

УДК 159.9.016.5

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.2>

**Н. В. Артюхіна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості  
факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**О. А. Бадо**

студентка факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕЖІ ТА МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ЯК АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

*У статті наведено результати дослідження психологічних меж особистості її механізмів захисту та адаптаційного потенціалу у юнацькому віці. Розглядається думка про те, що сьогодні особливого значення набувають дослідження, що стосуються наукових пошуків для створення засобів активного, продуктивного існування людини у швидких, мінливих умовах сьогодення. Виділяється думка про те, що особливо це стосується стану нашого суспільства, де ситуація розвитку особистості характеризується крайньою нестабільністю, пов'язаною з постійними соціально-економічними й політичними змінами. Вказується, що в такій ситуації розвитку постійно існує незадоволеність потреб на всіх рівнях розвитку особистості, яка у свою чергу, обумовлює постійне існування людини на межі власних можливостей, коли рівень сприйняття перевищує нескінченний потік не завжди екологічної для людини інформації, бо містить в собі більше агресивних й негативних послань. Також розглядається думка про те, що все, що окреслюється власними психологічними межами особистості, а саме тіло, здатність тримати фізичну та емоційну дистанцію, власні обмеження, час, потреба у взаєминах, емоції, почуття, установки та переконання, поведінка, вибір, система цінностей, таланти та здібності, думки, бажання – все це переживає постійну трансформацію, зменшуючи час на її осмислення й прийняття. Вказується, що все це істотно впливає на адаптивні можливості особистості, її самозахист, відношення до життя та пошук альтернативних засобів адаптації. Також вказується, що вагома чисельність наукових робіт з психології присвячена саме проблемам дослідження адаптивності людини, як міри покращення власного самовідчуття й підвищення соціального статусу, вивчення дії захисних психологічних механізмів, як засобів убезпечення самооцінки й зменшення психологічного навантаження особистості, а також її психологічних меж, як здатності до вираження себе у світі та відповідальності за свої дії. Однак, поза увагою дослідників залишилося інтегроване в одному дослідженні вивчення саме особливостей взаємозв'язку між психологічними межами, механізмами психологічного захисту та адаптивністю особистості. Визначаються та аналізуються особливості взаємозв'язку між психологічними межами, механізмами психологічного захисту та адаптивністю особистості.*

**Ключові слова:** особистість, психологічні межі особистості, механізми психологічного захисту, адаптивність, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі проблема людини займає центральне місце як у вітчизняній, так і закордонній психології. Сьогодні особливого значення набувають дослідження, що стосуються наукових пошуків для створення засобів активного, продуктивного існування людини у швидких, мінливих умовах сьогодення. Особливо це стосується стану нашого суспільства. Соціальні процеси, що відбуваються в Україні, надають цій проблематиці особливої актуальності тому, що тут ситуація розвитку особистості в українському суспільстві характеризується крайньою нестабільністю, пов'язаною з постійними соціально-економічними й політичними змінами. У такій ситуації розвитку постійно існує незадоволеність потреб на

всіх рівнях розвитку особистості. Це, зі свого боку, обумовлює постійне існування людини на межі власних можливостей, коли рівень сприйняття перевищує нескінченний потік не завжди екологічної для людини інформації, що містить в собі більше агресивних й негативних послань. Все це істотно впливає на адаптивні можливості, самозахист та відношення до життя людей. Постійна трансформація й зменшення часу на її осмислення й прийняття призводить до зниження відповідальності за власне життя й пошук альтернативних засобів адаптації. Саме тому вагома чисельність наукових робіт з психології присвячена саме проблемам дослідження адаптивності людини, як міри покращення власного самовідчуття й підвищення

