

УДК 159.923.2:314.151.3
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.19>

Л. В. Степаненко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Донбаський державний педагогічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до визначення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту особистості. З'ясовано, що в численних працях ечених погляди авторів щодо взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і копінгу неоднозначні. Деякі автори безпосередньо визначають копінг-стратегії як усвідомлені варіанти несвідомих захисних механізмів, уважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінг-гом», «механізмом подолання внутрішньої тривоги» або відносять копінг до зовнішніх, поведінкових виявів механізмів психологічного захисту. Показано розбіжності дослідників із питання ієрархічних зв'язків захисних механізмів і копінг-процесів, які відображають складні відношення усвідомлюваного і неусвідомлюваного, їх взаємопереходів і взаємовпливу в забезпеченні адаптаційної відповіді особистості на впливи навколишнього середовища.

Проаналізовано показники копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та їхній взаємозв'язок у переселенців. Найбільше представлені в переселенців на високому рівні такі копінг-стратегії, як самоконтроль та втеча-уникнення, механізми психологічного захисту – регресія, проекція, раціоналізація. Показано, що переселенці використовують різні спроби подолання негативних переживань, придушуючи та стримуючи інтенсивні емоції під час вирішення проблем, прагнуть знайти реальну або уявну заміну нестерпним почуттям. За допомогою механізмів психологічного захисту переселенці придушують переживання, спричинені неприємною ситуацією, за допомогою логічних настанов і маніпуляцій, прагнуть обґрунтувати свої переживання та дії. Виявлено три основних моменти взаємозв'язку копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту переселенців. Встановлено, що переселенці емоційно включені у стресову ситуацію, їхні переживання інтенсивні, від сильного емоційного збудження, напруження, агресивності до переживання занепокоєння, тривожності, відчаю, депресії. Свідомі спроби вирішити проблему, зберегти самовладання призводять до того, що людина стає ще тривожнішою та переживає страх, який не може стримувати. Психологічні захисти дозволяють переселенцям стримувати емоційну напруженість, прояви агресії, смутку, печалі, страху, відчуття втрати шляхом пошуку заміни своїм негативним переживанням. Показано, що переселенці у стресових ситуаціях використовують як копінг-стратегії, так і механізми психологічного захисту, унаслідок чого можливі порушення процесів життєдіяльності особистості.

Перспективною у даному напрямі вважаємо розроблення психокорекційних завдань із метою об'єднання копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту в цілісну систему саморегуляції особистості.

Ключові слова: емоційне збудження, інтенсивність емоцій, негативні емоційні якості, стресова ситуація, саморегуляція.

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення в Україні вимагають від особистості вирішення складних завдань, до яких суспільство не підготовлено. Водночас виникає емоційно напружена ситуація, яка вимагає здатності постійно долати стресові умови, диференціювати емоційні вияви, вирішувати нестандартні життєві проблеми. Така стресова ситуація стає найбільш значущою для можливостей емоційної саморегуляції особистості, примушує розвивати вміння спрямовувати особистісну активність до здатності володіти прийомми емоційної стабілізації та її психологічних механізмів, що потребують детального вивчення.

Мета статті – зробити аналіз характеру взаємозв'язків копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту переселенців.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних підходів до проблеми «механізмів психологічного захисту» і «механізмів опанування» дозволяє стверджувати, що в людській особистості є місце цілій низці механізмів, які гарантують їй опанування явищ, що травмують психіку. Частина з них мають несвідомий характер і орієнтовані на початкове врегулювання ситуації напруги. Інші мають усвідомлений характер, здатні піддаватися особистісної регуляції, а також впливати на ступінь інтенсивності проявів механізмів несвідомого [1].

Імовірно, розбіжності дослідників із питання ієрархічних зв'язків захисних механізмів і копінг-процесів відображають складні взаємини усвідомлюваного і неусвідомлюваного. Із цих же причин у психологічній науці досі відсутні концеп-

туальні теоретичні розробки, чіткі базові поняття як в області дослідження механізмів психологічного захисту, так і в області копінг-поведінки особистості.

