

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Підпалюк Діана

Юнацький вік є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними психічними, емоційними та соціальними змінами. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтацій і моделей поведінки. Юнаки та дівчата поступово переходять від підліткової залежності до відносної психологічної автономії, прагнуть визначити власне місце у суспільстві, формують уявлення про себе, свої можливості та перспективи майбутнього. Така динамічність розвитку супроводжується значною кількістю внутрішніх суперечностей, емоційних переживань, сумнівів та психологічної напруги.

У зв'язку з цим особливого значення набувають механізми психологічного захисту, які виступають важливим компонентом системи внутрішньої регуляції особистості та сприяють збереженню її психологічної рівноваги. Дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту в юнацькому віці є актуальним напрямом психологічної науки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти закономірності становлення особистості, специфіку її адаптації до складних життєвих ситуацій та способи подолання внутрішніх конфліктів [3, с. 111].

Метою тези є обґрунтування особливостей прояву механізмів психологічного захисту в юнацькому віці.

Поняття механізмів психологічного захисту має глибоке теоретичне коріння у психоаналітичній традиції. У межах класичних психоаналітичних підходів механізми психологічного захисту розглядаються як несвідомі психічні процеси, спрямовані на зниження внутрішнього напруження, захист особистості від тривоги, страху, почуття провини та інших негативних емоційних переживань [5, с. 344]. Вони забезпечують тимчасове або часткове вирішення внутрішніх конфліктів між різними структурами психіки, а також допомагають людині зберігати відносну

психологічну стабільність у ситуаціях, що сприймаються як загрозові або надмірно складні. Згодом у межах сучасної психології трактування механізмів психологічного захисту розширилося, і сьогодні вони розглядаються як універсальний компонент психічної регуляції, що взаємодіє з когнітивними, емоційними та поведінковими процесами особистості [6, с. 421].

Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних оцінок, формуванням нових соціальних ролей та активним пошуком власної ідентичності. Саме тому механізми психологічного захисту в цей період проявляються особливо інтенсивно. Молоді люди часто стикаються з ситуаціями невизначеності, необхідністю приймати важливі життєві рішення, будувати міжособистісні стосунки, визначати професійні орієнтири та життєві цілі. У процесі цього становлення можуть виникати переживання невпевненості, тривоги, внутрішніх суперечностей між бажаннями та соціальними вимогами. Механізми психологічного захисту виконують функцію своєрідного психологічного «буфера», що дозволяє пом'якшувати вплив негативних переживань та підтримувати внутрішню цілісність особистості [1, с. 147].

Однією з характерних особливостей прояву психологічного захисту у юнацькому віці є їхня відносна нестабільність та варіативність. Оскільки психічні структури особистості ще перебувають у процесі формування, юнаки можуть використовувати різні способи захисту залежно від ситуації, рівня емоційного напруження та індивідуальних особливостей. У цей період досить поширеними є такі механізми, як заперечення, проєкція, раціоналізація, витіснення, компенсація та ідентифікація. Заперечення проявляється у схильності ігнорувати або не визнавати певні неприємні факти чи події, що викликають емоційний дискомфорт.

Проєкція полягає у приписуванні власних небажаних думок або почуттів іншим людям, що дозволяє зменшити внутрішнє напруження та уникнути усвідомлення внутрішнього конфлікту [2, с. 47-48]. Раціоналізація виражається у

спробах логічно пояснити власні дії або невдачі таким чином, щоб зберегти позитивний образ себе. Витіснення пов'язане з несвідомим усуненням із свідомості травматичних переживань або небажаних імпульсів. Компенсація проявляється у прагненні досягти успіху в одній сфері діяльності з метою подолання почуття неповноцінності в іншій сфері. Ідентифікація, у свою чергу, полягає у наслідуванні поведінки значущих осіб або соціальних груп, що сприяє формуванню відчуття приналежності та підтримує процес становлення особистісної ідентичності.

Особливістю використання механізмів психологічного захисту в юнацькому віці є їх тісний зв'язок із процесом формування самосвідомості. Молоді люди активно аналізують власні переживання, оцінюють свої можливості, формують уявлення про власну цінність і значущість. У процесі цього самоусвідомлення можуть виникати ситуації внутрішнього конфлікту між ідеальним образом себе та реальними досягненнями або можливостями. Механізми психологічного захисту допомагають зменшувати напруження, що виникає внаслідок таких суперечностей, і дозволяють особистості зберігати відносну емоційну стабільність.

Важливим аспектом прояву психологічного захисту у юнацькому віці є їхній взаємозв'язок із соціальним середовищем. Стосунки з батьками, однолітками, викладачами та іншими значущими особами значною мірою впливають на формування способів реагування на стресові або конфліктні ситуації. Якщо соціальне оточення характеризується підтримкою, довірою та емоційною стабільністю, молоді люди поступово формують більш конструктивні способи психологічного захисту. У разі ж наявності постійної критики, конфліктів або емоційної нестабільності можуть закріплюватися менш адаптивні форми захисної поведінки, що іноді ускладнює процес соціальної адаптації.

Ще однією характерною особливістю психологічного захисту в юнацькому віці є поступовий перехід від більш примітивних форм захисту до більш зрілих і усвідомлених. На ранніх етапах розвитку особистість частіше використовує такі

механізми, як заперечення або витіснення, які мають несвідомий характер і спрямовані на безпосереднє усунення неприємних переживань. З віком і накопиченням життєвого досвіду молоді люди починають частіше використовувати більш складні форми психологічного захисту, пов'язані з раціоналізацією, інтелектуалізацією або сублімацією [4, с. 59]. Такі механізми сприяють більш конструктивному подоланню внутрішніх конфліктів і дозволяють особистості адаптуватися до складних життєвих обставин без суттєвого порушення емоційної рівноваги.

Важливо підкреслити, що механізми психологічного захисту не завжди мають негативний характер. У багатьох випадках вони виконують адаптивну функцію, допомагаючи особистості пережити складні життєві ситуації, зберегти внутрішню стабільність і підтримувати позитивне ставлення до себе. Водночас надмірне або негнучке використання окремих механізмів може призводити до спотворення сприйняття реальності, ускладнення міжособистісних взаємин і гальмування особистісного розвитку. Саме тому важливим завданням психологічної науки є вивчення умов, за яких механізми психологічного захисту сприяють гармонійному розвитку особистості, а також визначення факторів, що можуть зумовлювати їх дезадаптивні прояви.

Список використаних джерел

1. Causadias J. M., Vitriol E. Culture, genetic variation, and psychopathology: A dynamic components model of defense mechanisms in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol. 34, No. 1. P. 132–149.
2. Garaigordobil M., Machimbarrena A. Defense mechanisms and resilience in adolescence: Gender differences and relationship with emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, No. 12. P. 45–62.
3. The development of defense mechanisms from adolescence to young adulthood: A longitudinal study / C. Giovannoni, A. Schimmenti, V. Caretti. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 88. P. 102–112.
4. Kozminskyi Y., Terletska O. Peculiarities of psychological defense mechanisms in the structure of emotional intelligence of students. *European Journal of Humanities and Social Sciences*. 2022. No. 2. P. 54–61.
5. Marszał M. Defense mechanisms and personality organization in late adolescence: A Polish perspective. *Polish Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 49, No. 3. P. 341–350.
6. Relationship between defense mechanisms, personality traits and professional identity in a sample of Sicilian adolescents / M. Pellerone, G. Craparo, R. Tornatore. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. 2017. Vol. 23. P. 418–427.