соціального статусу, вивчення дії захисних психологічних механізмів, як засобів забезпечення самооцінки й зменшення психологічного навантаження особистості, а також її психологічних меж, як здатності до вираження себе у світі та відповідальності за свої дії. Однак, поза увагою дослідників залишилося інтегроване в одному дослідженні вивчення саме особливостей взаємозв'язку між психологічними межами, механізмами психологічного захисту та адаптивністю особистості.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На даний момент є багато наукових робіт, які присвячені адаптивності особистості (А.Г. Маклаков, Ф.Б. Березін, К. Роджерс, Э. Эриксон, А.Н. Жмирікова, О.І. Зотовой, І.С. Кон, І.К. Кряжева, Л.М. Растова, Т. Шибутані та інші), механізмам психологічного захисту самооцінки особистості (З. Фрейд, А. Фрейд, Б.В. Зейгарнік, В.М. Баншціков, Ф.В. Бассін, Ю.Б. Захарова, М. Кляйн, Р. Плутчик, Е.С. Романова та інші) та дослідженню психологічного простору та психологічних меж особистості (Ф. Перлз, К. Ясперс, Г. Аммон, Т.С. Леві, К. Левін, Л.С. Виготський, Д.Б. Эльконін, Г.Клауд, Дж. Таунсенд та інші). Вивчення ж особливостей взаємозв'язку між психологічними межами, механізмами психологічного захисту та адаптивністю особистості може стати основою для розробки корекційних засобів щодо покращення самовідчуття українців в складний період часу.

**Мета статті** – полягає у дослідженні особливостей взаємозв'язку між психологічними межами, механізмами психологічного захисту та адаптивністю особистості.

Дослідження проводилось на базі ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова у 2019 році. У дослідженні взяли участь 60 респондентів (82,7% дівчата і 17,3% хлопці), середнім віком 18,8 років (юнацький вік). Умови дослідження були однакові для респондентів обох статей. Метод психодіагностичного тестування містив такі методики: методику Т.С. Леві «Психологічні межі особистості» для дослідження психологічних меж особистості; тест-опитувальник «Life style index», адаптований Романовою О.С. для дослідження механізмів захисту особистості; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна для дослідження адаптивності респондентів. Методом математичної обробки даних був обраний коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури з питань психологічних меж особистості, її адаптивності та механізмів психологічного захисту дав змогу виділити деякі аспекти цих феноменів, щоб схарактеризувати їх специфічні властивості. Так стикаючись з якою-небудь життєвою ситуацією, особистість взаємодіє з нею певним, індивідуально-специфічним чином, який проявляється у виді її суб'єкт об'єктних або суб'єкт – суб'єк-

тних відносин. Ця взаємодія відбувається на межі особистості. Сама психологічна межа є утворенням в структурі особистості, яка допомагає зберегти, захистити та відстояти потреби, бажання, почуття, переконання, цінності особистості, а також різного роду екзистенціальні сенси й установки перед лицем іншої людини й у контакті з нею. Психологічна межа має певні функції, які допомагають особистості в процесах адаптації й соціалізації. У разі виникнення складних ситуацій, які несуть загрозу власному «Я» особистості людина несвідомо звертається до використання захисних психологічних механізмів. Ці механізми оберігають, підтримують стабільний психічний статус особистості, попереджаючи її дезорганізацію й розпад. Проте, якщо вони стають занадто ригідними, то утруднюють адаптацію та розвиток людини. І психологічні межі особистості, й захисні механізми можна розглядати як складові частини адаптаційного потенціалу особистості.

Проведене дослідження психологічних меж респондентів показало, що у групі респондентів юнацького віку найбільшою мірою виражена функція не впускання меж особистості, а найменшою – спокійно-нейтральна.

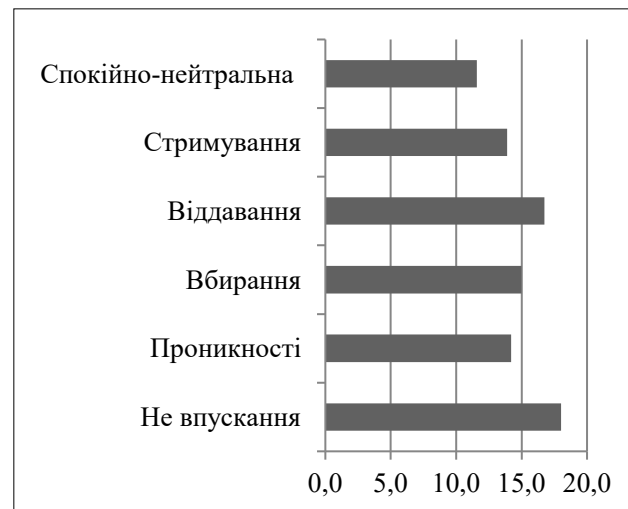


Рис. 1. Середні показники функцій психологічних меж особистості в групі респондентів юнацького віку