І. Абітов узагальнив сучасні уявлення про співвідношення психологічних захистів і копінг-стратегій. Відмінності між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями І. Абітов розглядає за такими параметрами: цілі, характер пристосування, ступінь усвідомленості, основні види, корекція феномену. За метою копінг-стратегії спрямовані на досягнення адаптації до постійно змінюваних умов, а мета захисних механізмів – збереження комфортного стану і зниження емоційної напруги. Характер пристосування різний, якщо копінг-стратегії розуміються як активне пристосування, то захисні механізми – пасивне пристосування. За ступенем усвідомленості копінг-стратегії спрямовані на свідому зміну ситуації, захисні механізми – на несвідоме реагування на загрозу. До основних видів копінг-стратегій належать когнітивні, емоційні та поведінкові, до захисних механізмів – примітивні та вищі. Корекція феномену полягає в тому, що за копінг-стратегій є можливість навчання оволодінню, застосуванню усвідомлених стратегій завдяки опануванню певної послідовності дій; за захисних механізмів – усвідомлення несвідомих захисних механізмів, що знижує ступінь їхньої активації.

Як зауважує О. Сергієнко, на основі емпіричних даних І. Абітов, пропонує розглядати механізми психологічного захисту, копінг-стратегії і механізми антиципації в єдності їхніх функцій і позначити даний конструкт терміном «поведінка опанування». Розвиток «антиципаційної спроможності» дозволяє передбачати можливі стресові події, водночас вираженість копінг-стратегій знижується. Висока ж вираженість копінг-стратегій дозволяє компенсувати помилки у прогнозах. У разі неефективності механізмів антиципації і копіngu включаються психологічні захисти, що дозволяють зняти психічне напруження особистості [2].

Проблематика адаптивної опанувальної поведінки найбільш повно розкрита в межах когнітивно-поведінкового підходу (Р. Лазарус, С. Фолькман та ін.). Р. Лазарусом і його співробітниками розроблена концепція, у якій копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме як стабілізуючий чинник, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період дії стресу. На думку Р. Лазаруса, копінг-стратегії та механізми психологічного захисту є компонентами (активними і пасивними) опанувальної поведінки. Функціонально опанувальна поведінка спрямована на відновлення порушених відносин між оточенням і особистістю (копінг-механізми), тоді як захисні механізми націлені на врівноваження власних психічних станів. Модальність

регуляції також різна в разі подолання та захисту. Для подолання характерний пошук інформації, дії, рефлексія. Психологічні захисти – це уникнення, придушення, заперечення – спотворення реальної ситуації [2]. Отже, Р. Лазарус визначав опанування як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові та інтрапсихічні зусилля з вирішення зовнішньо-внутрішніх конфліктів.

Варто зауважити, що підхід до копіngu як одного з механізмів психологічного захисту, який використовується індивідом для зняття напруги, характерний для багатьох дослідників. Відомо, що ранні дослідження копіngu проводилися в рамках вивчення захисних механізмів. У сучасній психологічній літературі з питань копіngu і психологічного захисту деякі дослідники надалі вживають термін «копінг» у значенні адаптивних захистів (Н. Хаан, Л. Вассерман, Е. Ейдеміллер). Незважаючи на методологічні труднощі, які виникають під час трактування копіngu, усе ж варто визнати, що з розвитком самосвідомості особистості вона здатна усвідомлювати те, чого раніше не усвідомлювала.

У науковій літературі представлена також думка, згідно з якою «опанування» є родовим, більш широким поняттям, що включає в себе як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки. Зіставлення механізмів захисту з родовою категорією психічної регуляції – механізмами опанування характерно для більш пізніх досліджень. Механізми виступають тільки як один із можливих способів реалізації копінг-поведінки. Кожна з безлічі поведінкових, емоційних та інтелектуальних копінг-стратегій особистості може включати в себе не один, а кілька механізмів [3].

