

## ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА ЯК РЕСУРС КОПІНГ-ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

### EMOTIONAL EQUILIBRIUM AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGISTS' COPING-PROTECTIVE MECHANISMS DURING THE QUARANTINE

Стаття присвячена проблемі копінг-захисних механізмів особистості під час карантину. Проаналізовано погляди вчених на зміст та відмінності у взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки особистості та механізмів психологічного захисту. Представлено результати експериментального дослідження пріоритетів психологів у використанні копінг-стратегій поведінки та особливості функціонування механізмів психологічного захисту під час карантину. Проаналізовано середні показники, рівні прояву зазначених феноменів. Визначено, що психологи під час карантину використовують усі копінг-стратегії, серед них – копінг-стратегії самоконтролю, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Найбільш поширеними спробами подолання негативних переживань під час карантину у психологів виявилися високий контроль своєї поведінки, раціоналізація ситуації, попереднього досвіду, стримання інтенсивності небажаних, несприятливих емоцій. Доведено, що в психологів представлені на високому рівні такі механізми психологічного захисту, як: проєкція та раціоналізація, на низькому рівні механізми психологічного захисту – витіснення, регресія, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація. Психологи усвідомлюють напружені ситуативні умови, використовуючи раціоналізацію, подавляють негативні переживання за допомогою логічних установок, прагнуть обґрунтувати свої переживання та дії, щоб підтримати себе, знаходять задоволення у своїй професійній діяльності та у спілкуванні з людьми, мають високий рівень емоційного контролю.

Розкрито важливі аспекти взаємозв'язку свідомих та безсвідомих механізмів психологічного захисту психологів. Доведено, що є кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту психологів. Показано, що психологи приймають складні обставини такими, як вони є, неприємні переживання позитивно раціоналізують за допомогою логічних установок, відкидають тривожні емоції, проявляють емпатію до інших, аналізують емоційні труднощі, створюють умови для вирішення проблеми, занурюються у роботу та планують свої дії, звертаючись до дійсності.

Акцентовано увага на встановленні зв'язків копінг-захисних механізмів із такою особистісною емоційною властивістю психологів, як емоційна рівновага. Визначено, що емоційна рівновага, з одного боку, представлена як особистісна диспозиція, ресурс копінг-захисних механізмів особистості, а з іншого – як особистісна емоційна властивість, яка дає змогу мати певну схильність людини до використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, копінг-захисні механізми, саморегуляція, емоційна рівновага, врівноваженість, ресурси особистості.

The article is devoted to the problem of the personality's coping-protective mechanisms during the quarantine. The scientists' views on the content and differences in the interconnection between the coping strategies of the personality's behavior and the mechanisms of psychological protection are analyzed. The results of the experimental study of the psychologists' priorities in the use of coping strategies of behavior and the peculiarities of the functioning of the mechanisms of psychological protection during quarantine are presented. The average indicators, the levels of manifestation of the outlined phenomena are analyzed. It has been determined that the psychologists use all coping strategies during quarantine; these include self-monitoring coping strategies, problem-solving planning, and positive reassessment. The psychologists' most widespread attempts to overcome the negative experiences during quarantine have been high control of their behavior, rationalization of the situation, previous experience, restraint of the intensity of unwanted, unpleasant emotions. It is proved that the psychologists have such high-leveled mechanisms of psychological protection as projection and rationalization, such low-leveled mechanisms of psychological protection as displacement, regression, replacement, compensation, hyper compensation. The psychologists are aware of tense situational conditions, using rationalization they suppress negative experiences through logical settings, seek to justify their experiences and actions to support themselves, find satisfaction in their professional activity and communication with people, have a high level of emotional control.

The important aspects of the interconnection of conscious and unconscious mechanisms of psychological protection of the psychologists are revealed. It is proved that there are correlational links between the indicators of coping strategies and mechanisms of the psychological protection of the psychologists. It is shown that the psychologists accept complex circumstances as they are, positively rationalize unpleasant experiences with the help of logical settings, reject anxious emotions, show empathy to others, analyze emotional difficulties, create conditions for solving problems, dive into work and plan their actions by turning to the reality.

The emphasis is placed on the relationships of the coping-protective mechanisms with such a personal emotional feature of the psychologists as emotional equilibrium. It is determined that emotional equilibrium, on the one hand, is represented as a personal disposition, a resource of coping-protective mechanisms of the personality, and, on the other, as a personal emotional property, which allows having a certain tendency of the person to use the mechanisms of psychological protection and coping strategies.

