

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

ЧИХОЛКА ДАРИНА ВАДИМІВНА

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ
ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
старший викладач Савуляк В.О.

Рівне, 2026

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема психологічного самопізнання особистості та механізмів захисту від болісних переживань набуває особливої гостроти в умовах сучасного суспільства, що характеризується підвищеним рівнем тривоги, соціальної нестабільності та екзистенційних викликів. Здатність людини до рефлексивного осмислення власних станів і поведінки є одним із ключових чинників психологічного благополуччя та особистісної зрілості.

Психологічний захист як система несвідомих механізмів нейтралізації внутрішньої напруги досліджується в психологічній науці понад сто років, однак питання про те, яким чином рефлексивні здібності особистості пов'язані з характером захисного функціонування, залишається відкритим і дискусійним. Відсутність однозначних відповідей зумовлена складністю самого феномену: рефлексія і захист перебувають у нелінійних, взаємообумовлених відносинах, що змінюються залежно від рівня зрілості захистів і ступеня розвитку рефлексивності.

Студентський вік є особливо значущим контекстом для дослідження цього взаємозв'язку, оскільки в цей період особистість активно вирішує завдання ідентичності, автономізації і побудови власної системи цінностей, що пред'являє підвищені вимоги як до рефлексивних, так і до захисних ресурсів психіки. Водночас саме студентська молодь найчастіше звертається по психологічну допомогу у зв'язку з труднощами самопізнання і дезадаптивними способами реагування на стрес.

Необхідність емпіричного вивчення взаємозв'язку особистісної рефлексії та механізмів психологічного захисту на українській студентській вибірці визначається й тим, що більшість наявних досліджень проведено в іноземному соціокультурному контексті, а їхні результати потребують верифікації з урахуванням специфіки вітчизняного середовища. Отримані дані здатні суттєво збагатити практику психологічної роботи зі студентами та стати основою для розробки цільових психокорекційних програм.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що дослідженням взаємозв'язку рефлексії та психологічного захисту займалися Н. В. Дметерко, К. Краєцька, Н. Майорчак, Г. Лялюк, С. Д. Максименко, О. Я. Гошовська, Н. В. Артюхіна, В. І. Поточна та ін.; класифікації механізмів захисту розробляли Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х. Р. Конте, Дж. Веллант, Дж. Перрі; структуру і функції особистісної рефлексії досліджували А. В. Карпов, І. М. Галян, Г. В. Католик, Б. Іваненко. Попри значний теоретичний доробок, питання про конкретний характер і напрям зв'язків між рівнем рефлексивності та окремими механізмами психологічного захисту в студентській вибірці залишається недостатньо вивченим емпірично.

Мета дослідження – встановити характер і напрям взаємозв'язку між рівнем особистісної рефлексивності та вираженістю механізмів психологічного захисту у студентів.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз поняття та структури особистісної рефлексії у психологічній науці;
2. розглянути класифікаційні підходи до механізмів психологічного захисту та узагальнити наявні уявлення про їхню природу і функції;
3. проаналізувати теоретичні моделі взаємозв'язку особистісної рефлексії та механізмів психологічного захисту;
4. емпірично дослідити рівень особистісної рефлексивності та профіль механізмів психологічного захисту у вибірці студентів;
5. встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між показником рефлексивності та вираженістю окремих механізмів психологічного захисту та інтерпретувати отримані результати.

Об'єкт дослідження: особистісна рефлексія та механізми психологічного захисту як психологічні феномени.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем особистісної рефлексивності та особливостями використання механізмів психологічного захисту у студентів.

Методи дослідження. У роботі застосовувалася система теоретичних методів (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел) та емпіричних:

психодіагностика за допомогою опитувальника особистісної рефлексивності А. В. Карпова та методики діагностики механізмів психологічного захисту Р. Плутчіка, Г. Келлермана та Х. Р. Конте; математико-статистична обробка даних (описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена).

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання в діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток рефлексивних здібностей студентів як чинника формування більш зрілого і адаптивного захисного профілю особистості.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірку склали 30 студентів освітньо-кваліфікаційних рівнів «бакалавр» та «магістр» віком від 19 до 25 років, серед яких 18 осіб жіночої (60%) та 12 осіб чоловічої статі (40%).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що особистісна рефлексія є багатовимірним психічним феноменом, який поєднує когнітивний, афективний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий і регулятивний компоненти та виконує провідні функції у становленні ідентичності, саморегуляції й особистісному зростанні. Рефлексія принципово відрізняється від пасивного самопостереження тим, що є активним, перетворювальним процесом, який уможлиблює свідому переробку власного досвіду і цілеспрямоване самозмінення.

Аналіз класифікаційних підходів до механізмів психологічного захисту дозволив встановити, що найбільш операційно значущою для цілей дослідження є класифікація за рівнем зрілості та адаптивності, яка виокремлює психотичні, незрілі, невротичні і зрілі захисти. Кожна група механізмів відрізняється за ступенем усвідомленості, способом переробки психічної загрози і довгостроковими наслідками для психічного здоров'я особистості.

Теоретичний аналіз моделей взаємодії рефлексії та захисних механізмів показав, що ці феномени пов'язані складними, двосторонніми і нелінійними відносинами: рефлексія конкурує з примітивними захистами, трансформує захисний профіль у напрямку зрілості та є необхідною умовою зрілих адаптивних форм захисту, тоді як незрілі захисти, своєю чергою, здатні структурно гальмувати рефлексивні процеси.

Емпіричне дослідження засвідчило, що середній рівень особистісної рефлексивності у групі відповідає середньонормативному діапазону, а профіль захисного функціонування характеризується переважанням когнітивно зрілих механізмів — раціоналізації та інтелектуалізації — над примітивнішими формами, що є типовим для студентського контингенту соціально-гуманітарного профілю.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі від'ємні зв'язки між рівнем рефлексивності та незрілими механізмами психологічного захисту — регресією ($r_s = -0,61$), заміщенням ($r_s = -0,54$), проєкцією ($r_s = -0,48$), витісненням ($r_s = -0,46$) і запереченням ($r_s = -0,43$), — а також позитивні кореляції з когнітивно зрілими

механізмами: раціоналізацією ($r_s = +0,41$) та інтелектуалізацією ($r_s = +0,38$). Ці результати підтверджують гіпотезу дослідження і свідчать про те, що вищий рівень рефлексії пов'язаний не просто зі зниженням захисту загалом, а з трансформацією захисного профілю від незрілих до більш адаптивних форм.

Практична значущість отриманих результатів визначається тим, що розвиток особистісної рефлексивності може розглядатися як цільовий орієнтир психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентською молоддю, оскільки він сприяє природній еволюції захисного профілю у напрямку більшої зрілості та адаптивності. З огляду на результати дослідження, психологічний супровід студентської молоді доцільно спрямовувати на розвиток рефлексивності як ресурсу психологічної зрілості та особистісного зростання. Формування навичок самоаналізу, усвідомлення власних переживань і конструктивного осмислення життєвих ситуацій сприятиме зменшенню використання незрілих механізмів психологічного захисту та активізації більш адаптивних когнітивних способів опрацювання внутрішніх конфліктів.

Перспективами подальших досліджень є перевірка виявлених закономірностей на більших та різновікових вибірках, а також розробка і апробація тренінгових програм розвитку рефлексивності з подальшим відстеженням змін у захисному профілі їхніх учасників.