Такі вчені, як І. Корнієнко, Н. Родіна, розглядають копінг-поведінку як усвідомлені і цілеспрямовані дії особистості для вирішення проблеми. Водночас, як зазначає Н. Родіна, механізми захисту первинні щодо копінг-стратегій. Це зумовлено тим, що механізми захисту формуються в ранньому дитинстві, а копінг-стратегії є похідними, свідомими щодо вторинних механізмів захисту, формуються протягом життя людини і розвиваються на всіх життєвих етапах становлення особистості. В основі поглядів учених лежить системна модель аналізу копінг-поведінки особистості, яка відображає взаємодію в ній свідомих і несвідомих механізмів захисту [4]. Як підкреслює І. Корнієнко, обидва ці процеси починають функціонувати у загрозливій або потенційно стресогенній для особистості ситуації. До загальних функцій механізмів захисту і копіngu належать: зниження рівня психотравмуючої дії стресогенної ситуації на особистість, збереження її гармонійного емоційного стану та сприяння конструктивній адаптації. В основі механізмів захисту і копінг-стратегій – подібні процеси, які

відрізняються лише за ступенем інертності, тобто ригідним механізмам захисту протиставляються лабільні копінг-стратегії [5].

Серед теорій, які об'єднують «копінг-захисні стилі поведінки» особистості, можна виділити концепцію О. Ісаєвої. Автор вказує на те, що психологічний захист задає напрям копіngu, який формується в більш пізні терміни онтогенетичного розвитку і закріплюється у процесі накопичення життєвого досвіду. Діапазон використання людиною у процесі життя стратегій для врегулювання ситуацій і подолання вимог середовища залежить від структури провідних типів психологічного захисту, сформованої в ранньому дитинстві. О. Ісаєва стверджує, що об'єднання захисних механізмів і копінг-механізмів у цілісну систему психологічної адаптації особистості видається цілком природним і доцільним, оскільки механізми пристосування особистості до стресових та інших життєвих ситуацій надзвичайно різноманітні – від активних гнучких і конструктивних копінг-стратегій, до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту. У межах емпіричного дослідження О. Ісаєва встановлює, якщо в репертуарі опанувальної поведінки особистості мало використовуються активні проблемно-вирішальні стратегії, то рівень напруженості психологічних захистів виявляється більш вираженим. У результаті подальшого аналізу виявлені стійкі поєднання між певним типом психологічного захисту і копінгом.

Також О. Ісаєва вважає, що після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розроблення механізмів подолання стресу, тобто власне до копіngu. Проте дослідниця не розглядає механізми психологічного захисту, які тісно пов'язані як з когнітивною оцінкою стресу, так і з емоціями [7].

Отже, у численних працях учених погляди авторів щодо взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і копіngu неоднозначні. Деякі автори безпосередньо визначають копінг-стратегії як усвідомлені варіанти несвідомих захисних механізмів, вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом» або відносять копінг до зовнішніх, поведінкових виявів механізмів психологічного захисту.

Нами здійснено дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту переселенців. Дослідження проводилось протягом 2015–2016 рр. у м. Слов'янську, Донецької області. Участь у дослідженні взяли 37 переселенців, віком від 20 до 35 років. З метою дослідження копінг-стратегій переселенців використано копінг-тест Р. Лазаруса, в адаптації Т. Крюкової та співавторів. Визначено вісім способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, при-

йняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка.

За середніми значеннями найбільш представлені в переселенців на високому рівні копінг-стратегії – самоконтроль і втеча-уникнення (13). Це говорить про те, що переселенці використовують різні спроби подолання негативних переживань, придушуючи та стримуючи інтенсивні емоції. За виразного переважання стратегії уникнення в переселенців можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в гострих стресогенних ситуаціях, може спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість, енергійність під час виходу із проблемних ситуацій.

У переселенців на середньому рівні визначені такі копінг-стратегії: конфронтація (8,7), дистанціювання (9), пошук соціальної підтримки (12), прийняття відповідальності (7,1), планування рішення проблеми (12,3), позитивна переоцінка (12,5). Переселенці роблять спроби вирішувати проблеми шляхом залучення різних соціальних ресурсів до їхніх проблем, шляхом особистісної активності з бажанням поділитися своїми негативними емоціями у зв'язку з виниклими труднощами. Крім того, стратегія планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка передбачає спроби подолання проблеми цілеспрямованим аналізом ситуації і можливих варіантів поведінки, виробленням стратегії вирішення проблеми, плануванням власних дій з урахуванням минулого досвіду і наявних ресурсів.

Низького рівня копінг-стратегій не спостерігалось, переселенці використовують усі копінг-стратегії.

