МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Оксана МЕЛЬНИК
Особливості жанрової системи та дизайн-макетів сучасних українських ("Elle" і "Marie Claire") та американських ("Cosmopolitan" і "The Daily Front Row") жіночих журналів *135*

Валерія НІЦЕВИЧ
Концепція та дизайн-макет жіночого журналу про моду "RHYTHM" *142*

Анна ПАНЮШЕВА
Специфіка висвітлення проблеми безпритульності тварин у сучасних зарубіжних журналах ("AWI Quarterly" та "Animal Welfare") *148*

Діана САДУЛЛАЄВА
Сучасні українські ("Краєзнавство", "Локальна історія") та зарубіжні ("Kultura wsi", "Osorya") краєзнавчі журнали: порівняльний аспект *152*

Євгеній СІРИЙ
Сучасний спектр інтернет-медіа культурної проблематики *158*

Міхаіл СУТКОВИЙ
Вплив журналістики на суспільство: філософське осмислення користі та шкоди *162*

Ганна ХОЛОД
Специфіка ігрових елементів у друкованому журналі "TOTAL FILM" за 2005 рік *168*

Олександр ХОЛОД
Роль журналістики Китайської Народної Республіки в збереженні культурної ідентичності та політичного контролю *172*

ПСИХОЛОГІЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: НОВІ ПІДХОДИ Й МЕТОДИ

Вікторія КАРЦЕВА
Несвідомі психологічні механізми та свідомі стратегії збереження психічної цілісності особистості в умовах соціальних та життєвих змін *179*

Яна ОЧЕРЕТЯНА
Психологічна безпека студентської молоді в умовах цифрової трансформації *184*

Кіра РУДЕНКО
Особливості формування посттравматичного зростання особистості в умовах тривалої військової агресії *190*

СОЦІАЛЬНІ НАУКИ В МЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ: ПСИХОЛОГІЯ ТА КОМУНІКАЦІЯ В СТОМАТОЛОГІЇ

Юлія ЯКИМЕЦЬ
Соціальні науки в медичній практиці: психологія та комунікація в стоматології *194*

Вікторія КАРЦЕВА
здобувачка вищої освіти 2 курсу МАУП за спеціальністю "Психологія"

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD із психології, доц. кафедри психології

НЕСВІДОМІ ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА СВІДОМІ СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЖИТТЄВИХ ЗМІН

Вступ

Проблема дослідження полягає у невідповідності існуючих досліджень психологічних механізмів захисту та стратегій адаптації і сучасних вимог соціальних і життєвих трансформацій.

Актуальність теми. Для ефективного подолання викликів, які постають перед людину впродовж всього її життя, особистість використовує як несвідомі механізми захисту, так і свідомі стратегії, що формуються протягом життя під впливом виховання та соціалізації. Знання про ці механізми та існуючі стратегії адаптації є важливим не лише для розвитку самосвідомості населення, а й для фахівців-психологів, бо дозволяє оцінити які способи підтримки психологічної стійкості можуть бути ефективними для клієнта.

Метою цього дослідження є теоретичне вивчення та систематизація існуючих наукових підходів до захисту психологічної цілісності особистості, включно з несвідомими механізмами та свідомими стратегіями адаптації у сучасних умовах соціальних та життєвих трансформацій.

Завдання дослідження.

1. Розкрити сутність поняття «психологічні механізми захисту».
2. Узагальнити наукові концепції класифікацій і систем оцінювання захисних механізмів.

3. Дослідити методологічні основи та структуру основних інструментів оцінки захисних механізмів, визначити їхню надійність, валідність і сферу застосування.
4. Проаналізувати вплив виховання та соціального середовища на формування механізмів захисту та їх значення для адаптації, психічного здоров'я та ефективності психотерапії.
5. Окреслити можливі подальші напрями досліджень для підвищення валідності та репрезентативності результатів.

Об'єкт дослідження. Несвідомі психологічні механізми та свідомі стратегії самозахисту психіки.

Предмет дослідження. Прояви, структура та функції цих механізмів і стратегій у різних соціальних та життєвих ситуаціях, а також їх трансформації під впливом соціальних змін.

Методи й методики дослідження

У теоретичному дослідженні використано комплекс методів, що включав аналіз наукової літератури, порівняльний метод, історико-теоретичний підхід та систематизацію наявних даних. Методика дослідження передбачала систематичний огляд, класифікацію та інтеграцію емпіричних і теоретичних даних. Для цього здійснювався аналіз результатів застосування таких інструментів, як шкали DMRS, DMRS-Q, DSQ.

Обґрунтування вибору методів полягає у тому, що аналіз наукових джерел і систематизація даних дозволяють прослідкувати за розвитком досвідченості у сфері механізмів захисту від початкових до сучасних підходів, а також оцінити надійність використання наявних методів класифікації цих механізмів. Такий підхід забезпечує відповідність меті дослідження.