**Key words:** coping strategies, mechanisms of psychological protection, coping-protective mechanisms, self-regulation, emotional equilibrium, balance, personality's resources.

УДК 159.9.019.4:159.942  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.5>

**Степаненко Л.В.**

к.психол.н., доцент кафедри психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Проблема вивчення механізмів саморегуляції особистості в усіх сферах життєдіяльності зумовлюється підвищеним інтересом до такої проблематики. Механізми психологічного захисту і механізми опанування (копінг-стратегії) співвідносяться як різні рівні цілісної індивідуальної системи саморегуляції.

У психології було здійснено низку спроб розмежувати механізми психологічного захисту і копінг-поведінки. Багато науковців, особливо в рамках психоаналітичного підходу, підкреслюють складність розподілу цих процесів на практиці (Дж. Вейллант, Ф. Крамер, Н. Нельсон, Л. Ньюмен, Р. Уайт, Н. Хаан та ін.). По-перше, вони мають однакові цілі – і захист, і копінг-поведінка починають діяти для долання суб'єктивно важких для особистості ситуацій, по-друге, в їх основі лежать подібні Я-процеси.

Незважаючи на критику з боку психоаналітиків, параметри усвідомленості, довільності, цілеспрямованості, конструктивності в розрізненні копінгу і механізмів психологічного захисту стають практично загально визнаними у дослідженнях копінгу (М. Водсворт, Г. Зальтсман, Б. Компас, Дж. Конон-Сміт, П. Крамер, А. Томсен та ін.). Так, усвідомлена і цілеспрямована активність людини у разі копінгу зумовлена наявністю наміру людини вирішити проблемну ситуацію, а конструктивна активність – проживати події, а не прагнення сховатися від них за бронєю психологічного захисту [1].

Найбільш повно проблематика адаптивного опанування розкрита в рамках когнітивно-поведінкового підходу (А. Каннер, Р. Лазарус, С. Фолькман, Ф. Халліган та ін.). Р. Лазарусом та його співробітниками розроблена концепція, в якій копінг розглядається як центральна ланка стресу, а саме як стабілізуючий фактор, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. З точки зору Р. Лазаруса, копінг-стратегії і механізми психологічного захисту є компонентами (активними і пасивними) поведінки опанування [2]. Захисні механізми та механізми копінгу розрізняються за характеристиками тимчасової та інструментальної спрямованості, функціонально-цільової значущості та модальності регуляції. Слід зауважити, що виділені Р. Лазарусом такі критерії психологічного захисту і поведінки опанування, як тимчасова й інструментальна спрямованість, функціонально-цільова значимість і модальність регуляції, є переконливими і досить часто використовуються в науковому аналізі. Таким чином, Р. Лазарус визначає копінг як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові й інтрапсихічні зусилля з вирішення зовнішньо-внутрішніх конфліктів.

Отже, погляди авторів щодо взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і копінгу неоднозначні. Багато дослідників, особливо

в рамках психоаналітичного напрямку, безпосередньо визначають копінг-стратегії як усвідомлені варіанти несвідомих захисних механізмів, вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом», «механізмом долання з внутрішньою тривогою» або відносять копінг до зовнішніх, поведінкових проявів механізмів психологічного захисту [3].

У науковій літературі представлена також точка зору, згідно з якою копінг є більш широким поняттям, що включає в себе як несвідомі, так і усвідомлені захисні техніки. Зіставлення механізмів захисту з категорією психічної регуляції – механізмами долання характерно для більш пізніх досліджень. Механізми виступають тільки як одні з можливих способів реалізації копінг-поведінки. Кожна з безлічі поведінкових, емоційних і інтелектуальних копінг-стратегій особистості може включати в себе не один, а кілька механізмів [4].

Розбіжності дослідників з питання ієрархічних зв'язків захисних механізмів і процесів опанування відображають складні взаємини свідомого і несвідомого, їх взаємопереходів і взаємовпливу в забезпеченні адаптаційної відповіді особистості на впливи навколишнього середовища. Так, на думку О. Лапкіної, у разі несвідомої переробки травмуючої інформації суб'єктом на основі попереднього досвіду, засвоєних патернів поведінки буде здійснюватися спонтанна адаптація. Під спонтанністю автор має на увазі підсвідомий пошук суб'єктивно адекватних схем поведінки в значущих важких ситуаціях подібного типу. Підбір адекватних способів реагування в цьому разі винесено в несвідоме з метою зниження навантаженості психічного процесу захисту суб'єкта. У ситуації, яку людина розуміє, визначає для себе як значущу, переробка інформації здійснюється як на свідомому, так і на несвідомому рівні [4].