Отже, респонденти в більшості своїй сприймають навколишнє середовище як шкідливе. Але з іншого боку вони відчують, що мають внутрішнє право на незалежність, можуть сказати «ні», захистити свою позицію. При цьому показники функції віддавання межі вказують на те, що респонденти здатні за належних умов виражати себе. Показники функції вбирання свідчать про те, що у респондентів у достатній мірі розвинене внутрішнє право на задоволення своїх потреб, іншими словами вони можуть в порядку необхідності звернутися по допомогу та задовольнити свої потреби. Функція проникності характеризує респондентів як тих, хто вміє

бути впевненим у собі в достатній мірі та має уміння довіри до іншого, може ідентифікуватись з ним не втрачаючи відчуття себе.

Через те, що в респондентів домінує негативне світосприймання, функція стримування не можуть повністю розвинути. Ми можемо припустити, що через це респонденти не можуть в повній мірі себе стримувати для адекватної взаємодії зі зовнішніми подразниками та світом. Показники спокійно-нейтральної функції межі досить низькі в порівнянні з іншими показниками, що може говорити про вмотивованість юнаків до дії. Тобто, якби ця шкала була вища за інші, ми могли б стверджувати, що респонденти досить пасивні та спокійні у світосприйманні.

За гендерною ознакою показники виявили, що у юнаків найбільшою мірою виражена така функція меж, як стримування, а саме активне стримування, контейнерування внутрішньої енергії для адекватного сприйняття стану світу, що постійно змінюється. У дівчат переважає функція не впускання, що говорить про включення «захисту» від зовнішніх дій, що оцінюються ними як негативні.

Профіль середньо групового суб'єкта дає нам змогу стверджувати, що на даний момент в респондентів є чітко визначенні межі особистості, через які вони сприймають світ з недовірою. Функції психологічних меж розвинуті неоднаково, що значно ускладнює взаємодію юнаків з навколишнім середовищем.

Емпіричне дослідження психологічних механізмів захисту показало, що високі показники мають такі шкали, як «заперечення» (48,08%), «заміщення» (46,15%) та «проекція» (44,23%). Низькі показники виявлені за шкалами «реактивне утворення» (48,08%) та «витіснення» (46,15%). Показники середньо групового суб'єкта за опитувальником механізмів психологічного захисту особистості представлено у рис. 2.

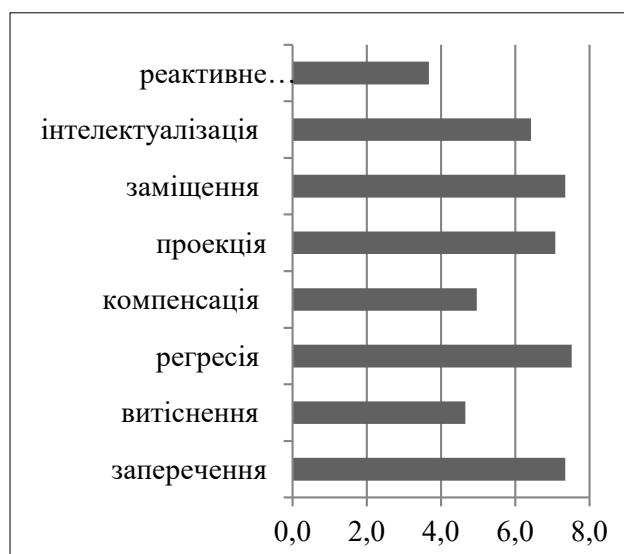


Рис. 2. Середні показники за шкалами методики LSI групи респондентів юнацького віку

