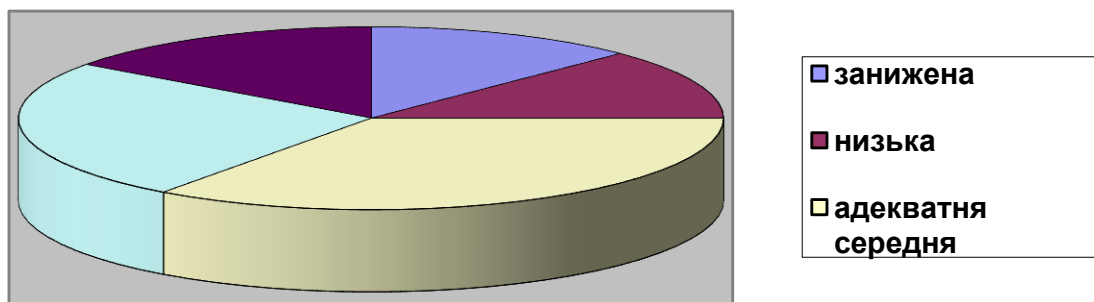


Рисунок 1. Рівні самооцінки досліджуваних (в %)

Як свідчать ці дані, розподіл досліджуваних відповідає нормальному: більше половини досліджуваних мають адекватну середню та високу самооцінку, що свідчить про психологічне здоров'я, комфорт цих людей. Невелика кількість курсантів продемонстрували занижений, низький і завищений рівень самооцінки. Оскільки наша вибірка є невеликою, з метою репрезентативності груп ми об'єднали курсантів з заниженою та низькою самооцінкою в одну групу. Ще одну групу склали курсанти з адекватною середньою та високою самооцінками. Відповідно, далі ми будемо проводити дослідження з трьома групами: 1 група – досліджувані з низькою самооцінкою; 2 група – з адекватною самооцінкою; 3 група – особи з завищеною самооцінкою.

Дослідження індексу життєвого стилю дозволило виявити загальні показники за механізмами психологічного захисту у вибірці. Найбільш високі значення мають показники Е (проекція, за допомогою якої неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними.) і G (інтелектуалізація, коли особистість видаляє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Часто під цим механізмом розуміють і раціоналізацію, при якій особистість створює логічні (псевдорозумні), але слушні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самоповаги). Найменші значення отримано за шкалами Н (реактивні утворення або гіперкомпенсація - особистість запобігає виразу неприємних чи неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень), А (заперечення як неприйняття, видалення із свідомості загрозових імпульсів) і D (компенсація, яка проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту, не-

стерпного відчуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості).

Такі дані ми пояснюємо віковими та гендерними особливостями наших досліджуваних (це юнаки 18-20 років).

Для дослідження значущості розбіжностей між середніми показниками механізмів психологічного захисту у груп з різним рівнем самооцінки ми використали t-критерій Стьюдента. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники психологічного захисту у досліджуваних з різним рівнем самооцінки (бали)

Механізми психологічного захисту	Групи			t	p≤
	1	2	3		
заперечення	0,58 ± 0,25	0,59 ± 0,20	0,75 ± 0,24	t1-2=0,2	-
				t2-3=2,3	0,01
				t1-3=2,3	0,01
витіснення	0,35 ± 0,20	0,44 ± 0,17	0,27 ± 0,16	t1-2=1,2	-
				t2-3=2,3	0,01
				t1-3=0,9	-
регресія	0,56 ± 0,25	0,50 ± 0,30	0,48 ± 0,25	t1-2=0,6	-
				t2-3=0,2	-
				t1-3=0,5	-
компенсація	0,43 ± 0,18	0,31 ± 0,18	0,47 ± 0,22	t1-2=0,4	-
				t2-3=0,7	-
				t1-3=0,4	-
проекція	0,87 ± 0,30	0,87 ± 0,30	0,88 ± 0,20	t1-2=0,1	-
				t2-3=0	-
				t1-3=0,1	-
заміщення	0,49 ± 0,25	0,52 ± 0,20	0,43 ± 0,22	t1-2=0,5	-
				t2-3=0,6	-
				t1-3=1,2	-
інтелектуалізація	0,39 ± 0,22	0,62 ± 0,19	0,70 ± 0,18	t1-2=3,5	0,01
				t2-3=1,2	-
				t1-3=4,9	0,01
реактивні утворення	0,44 ± 0,18	0,44 ± 0,23	0,67 ± 0,19	t1-2=0	-
				t2-3=2,2	0,01
				t1-3=2,4	0,01

На основі цих даних, можна констатувати, що існують певні відмінності у показниках осіб з різним рівнем самооцінки. Так, для досліджуваних з низькою самооцінкою суттєво менш характерною (на рівні $p \leq 0,01$) порівняно з іншими групами є інтелектуалізація, яка базується на логічних, розумових схемах захисту. Особистості з адекватною самооцінкою значно частіше (на рівні $p \leq 0,01$) порівняно з тими, хто має завищену самооцінку, використовують витіснення, як базовий механізм

захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими і значно рідше – реактивні утворення.