Немає єдиної думки серед дослідників і в розумінні закономірностей включення механізмів захисту і копінг-процесів в адаптаційний процес.

Є припущення, що копінг-процеси беруть початок зі сприйняття виклику, що запускає когнітивні, моральні, соціальні і мотиваційні структури, дія яких є основною для адекватної відповіді. У ситуації нових для особистості вимог, за яких відповідь не є гідною кандидатурою, виникає копінг-процес. Якщо нові вимоги неопосильні для особистості, тоді копінг-процес може приймати форму захисту.

У рамках протилежного підходу затверджується первинність механізмів захисту стосовно копінг-стратегій; механізми захисту визначаються як передумова дії копінгу (М. Богданова, Є. Ісаєва, А. Соколова та ін.) [5]. Проведені дослідження також підкреслюють, що аргументами автори вказують на той факт, що

механізми захисту формуються в ранньому дитинстві, а копінг-стратегії є похідними, свідомими, вторинними механізмами захисту, формуються протягом життя людини і розвиваються на всіх життєвих етапах становлення особистості [6; 7].

Є. Ісаєва вказує на те, що психологічний захист задає напрям копіngu, що формується в більш пізні терміни онтогенетичного розвитку і закріплюється в процесі накопичення життєвого досвіду. Переконаливі аргументи наводить І. Никоненко. Механізми захисту є предикторами адаптивного стану в особистості до впливу на неї стресогенних ситуацій, оскільки їх включення зумовлено інервацією психічної діяльності на нейрофізіологічному рівні. Інакше загальний психофізіологічний стан людини привів би до летального результату організму. Копінг-стратегії, своєю чергою, є предикторами готовності особистості до вирішення цих стресогенних ситуацій [6].

Ми згодні з такою точною зору і припускаємо, що психологічний захист може виступати певною базою, підставами для формування копінг-стратегій суб'єкта, а також допускаємо можливість придбання захистами деякою мірою регуляції, підконтрольності, усвідомленості, цілеспрямованості в процесі адаптації.

Очевидно, що розуміння захисних механізмів і копіngu як специфічних і взаємопов'язаних компонентів психічної діяльності особистості можна вважати більш продуктивними у науковому плані. Розподіл копіngu і психологічного захисту є умовним і можливим тільки в рамках вирішення конкретних наукових завдань. У реальності механізми психологічного захисту і поведінка опанування невід'ємні, тісно сплетені, оскільки служать єдиній кінцевій меті – адаптації особистості в ситуації емоційного дискомфорту [4].

Об'єднання захисних механізмів і копінг-механізмів у цілісну систему психологічної адаптації особистості видається цілком природним і доцільним, позаяк механізми пристосування особистості до стресових і інших життєвих ситуацій надзвичайно різноманітні – від активних гнучких і конструктивних копінг-стратегій до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту.

Таким чином, наукові пошуки в рамках проблеми адаптації привели дослідників до виділення єдиного конструкту – захисно-опанувальної поведінки (І. Абітов, В. Боснюк, О. Ісаєва, Р. Лазарус, Д. Родіонова, О. Сергієнко, С. Фолкман, Н Хаан) [6].

І. Ветрова та О. Сергієнко розвивають припущення про різнорівневу природу механізмів захисної поведінки, в структуру якої включають контроль поведінки. Автори розглядають поведінку опанування, контроль поведінки і психологічний захист як різні рівні єдиного

механізму, пов'язаного із саморегуляцією суб'єкта в ситуації психологічної напруги. При цьому психологічний захист – найменш усвідомлюваний рівень; копінг-поведінка – повністю усвідомлена. Контроль поведінки перебуває на проміжному рівні і спирається як на несвідомі, так і на усвідомлювані конкретні структури. При цьому механізми опанування більш пластичні, але вимагають від людини більшої витрати енергії і включення когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Механізми захисту здатні забезпечити швидке зменшення емоційної напруги і тривоги, але не призводять до вирішення проблеми. В процесі формування стилів поведінки опанування відбувається заміщення психологічних захистів, що співвідноситься з більш високим рівнем саморегуляції [8].

