

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ

Жилич Н. Р.

студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»

Керівник: Кременчуцька М. К.

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається важливістю в контексті сучасного світу, де люди зіштовхуються з різними життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Розуміння того, як індивідуальні особливості людини впливають на її психологічні механізми захисту, може допомогти підвищити ефективність психотерапевтичних підходів, забезпечити психічне здоров'я та підтримку людей у складних життєвих ситуаціях.

Психологічні механізми захисту є невід'ємною складовою психіки кожної людини. Вони допомагають захистити нас від негативних впливів зовнішнього світу, знизити рівень стресу та адаптуватися до нових життєвих обставин. Проте, як показують дослідження, індивідуальні особливості людини можуть суттєво впливати на її психологічні механізми захисту.

Слід розуміти, що погляди на розуміння психологічних захистів у різних авторів різняться, а деякі можна назвати протилежними. За одним з найбільш поширених визначень, психологічний захист представляє собою систему регуляторних механізмів, спрямованих на видалення чи зменшення до мінімуму негативних, травмуючих особистість хвилювань, пов'язаних з внутрішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту. В той же час, метою стратегій психологічної захисту можна вважати прагнення до

зниження емоційної напруженості та запобігання дезорганізації поведінки.

Сам же психологічний захист є невід'ємною частиною нашого життя, оскільки кожна людина прагне зберегти свою особистість у безпеці і ліквідувати будь-яку причину дискомфорту: подію, емоції, почуття; зняти емоційну напругу, з якою особистість не може впоратися.

Слід розуміти, що кожна людина є унікальним продуктом, а значить вплив індивідуальних особливостей на механізми захисту не буде рівномірним і сталим.

Зважаючи на це, інструменти для механізмів психологічних захистів, підбираються в залежності від особливостей самого індивіда та його ефективності. При цьому потрібно враховувати, що важливим є баланс, при якому використання механізмів психологічного захисту не повинен завдати шкоди, тому і існує тонка грань між негативними та позитивними сторонами застосування психологічного захисту.

Одним з найпоширеніших психологічних механізмів захисту є заперечення. Цей механізм допомагає людині не приймати і не сприймати негативну інформацію або події, які можуть спричинити стрес.

Інші психологічні механізми захисту, такі як раціоналізація, регресія, компенсація та інші, також можуть бути впливовані індивідуальними особливостями людини. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть використовувати раціоналізацію для зменшення стресу, тоді як люди з низьким рівнем емоційної стабільності можуть використовувати регресію для повернення до більш безпечного стану.

Вважаємо за необхідне зазначити, що агресія як спосіб психологічного захисту в даний час стає однією з найбільш актуальних. За допомогою агресії індивід прагне врівноважити свій емоційний стан. Хтось бачить агресію в такій поведінці людини, яка містить загрозу або завдає шкоди іншим; інші люди схильні вважати, що агресія повинна

включати прагнення образити. Особливого значення приділяється соціальним детермінантам агресії, прояву деструктивної агресії.

Наприклад, людина може використовувати агресію, якщо вона відчуває страх або викликану страхом тривогу, також агресія може бути реакцією на пережитий травматичний досвід або відчуття безпорадності.

Окрім того, у зоні безпосереднього збройного конфлікту, індивідуальні особливості характеризуються різноманітністю, різною тривалістю і періодичністю і мають певні особливості. Тривожність, психічна напруженість можуть бути передумовою формування агресивності, як інтегральної якості особистості.

Відзначаємо, що сама по собі агресивність може бути захистом від психотравмуючої ситуації. Проте різні прояви агресивної поведінки особистості, що визначаються її індивідуальними типологічними особливостями можуть безпосередньо проявлятися і у захисних механізмах.

Таким чином, індивідуальні особливості людини можуть суттєво впливати на спосіб, яким вона використовує психологічні механізми захисту. Розуміння цього впливу може допомогти психологам і терапевтам в розробці більш ефективних стратегій психотерапії для різних типів пацієнтів. Також, люди можуть використовувати ці знання для самопізнання та розвитку, щоб краще зрозуміти себе та свій спосіб реагувати на стресові ситуації. Такі механізми, як агресія, можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для самої людини та її оточення. Важливо, щоб людина розуміла свої механізми захисту та вміла керувати ними, вибираючи більш ефективні та конструктивні стратегії реагування на стресові ситуації.

Література

1. Кременчуцька М. К. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). Дослідження

психології ортобіюзу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С.36–57.

2. Кременчуцька М. К. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч–сесій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*, 23 квітня 2020р.: Матеріали XII міжнародної науково–практичної конференції / за ред. Д. С.Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам’янець–Подільський : Видавець Ковальчук О. В. 2020. С.35–38.

3. Меленчук Н. І., Прокопенко К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2021. № 1. С.25 –31.