З представленої гістограми видно, що у середньому по групі респондентів юнацького віку найбільшою мірою виражена регресія, заперечення та проекція, а найменшою – реактивне утворення. Це свідчить про те, що респонденти емоційні та недостатньо зрілі. Вони імпульсивні, самовпевнені та вимогливі до оточення. Респонденти схильні блокувати будь-які аспекти, що оцінюються ними як негативні, допускаючи лише позитивні. Вони не шукають глибоких інтересів, але жадають визнання та керуються тим, що потрібно стримувати почуття невпевненості в собі, мають страх невдачі. Водночас перекладають відповідальність за власні дії на оточення. Захисні механізми інтелектуалізації та компенсації вказують на те, що відбуваються спроби стримування почуття печалі з приводу реальної або уявної нестачі чогось важливого, своїх недоліків або неповноцінності, при тому компенсація припускає спробу виправлення або знаходження заміни цій неповноцінності.

Було виявлено, що шкали тесту не реагують на відмінності випробовуваних за статевою ознакою у межах даної групи респондентів юнацького віку.

Проаналізований профіль середньо групового суб'єкта дає нам змогу стверджувати, що на даний момент в респондентів розвинути стійке сприймання світу як неспокійного та тривожного, від якого потрібно постійно захищатися, отже усі механізми захисту є залученими. Тому респонденти відповідають світу зайвим прийняттям тих моментів заперечення, які «не подобаються» свідомості, а це схиляє їх до встановлення поверхових контактів, піддатливості до впливу оточення, що може призводити до формування деструктивної поведінки, або до аутоагресії, яка значно знижує рівень адаптивних здібностей.

Емпіричне дослідження адаптивності показало, що 76,92% респондентів мають низький рівень адаптивних здібностей, які зазначають знижений рівень життєвої активності, у 15,38% – середній, і, лише, 7,69% випробуваних мають високий рівень. Високі показники виявлені за шкалою моральної нормативності (55,77%), яка свідчить, що основним способом соціально-психологічної адаптації юнаків є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм взаємодії в ньому та з ним, а також форм предметної діяльності. Середні показники має шкала комунікативних особливостей (51,92%), що свідчить про середній рівень розвитку комунікативних здібностей респондентів, про наявність стійких навичок в побудові контактів з оточенням, та уміння захистити себе. Низькі показники за шкалою нервово-психічної стійкості (42,31%), свідчать про низький рівень регуляції поведінки, схильність до нервово-психічних зривів, та невміння адекватно оцінити своє місце та роль в колективі. Психічний стан вибірки можна схарактеризувати, як помір-

ний з тенденцією до зниження нервово-психічної стійкості. Було виявлено, що за статевою ознакою, юнаки краще адаптуються до змін, ніж дівчата.



Рис. 3. Середні показники за шкалами методики «Адаптивність» групи респондентів юнацького віку

Профіль середньо групового суб'єкта дає нам змогу стверджувати, що адаптивність у респондентів дуже низька, та потребує розвитку необхідних навичок до пристосування. Крім того слід зазначити, що в них також є виражена відсутність адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності.

Використання кореляційного аналізу Спірмена показало наявність прямих та зворотних значущих кореляційних зв'язків між психологічними межами, адаптивністю та механізмами психологічного захисту особистості.

Були встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні між механізмами захисту особистості та функціями її психологічних меж, а саме: між запереченням та функцією не впускання (0,825); між витісненням та функцією не впускання (0,75); між запереченням та функцією проникнення (0,8); регресією та функцією проникності (0,775); компенсацією та функцією проникності (0,825); реактивним утворенням та функцією проникності (0,675); між запереченням та функцією віддавання (0,95); регресією та функцією віддавання (0,775); компенсацією та функцією віддавання (0,925); проекцією та функцією віддавання (0,575); реактивним утворенням та функцією віддавання (0,9); між компенсацією та функцією стримування (0,575), інтелектуалізацією та функцією стримування (0,8); між запереченням та спокійно – нейтральною функцією (0,975); регресією та спокійно – нейтральною функцією (0,975); компенсацією та спокійно – нейтральною функцією (0,8); реактивним утворенням та спокійно – нейтральною функцією (0,8). Це говорить про те, що у разі зростання дій захисних механізмів будуть

зростати показники функцій меж особистості, й навпаки, покращення функцій меж особистості, буде призводити до покращення дій механізмів психологічного захисту.