У науковій літературі представлені результати дослідження, в яких зафіксовано значущі позитивні і негативні кореляційні зв'язки між психологічними захистами і копінг-стратегіями. В рамках емпіричного дослідження О. Ісаєвою виявлено, що якщо в репертуарі поведінки опанування особистості мало використовуються активні проблемно-вирішальні стратегії, то рівень напруженості психологічних захистів виявляється більш вираженим. У результаті подальшого аналізу були виявлені стійкі поєднання між певним типом психологічного захисту і копінгом, що дає змогу говорити про існування конструкту «захисно-опанувального стилю особистості» [3]. Отже, відносини взаємозалежності і взаємовпливу несвідомих захисних механізмів і свідомих копінг-стратегій долання стресу в структурі особистості розглядаються як цілісний багаторівневий особистісний конструкт.

Проаналізувавши літературу з теми дослідження, можемо відзначити, що в сучасній науці склалася думка, що захисні механізми і копінг-стратегії поведінки помітно впливають на розвиток особистості. Переважання, домінування будь-якого захисного механізму може привести до розвитку певної риси особистості. Або, навпаки, людина із сильними характеристиками особистості має тенденцію довіряти певним захисним механізмам як способу долання з певними стресами: так, наприклад, особистість з високим самоконтролем має тенденцію використовувати інтелектуалізацію як основний захисний механізм.

Незважаючи на величезну кількість проведених досліджень, досі не сформовано одне загальне розуміння емоційної стійкості як способу долання певних стресів. Критерії визначення психологічної стійкості в більшості концепцій авторів є різними. Проблему емоційної стійкості позначав Є. Ільїн, стверджуючи, що до різних емоціогенних факторів емоційна стійкість буде різною. Тому коректніше було б гово-



рити не про емоційну стійкість, а про стійкість особистості до конкретного емоціогенного фактору. Отже, поняття «емоційна стійкість» співвідноситься з поняттями «психологічна стійкість», «емоційна рівновага» і передбачає наявність синтезу властивостей і якостей в особистості, тобто властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності.

З метою аналізу проблеми емоційної рівноваги як ресурсу копінг-захисних механізмів особистості нами було проведено дослідження. Участь у експериментальному дослідженні взяли 43 психологи Донецької області віком від 30 до 50 років.

З метою дослідження копінг-стратегій психологів було використано копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т. Крюкової та співавторів. Було визначено вісім способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, такі як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

За середніми значеннями в психологів представлені на високому рівні копінг-стратегії – самоконтроль (13,66 б.), планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка (13,71 бала, однакові показники). Це говорить про те, що психологи використовують різні спроби подолання негативних переживань під час карантину за рахунок високого контролю своєї поведінки, раціоналізації ситуації, попереднього досвіду, стримуючи інтенсивність небажаних, несприятливих емоцій.

У психологів на середньому рівні найбільш визначені копінг-стратегії конфронтація (8,68 б.), дистанціювання (8,6 б.), пошук соціальної підтримки (12,57 б.), прийняття відповідальності (6,97 б.), втеча-уникнення (11,51 б.). Можна зазначити, що психологи під час карантину долають негативні емоційні переживання шляхом зниження суб'єктивного значення напруженої ситуації, але з визнанням особистісної відповідальності. Крім того, вони переключенням уваги на активну професійну діяльність використовують різні соціальні ресурси для цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки.

Низького рівня копінг-стратегій не спостерігалось, психологи використовують усі копінг-стратегії під час карантину.

Для діагностики механізмів психологічного захисту психологів нами був використаний опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте – методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI).

За середніми значеннями у психологів представлені на високому рівні такі механізми психологічного захисту, як: проєкція (7,49 б.) та раціоналізація (5,94). Це говорить про те,

що психологи несвідомо неприйнятні для себе почуття і думки, а також і приємні емоційні переживання приписують іншим людям. Активно використовуючи раціоналізацію, психологи подавляють переживання, викликані неприємною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій, прагнуть обґрунтовувати свої переживання та дії, щоб підтримати себе.

Нормативні значення отримав механізм психологічного захисту психологів – заперечення (4,54 б.). Психологи під час карантину прагнуть відсторонитися від тривожних обставин, які можуть нанести загрозу їхньому самозбереженню та самоповазі.