Такі дані свідчать про наявність певного зв'язку між показниками самооцінки та механізмами психологічного захисту. Так, особи з низькою самооцінкою частіше використовують проекцію і майже не використовують витіснення. Для досліджуваних з адекватною самооцінкою характерними є також проекція та інтелектуалізація і рідко використовуються компенсація. Молоді люди з високою самооцінкою захищаються, використовуючи проекцію, заперечення та реактивні утворення (гіперкомпенсацію) і рідко демонструють витіснення. Це може свідчити про зв'язок механізмів психологічного захисту з рівнем розвитку особистості взагалі (її культурними, моральними, ціннісними, світоглядними установками) та з її самооцінкою зокрема.

Підтверджуються ці висновки і завдяки аналізу даних за методикою В. В. Бойко. Найчастіше курсанти, які прийняли участь у дослідженні, демонструють стратегію миролюбства (майже у 40 % вона є домінуючою), а рідше за все – агресію (хоча вона є основною майже у третини досліджуваних).

Виявлено також і суттєві відмінності між досліджуваними групами за допомогою кутового перетворення Фішера (табл. 2)

Таблиця 2

Показники стратегій психологічного захисту в спілкуванні в залежності від рівня самооцінки (%)

Стратегії психологічного захисту	Групи			φ	P≤
	1	2	3		
Миролюбність	33,3	52,2	32,3	φ1-2=1,479	-
				φ2-3=1,536	-
				φ1-3=0,647	-
Уникнення	55,6	26,1	17,7	φ1-2=1,865	0,05
				φ2-3=1,345	-
				φ1-3=2,445	0,01
Агресія	11,1	21,1	50,0	φ1-2=2,416	0,01
				φ2-3=3,277	0,001
				φ1-3=4,187	0,001

Як бачимо, перша стратегія (миролюбство) найчастіше використовується особистостями з адекватною самооцінкою, що означає і партнерство, і співпрацю, і готовність іти на компроміс і свідчить про їх інтелектуальну та характерологічну відповідність цій стратегії. І хоча суттєвих відмінностей тут не виявлено, та показник φ близький до критичного.

Уникнення як стратегію психологічного захисту у спілкуванні, пов'язану з економією інтелектуальних та емоційних ресурсів, більш за все використовують особи з низькою та заниженою самооцінкою, що

підтверджується показниками ϕ на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Це означає їх прагнення уникати «бою» та піти з зони конфлікту та напруження при захисті власного Я.

А от агресія як активна, наступальна і, водночас, інстинктивна стратегія, є найбільш характерною для досліджуваних з завищеною самооцінкою. Тут отримано найбільшу різницю (на рівні $p \leq 0,001$) між показниками груп; при цьому прослідковується зростання частоти використання такої стратегії зі зростанням рівня самооцінки.

Висновки. Таким чином, ці дані дозволяють констатувати, що самооцінка є важливим фактором реагування особистості на загрози (як існуючі, так і уявні) у процесі спілкування, оскільки особистості з різним самооцінкою демонструють різні стратегії психологічного захисту.

Було встановлено чіткий зв'язок між високим та адекватним рівнями самооцінки та конструктивно-раціональними формами копінг-поведінки. І навпаки, група з низьким рівнем самооцінки продемонструвала перевагу емоційно-деструктивних стратегій копіngu. Отже, ми можемо упевнено констатувати той факт, що високий рівень самооцінки є вагомим чинником, що впливає на формування більш раціональних шляхів подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бороздина Л. В. Самооценка в разных возрастных группах : от подростков до престарелых / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова – М. : ООО «Проект–Ф», 2001. – 204 с.
2. Грановская Р. М. Защита личности : психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание, 2003. – С. 352–358.
3. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 24–30.
4. Киршбаум Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 86 с.

УДК 159.9

Хмиров І.М., канд. психол. наук, старший викладач кафедри наглядово-профілактичної діяльності факультету цивільного захисту НУЦЗУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються актуальні питання адаптації рятувальника ДСНС України до професійної діяльності. Проблема адаптації рятувальника до професійної діяльності екстремального профілю є актуальною у межах основних проблем психології, екстремальної психології.