Також були встановлені зворотні кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні між механізмами захисту особистості та функціями її психологічних меж, а саме: між запереченням та функцією вбирання (-0,525); компенсацією та функцією вбирання (-0,7); реактивним утворенням та функцією вбирання (-0,7); між витісненням та функцією віддавання (-0,525). Наявність зворотних кореляційних взаємозв'язків вказує на те, що у разі зростання показників дій механізмів захисту будуть зменшуватись показники означених функцій меж особистості, й навпаки, покращення дій функцій вбирання та віддавання буде призводити до зниження функціонування заперечення, компенсації, витіснення й реактивного утворення.

Щодо визначення значущих кореляційних зв'язків між механізмами захисту особистості та її адаптивністю, то можна сказати наступне. Було встановлені такі прямі кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні: між регресією та нервово – психічною стійкістю (0,375); проекцією та нервово – психічною стійкістю (0,389); реактивним утворенням та нервово – психічною стійкістю (0,35); запереченням та моральною нормативністю (0,775); регресією та моральною нормативністю (0,775); компенсацією та моральною нормативністю (0,675); реактивним утворенням та моральною нормативністю (0,9). Це говорить про те, що у разі зростання дій захисних механізмів будуть зростати показники нервово-психічної стійкості й моральної нормативності, й навпаки.

Також були встановлені зворотні кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні між механізмами захисту та адаптивністю особистості, а саме: між компенсацією та адаптивними здібностями (-0,5); інтелектуалізацією та адаптивними здібностями (-0,525); реактивним утворенням та адаптивними здібностями (-0,4); витісненням та нервово – психічною стійкістю (-0,45); інтелектуалізацією та нервово – психічною стійкістю (-0,925); компенсацією та комунікативними особливостями (-0,5); інтелектуалізацією та комунікативними особливостями (-0,525); реактивним утворенням та комунікативними особливостями (-0,4); витісненням та моральною нормативністю (-0,425); заміщенням та моральною нормативністю (-0,315); інтелектуалізацією та моральною нормативністю (-0,675). Отже, можна стверджувати, що у разі зростання показників дій механізмів захисту будуть зменшуватись як загальна адаптивність особистості, так і окремі її показники, такі як нервово – психічна стійкість, комунікативні особливості й моральна нормативність.

Щодо визначення значущих кореляційних зв'язків між адаптивністю та функціями психологічних

меж особистості, можна сказати наступне. Були встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні між функцією проникності та моральною нормативністю (0,55); функцією віддавання та моральною нормативністю (0,775); спокійно – нейтральною функцією та моральною нормативністю (0,825). Це говорить про те, що у разі зростання показників дій функцій меж особистості будуть зростати показники моральної нормативності, й навпаки. Зворотні кореляційні взаємозв'язки на 5% рівні між адаптивністю та функціями психологічних меж особистості, а саме: між адаптивними здібностями та функцією не впускання (-0,375); комунікативними особливостями та функцією не впускання (-0,775); адаптивними здібностями та функцією проникнення (-0,425); комунікативними особливостями та функцією проникнення (-0,425); адаптивними здібностями та функцією вбирання (-0,625); нервово – психічною стійкістю та функцією вбирання (-0,625); комунікативними особливостями та функцією вбирання (-0,675); моральною нормативністю та функцією вбирання (-0,45); комунікативними особливостями та функцією віддавання (-0,325); адаптивними здібностями та функцією стримування (-0,825); нервово – психічною стійкістю та функцією стримування (-0,625); комунікативними особливостями та функцією стримування (-0,925), говорить про те, що у разі зростання показників дій функцій меж особистості будуть зменшуватись як загальна адаптивність особистості, так і окремі її показники, такі як нервово – психічна стійкість, комунікативні особливості та моральна нормативність.