Результати дослідження

Вперше поняття захисних механізмів психіки було введено З. Фрейдом, згодом професор психіатрії Дж. Вайлант очолив лонгітюдне дослідження, яке розпочалося у 1938 році та тривало понад 60 років, та на основі даних цього дослідження Вайлант запропонував чотирирівневу класифікацію механізмів психологічного захисту: патологічні, незрілі, невротичні та зрілі механізми.

У 1980-х роках на основі досліджень Вайланта Джон Крістофер Перрі розробив Defense Mechanism Rating Scale (DMRS) як стандартизований інструмент для оцінки механізмів захисту. Шкала DMRS включала 30 механізмів захисту, організованих у сім рівнів. Оцінка здійснювалася через клінічне спостереження або інтерв'ю, де експерт аналізував поведінку та висловлювання пацієнта [1].

Ранні дослідження, що призвели до створення шкали DSQ (Defense Style Questionnaire), були розпочаті Майклом Бондом та його колегами на початку 1980-х років. Учасники заповнювали опитувальник DSQ-81 (81 пункт), оцінюючи ступінь згоди з твердженнями [2].

Маріяграція ді Джузеппе та Дж. Крістофер Перрі у 2014 році розробили методику DMRS-Q - адаптацію класичної шкали DMRS у формат Q-sort з 150 пунктів для кодування поведінки та висловлювань пацієнта під час клінічного спостереження або інтерв'ю. Валідація методики в 2018 році здійснювалася шляхом порівняння оцінок експертів за DMRS-Q з оригінальною шкалою DMRS. Статистичні результати показали високу міжекспертну надійність ($\alpha = 0.85$) та значну кореляцію з клінічними показниками психологічного функціонування [3].

У дослідженні Маріселли Неварес, Мелісси Моррілл та Роберта Волдінґера (2018) досліджувалось, як виховання дитини впливає на емоційну регуляцію та механізми захисту в середньому віці. Вибірка: 184 учасники, за яким спостереження велося понад 40 років. Методологія складалась з інтерв'ю та аналізу архівних записів, опитувальника ERQ та шкали DMRS. Результати показали що рівень батьківської турботи в дитинстві позитивно корелював із використанням зрілих механізмів захисту ($\beta = 0.41$, $p < 0.001$) та нижчим рівнем депресивних симптомів у середньому віці ($\beta = -0.32$, $p < 0.01$) [4].

У дослідження Трой А. С., Шалкрос А. Дж., та співавторів в 2018 році взяли участь 142 дорослі особи, сформовані у два зразки. Використано внутрішньо-груповий лабораторний дизайн із переглядом емоційно насичених відео та самозвітами. Когнітивне переосмислення та прийняття зменшувало негативні емоції і збільшувало позитивні під час відео та у фазі відновлення, прийняття сприймалося менш когнітивно складним та не мало суттєвого впливу на фізіологічні показники.

Метою дослідження Карлоса Бланко, Леоні Кампе та колег в 2023 було вивчити поширеність і типи механізмів психологічного захисту серед дорослого населення. Вибірка понад 5 000 дорослих респондентів із національного представницького вибіркового дослідження. Поширеність невротичних захисних механізмів становила 38,5 %, незрілих — 29,7 %, а патологічних — 11,2 % у загальній популяції.

Високий рівень використання незрілих захистів був статистично значимо пов'язаний із низьким рівнем освіти ($p < 0.01$) та меншою соціальною підтримкою ($p < 0.05$).

У дослідженні ді Джузеппе, Перрі та Луккезі 2023 року DMRS-Q було застосовано для оцінки динаміки захисних механізмів у процесі психотерапії пацієнтів із межовим розладом особистості (BPD). На основі клінічних інтерв'ю 45 пацієнтів було виявлено, що протягом 12-місячного лікування спостерігалося поступове зниження використання примітивних захистів та зростання частоти зрілих механізмів.

У 2024 році Ді Джузеппе М. та колеги дослідили взаємозв'язок між рівнем захисної зрілості та симптомами депресії й тривожності серед дорослих ($N = 655$). Використано DMRS-SR-30, шкали депресії та тривоги, застосовано мережевий аналіз. Виявлено, що незрілі механізми позитивно корелюють із депресією ($r \approx 0.40$) і тривожністю ($r \approx 0.38$).

Аналіз і обговорення результатів дослідження

Результати досліджень показують переважання невротичних та незрілих механізмів захисту, таких як інтелектуалізація, раціоналізація, заперечення, проекція та ізоляція афекту. Використання психікою зрілих механізмів корелює із вищим рівнем психологічної адаптації, меншим проявом депресивних і тривожних симптомів, а також з ефективнішим регулюванням емоцій. Частота використання несвідомих захисних механізмів психіки свідчить про первинність цього адаптивного механізму у відповідь на стресові ситуації.