Низькі рівні механізмів психологічного захисту найбільш представлені у психологів: витіснення (3,11 б.), регресія (5,6 б.), заміщення (1,71 б.), компенсація (3,23 б.), гіперкомпенсація (3,2 б.). Психологи усвідомлюють напружені ситуативні умови, займаються самоаналізом, знаходять задоволення у своїй професійній діяльності та у спілкуванні з людьми, мають високий рівень емоційного контролю.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту психологів було виділено два основні моменти.

По-перше, встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «планомірне вирішення проблеми» та психологічними захистами «раціоналізація» ( $r \leq 0,58$ ), «заперечення» ( $r \leq 0,31$ ), зворотний кореляційний зв'язок з показником «витіснення» ( $r \leq -0,33$ ); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «раціоналізація» ( $r \leq 0,31$ ), «гіперкомпенсація» ( $r \leq 0,36$ ), «заперечення» ( $r \leq 0,32$ ). У цьому разі психологічний механізм «раціоналізація» корелює з показником «заперечення» ( $r \leq 0,39$ ). Отже, психологи приймають складені обставини так, як вони є, неприємні переживання позитивно раціоналізують за допомогою логічних установок, відкидають тривожні емоції, створюють умови для вирішення проблеми, занурюються у роботу та планують свої дії, звертаючись до дійсності.

По-друге, наявні кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «компенсація» ( $r \leq 0,49$ ), «проєкція» ( $r \leq 0,39$ ); між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та психологічними захистами «компенсація» ( $r \leq 0,31$ ), «проєкція» ( $r \leq 0,46$ ); між копінг-стратегією «визнання відповідальності» та психологічним захистом «проєкція» ( $r \leq 0,55$ ); між копінг-стратегією «дистанціювання» та психологічним захистом «проєкція» ( $r \leq 0,37$ ). Також встановлені кореляційні зв'язки між психологічними захистами «проєкція» та «компенсація» ( $r \leq 0,31$ ). Отже, психологи активно взаємодіють з іншими людьми, діляться своїми переживаннями, виражають емпатію іншим, ана-

лізують емоційні труднощі, якщо вони мають негативний характер у вигляді пасивності або роздратування до умов, що склалися під час карантину, активно включаються у виконання професійних обов'язків.

З метою дослідження емоційної рівноваги як ресурсу копінг-захисних механізмів психологів було використано шкалу «врівноваженість» Фрайбургського багатофакторного особистісного опитувальника, що дає змогу визначити емоційну стійкість до стресу в умовах карантину.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками копінг-захисних механізмів та емоційної рівноваги психологів було виділено, що показник «врівноваженість» має значущі зв'язки з копінг-стратегією «позитивна переоцінка» ( $r \leq 0,42$ ), механізмами психологічного захисту «заперечення» ( $r \leq 0,43$ ) та зворотний зв'язок з показником «заміщення» ( $r \leq -0,37$ ). Такі кореляційні зв'язки дають змогу зробити висновок, що психологи з метою уникнення стану паніки на період карантину прагнуть зберегти оптимістичність та активність, упевненість у собі, емоційну рівновагу, виділяють позитивні аспекти із ситуації, що склалася.

Крім того, значущі кореляційні зв'язки між показниками копінг-захисних механізмів та емоційної рівноваги дають змогу стверджувати, що такі як копінг-стратегія «позитивна переоцінка» та механізми психологічного захисту «заперечення», «заміщення» можуть бути викликані врівноваженістю як особистісною властивістю. Водночас психологи, які володіють емоційною врівноваженістю, можуть мати певну схильність до використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

Аналізуючи все вищезазначене, можна дійти таких висновків: психологи під час карантину використовують усі копінг-стратегії, серед них – копінг-стратегії самоконтролю,

планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Стають більш напруженими захисні механізми, такі як проєкція та раціоналізація, на низькому рівні механізми психологічного захисту – витіснення, регресія, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація. Встановлено взаємозв'язок копінг-захисних механізмів із такою особистісною емоційною властивістю, як емоційна рівновага. Перспективним у такому напрямі вважаємо дослідження емоційних властивостей особистості з метою об'єднання копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту в цілісну систему саморегуляції особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография. Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
4. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*. 2015. Т. 21. С. 130–133.
5. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
6. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 200 с.
7. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 477 с.
8. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* : сборник статей. 2008. С. 179–196.