Для діагностики механізмів психологічного захисту переселенців нами використаний опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). За середніми значеннями найбільш представлені в переселенців на високому рівні такі механізми психологічного захисту, як: регресія (7,1), проєкція (7,2), раціоналізація (6,9). Це говорить про те, що переселенці несвідомо неприйнятні для себе почуття і думки приписують іншим людям. Часто це проявляється у спробах знайти реальну або уявну заміну нестерпному почуттю. За раціоналізації переселенці придушують переживання, спричинені неприємною ситуацією, за допомогою логічних настанов і маніпуляцій, прагнуть обґрунтувати свої переживання та дії.

Нормативні значення отримали механізми психологічного захисту переселенці: витіснення (4,4), заміщення (2,5), заперечення (5,7), компенсація (4,8), гіперкомпенсація (4). Переселенці, що потрапили у травмуючу ситуацію, не усвідомлюють цього. Тому витіснення як психологічний механізм проявляється в невротичних і психофізіологічних симптомах, а також в розрядці пригнічених

емоцій, які спрямовані на інших, що становлять меншу небезпеку або більш доступні. Додавання психологічного механізму заміщення може призвести до несподіваних та безглузких дій, відходу від реальних проблем і конфліктів за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої людини.

Низького рівня механізмів психологічного захисту не спостерігалось, переселенці використовують усі механізми психологічного захисту.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту виділено три основних моменти:

1. Встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «конфронтація» та психологічними захистами «заміщення» ($r \leq 0,38$), «компенсація» ($r \leq 0,54$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,33$), «раціоналізація» ($r \leq 0,41$); між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «заміщення» ($r \leq 0,31$), «компенсація» ($r \leq 0,49$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,39$), «раціоналізація» ($r \leq 0,38$); між копінг-стратегією «визнання відповідальності» та психологічними захистами «регресія» ($r \leq 0,37$), «заміщення» ($r \leq 0,37$), «компенсація» ($r \leq -0,31$), «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,31$), «раціоналізація» ($r \leq -0,31$); між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та психологічними захистами «витіснення» ($r \leq 0,34$), «регресія» ($r \leq 0,51$), «компенсація» ($r \leq 0,63$), «раціоналізація» ($r \leq 0,35$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «проекція» ($r \leq 0,44$), «компенсація» ($r \leq 0,54$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,48$), «раціоналізація» ($r \leq 0,43$). У цьому разі психологічний механізм «заміщення» корелює з показниками «проекція» ($r \leq 0,37$), «регресія» ($r \leq 0,48$); «регресія» з показником «витіснення» ($r \leq 0,55$).

Отже, переселенці емоційно включені у стресову ситуацію, їхні переживання інтенсивні, від сильного емоційного збудження, напруження, агресивності до переживання занепокоєння, тривожності, відчаю, депресії. Вони активно вступають у взаємини з іншими людьми, мають бажання висказати наболіле. Узагалі їхні дії хаотичні, непослідовні, невпевнені, відображають неможливість вплинути на ситуацію, осмислити її, від чого вони мають гостру потребу в безпеці, захисті, співчутті. Але вони не втрачають оптимізму та віри в найкраще. Психологічні захисти дозволяють переселенцям стримувати емоційну напруженість, прояви агресії, смутку, печалі, страху, відчуття втрати шляхом пошуку заміни своїм негативним переживанням. Стресову ситуацію переселенці тлумачать для розвитку суб'єктивного контролю над ситуацією. Стримують почуття неприйняття себе і оточення, приписують іншим різні негативні якості як основу для їх неприйняття або самоне-прийняття. Усвідомлюють у себе наявність припи-

суваних якостей і проєціюють за формулою «усі так роблять».

2. Значущі кореляційні зв'язки виявлено між копінг-стратегією «дистанціювання» та психологічними захистами «заперечення» ($r \leq 0,35$), «компенсація» ($r \leq 0,47$); між показником «самоконтроль» та психологічним захистом «заперечення» ($r \leq 0,32$). Переселенці прагнуть зберегти емоційну рівновагу, не брати близько до серця негативні переживання, стримувати спонтанні емоційні прояви, контролювати, ігнорувати їх, відсторонитися від стресових подій, займатися іншими справами, сприймати тільки позитивні моменти життя, причому події, які не збігаються з настановами особистості, не приймаються.