Завдяки проведеним Неваресом та співавторами (2018) дослідженням ми можемо провести позитивну кореляцію між високим рівнем батьківської турботи у дитинстві та застосуванням зрілих механізмів у дорослому віці. Соціальне середовище, включаючи освіту та культурні норми, також визначає структуру та ефективність несвідомих стратегій.

Роль свідомих стратегій в умовах цифровізації, глобалізації та змін соціальних і гендерних ролей полягає у підвищенні резилієнтності особистості та ефективному зниженні негативних емоції навіть за високого рівня незрілих захисних механізмів. Це підтверджує компенсаторну роль свідомих стратегій регуляції емоцій на недосконаліть несвідомих механізмів.

Одним із суттєвих обмежень сучасних досліджень є брак міжкультурної, вікової та соціальної репрезентативності. Більшість робіт базується на обмежених когортних вибірках здебільш серед студентів або мешканців урбанізованих регіонів, що ускладнює екстраполяцію висновків на більш широкі популяції та культури. Через це залишається недостатньо визначеним те, наскільки механізми захисту та свідомі стратегії емоційної саморегуляції змінними в різних соціально-економічних умовах і на різних вікових етапах. Зокрема, даних щодо жінок, підлітків, людей похилого віку та малозабезпечених груп усе ще бракує.

Шкала DSQ часто оцінюється експертами як ненадійна через свою залежність від рівня усвідомленості респондента, недостатню глибину оцінки та оцінку несвідомих механізмів через свідомі відповіді. DMRS-Q має меншу якість глибини оцінювання порівняно з DMRS. Також відмічають культурні та стандартизовані обмеження, так як DMRS-Q не охоплює всі нюанси індивідуальних стратегій захисту та прояв захисних механізмів може відрізнятися в різних культурах, що ускладнює універсальну інтерпретацію.

Можливості для покращення: необхідна більша кількість досліджень, які б детально вивчали як саме соціальні мережі впливають на види використовуваних захисних механізмів у різних вікових і соціальних групах; досліджень про взаємодію несвідомих механізмів та свідомих захисних стратегій в умовах цифровізації та глобалізації; проведення великих, репрезентативних міжкультурних досліджень, які б охоплювали різні контексти та порівнювали використання захисних механізмів у різних культурах, зокрема в умовах цифровізації та глобалізації. Це дозволить підвищити зовнішню валідність результатів, більш точно відображати закономірності психічної адаптації

та глибше зрозуміти роль як несвідомих механізмів захисту, так і свідомих стратегій у підтримці психічної цілісності особистості.

Висновки

Отже, завдяки дослідженню ми можемо побачити, що більшість людей переважно використовують незрілі механізми психологічного захисту, прояв яких зумовлений соціальними, виховними, економічними та іншими чинниками. Це суттєво впливає на розвиток особистості, а в ширшому масштабі — на ефективність суспільства, так як незрілі та невротичні форми захисту зменшують ефективність подолання стресових ситуацій та адекватність реагування на зміни в нашому житті. Це особливо актуально в умовах повномасштабного вторгнення, цифровізації та глобальних соціальних трансформацій.

З вирішенням цих завдань допомагають існуючі методики та інструменти виявлення й класифікації захисних механізмів, а також дослідження з приводу свідомих стратегій психологічного захисту в умовах життєвої невизначеності. Проте залишається простір для подальшого дослідження проявів захисних механізмів в умовах глобальних змін. Наявні певні прогалини, як от обмеженість вибірки та універсальності інструментів для різних культурних, вікових та соціально-економічних груп, що створює проблематику для майбутніх наукових досліджень. Також актуальним для психологів є питання покращення якості інструментів виявлення та класифікації захисних механізмів психіки, які можна ефективніше застосовувати в роботі з клієнтами.

Джерела

1. *John Christopher Perry, Melissa Henry*. Studying Defense Mechanisms in Psychotherapy using the Defense Mechanism Rating Scales. *Researchgate*. 02.12.2004. URL: https://www.researchgate.net/publication/241067188_Studying_Defense_Me chanisms_in_Psychotherapy_using_the_Defense_Mechanism_Rating_Scales.
2. Empirical study of self-rated defense styles / M Bond та ін. *PMC*. 18.03.1983. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6830412/
3. Development of a Q-Sort Version of the Defense Mechanism Rating Scales (DMRS-Q) for Clinical Use / Mariagrazia Di Giuseppe та ін. *Wiley*. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22089?utm_source.
4. *Michael D. Nevarez, Robert J. Waldinger, Melinda I. Morrill*. Thriving in midlife: The roles of childhood nurturance and adult defense mechanisms. *Sciencedirect*. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656618300102?utm_source