**Висновки та пропозиції.** Отже, психологічні межі й механізми захисту, як ресурси адаптації й розвитку особистості являють собою динамічні феномени, стан яких підкоряється коливанню, циклічності та є закономірним. Їхня роль як складових частин адаптаційного потенціалу особистості формується й розвивається в онтогенезі, де здійснюються процеси структуроутворення й ієрархізації елементів потенціалу, де поєднуються ознаки з різними діапазонами оптимального функціонування, що роблять вплив на узгодже-

ність, стійкість та інші характеристики потенціалу як системи. Вивчення стану психологічних меж особистості, їхнього функціонування й функціонування механізмів психологічного захисту надає можливість характеризувати адаптивні здібності людини. Оскільки в процесі емпіричного дослідження було встановлено низький рівень адаптивних здібностей респондентів, то вважаємо, що юнаки потребують вправ з розвинення функцій психологічних меж та усвідомлення непродуктивності залучених ними механізмів психологічного захисту. Також респонденти потребують корекційно-розвивальних вправ щодо покращення їхніх комунікативних здібностей. За таких вправ можна визначити саме арт-терапевтичні, які, як показують численні дослідження, є найбільш ефективними методами подолання комунікативних труднощів в юнацькому віці.

#### Література:

1. Артюхіна Н.В. Історико-психологічний аналіз феномена межі як межового прояву існування людини: до постановки проблеми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1(1). С. 20–26.
2. Леви Т.С. Методика діагностики психологічної границі личности. Москва : *Вопросы психологии*. № 1. 2013. 131 с.
3. Марцинковская Т.Д. Психологические границы : история и современное состояние. *Мир психологии*. 2008. № 3. С. 55–62.
4. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван : ЭПО, 1988. 262 с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. *Методики и тесты*. Издательский Дом «БАХРАХ», 1998 672 с.
6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты : генезис, функционирование, диагностика. Издательство «Талант», 1996 г. 144 с.
7. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва : Педагогика-Пресс, 1993. С. 64–89.

#### Artiukhina N. V., Bado O. A. Psychological borders and protection mechanisms as adaptive potential of personality

*The article presents the results of research on the psychological limits of personality, its mechanisms of protection and adaptive potential in adolescence. It is considered that nowadays research for scientific creation of means of active and productive human existence in fast, changing conditions of the present are of special importance. It is emphasized that this is especially true of the state of our society, where the situation of personality development is characterized by extreme instability, connected with constant socio-economic and political changes. In such a situation of development there is constantly a dissatisfaction with the needs at all levels of personality development, which in turn causes the human being to exist at the limit of his own capabilities, when the level of perception exceeds the infinite flow of not always ecological information for a person, because it contains more and more aggressive and negative references. It is also considered that all that is outlined dissatisfaction with needs in its own psychological limits of the individual, namely, the body, the ability to maintain the physical and emotional distance, own limitations, time, the need for relationships, emotions, feelings, instincts and convictions, behavior, choice, system of values, talents and abilities, thoughts, desires –*

---

*all of this is undergoing a constant transformation, reducing the time for its comprehension and acceptance. All this significantly affects the adaptive capabilities of the individual, his self-defense, attitude to life and the search for alternative means of adaptation. It is also indicated that a significant number of scientific works on psychology is devoted precisely to the problems of studying human adaptability, as a measure of improving self-awareness and increasing social status, studying the effect of protective psychological mechanisms, as means of self-assessment and reduction of psychological load of a person, as well as its psychological limits, as the ability to express yourself in the world and responsibility for your actions. However, beyond the attention of researchers remains integrated in one study of the particular features of the relationship between psychological limits, the mechanisms of psychological protection and adaptability of the individual.*

*The peculiarities of the relationship between psychological boundaries, mechanisms of psychological defense and personality adaptability are determined and analyzed.*

**Key words:** *personality, psychological boundaries of personality, mechanisms of psychological defense, adaptability, youth age.*