3. Зворотній кореляційний зв'язок виявлено між копінг-стратегією «планомірне рішення» та психологічними захистами «витіснення» ($r \leq -0,38$). Свідомі спроби вирішити проблеми, зберегти самовладання призводять до того, що людина стає ще тривожнішою та переживає страх, який не може стримувати.

Висновки. У психології здійснено низку спроб розмежувати механізми психологічного захисту і копінг-поведінку. Копінг і захист, по суті, базуються на тотожних процесах, сприяють збереженню цілісності особистості та подальшому плануванню її дій у стресогенній ситуації.

У переселенців спостерігається вираження стратегій самоконтролю та втечі-уникнення. Стають більш напруженими захисні механізми регресія, проекція, раціоналізація. У процесі експериментального дослідження виявлено, що переселенці у стресових ситуаціях використовують як копінг-стратегії, так і механізми психологічного захисту. Перспективною у даному напрямі вважаємо розроблення психокорекційних завдань із метою об'єднання копінг-стратегії і механізмів психологічного захисту в цілісну систему саморегуляції особистості.

Література:

1. Константинов В., Ганин В. Особенности связи механизмов психологической защиты с копинг-стратегиями у иностранных студентов российского вуза. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2016. № 12. С. 93–96.
2. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы* / под ред. А. Журавлева, Т. Крюковой, Е. Сергиенко. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
3. Лапкина Е. Психологическая защита и совладание: защитная система личности. *Ярославский педагогический вестник*. 2011. № 2. Том II. С. 232–236.
4. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 504 с.

5. Корнієнко І. Генезаопанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
6. Узлов Н., Арасланов С. Жизнестойкость и психологическое благополучие заключенных в соответствии с их иерархией. *Психология и право* : электронный научный журнал. 2012. № 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw> (дата обращения: 11.08.2013).
7. Исаева Е. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.

Stepanenko L. V. Peculiarities of interconnection of coping strategies and mechanisms of psychological protection of out-migrants

The paper presents the theoretical analysis of the scientific approaches to determine the peculiarities of interconnection the coping strategies and mechanisms of the psychological protection of the individual. It is determined that in numerous works of scientists, the views of the authors on the relationship between mechanisms of psychological protection and coping are ambiguous. Some authors directly identify coping strategies, as conscious variants of unconscious protective mechanisms, consider psychological protection as a kind of "intrapsychic coping", a "mechanism for overcoming internal anxiety" or include copying into external, behavioral manifestations of mechanisms of psychological protection. The researchers' divergences on hierarchical connections of protective mechanisms and processes of overcoming, which reflect the complex relationships of conscious and unconscious, their interconversions and mutual influence in providing the individual's adaptive response to environmental influences are displayed.

The indicators of the coping strategies, the mechanisms of psychological protection and their interconnection in out-migrants are analyzed. The most represented coping strategies at a high level in out-migrants are self-control and escape-avoidance, the mechanisms of psychological protection – regression, projection, rationalization. It is shown that out-migrants use different attempts to overcome negative emotions, suppressing and restraining intense emotions in solving problem situations, seeking to find a real or imaginary substitute for an unbearable feeling. With the help of the mechanisms of psychological protection, out-migrants suppress the experiences caused by an unpleasant situation through logical affirmations and manipulations, seek to justify their experiences and actions. Three basic moments of the interconnection of the coping strategies and the mechanisms of psychological protection are determined. It is established that out-migrants are emotionally included in a stressful situation, their experiences take place intensively, from strong emotional excitement, stress, aggressiveness to agitation, anxiety, despair, and depression. Conscious attempts to solve the problem, to preserve self-control, lead to the fact that an individual becomes more anxious and experiences fear, which cannot be held back. Psychological protections allow out-migrants to restrain emotional tensions, manifestations of aggression, sadness, sorrow, fear, sense of loss by finding a substitute for their negative experiences. It is shown that out-migrants in stressful situations use both coping strategies and mechanisms of psychological protection, as a result of which violations of the processes of vital activity of the individual are possible.

The promising in this direction it is the development of psycho-corrective issues in order to combine the coping strategy and the mechanisms of psychological protection into a holistic system of self-regulation of the individual.

Key words: *emotional excitement, intensity of emotions, negative emotional qualities, stressful situation, self-regulation.*