

## ПРОЯВИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗАЛЕЖНО ВІД МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

### MANIFESTATIONS OF THE COPING BEHAVIOR DEPENDING ON THE MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF PERSONALITY

У статті копінг-стратегії поведінки та механізми психологічного захисту розглядаються у тісному взаємозв'язку. Регуляція поведінки в проблемній ситуації може бути здійснена за рахунок копінг-стратегій, тобто свідомої оцінки ситуації, свідомого прийняття рішення щодо зміни самої ситуації чи власної поведінки, або за рахунок механізмів психологічного захисту, тобто несвідомих процесів. Розкриття механізмів регуляції поведінки особистості в напруженій ситуації на основі копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту дасть змогу сформулювати ефективні рекомендації щодо формування адаптивних способів вирішення проблем.

У рамках емпіричного дослідження використано методику «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана та методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчіка, Х. Келлермана, Х.Р. Конте. До участі у дослідженні залучено 58 осіб юнацького та зрілого віку. Із метою статистичної обробки результатів використано методи: критерій U Манна – Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Аналіз результатів указує на наявність переваги захисних механізмів заміщення і витіснення у осіб юнацького віку та механізму заперечення – у осіб зрілого віку. Виявлено наявність значущого статистичного зв'язку копінг-стратегій поведінки з механізмами психологічного захисту. У ситуації застосування конфронтаційного копіngu досліджувані відкрито виражають свою активну позицію. Особистість, дистанціюючись від проблеми, не схильна вдаватися до усвідомлення ситуації, поведінки та травмуючих переживань. Пошук соціальної підтримки компенсує неспроможність особистості впоратися із ситуацією. Прийняття відповідальності пов'язане з підвищенням значення власної ролі у вирішенні проблемної ситуації, що виступає компенсацією. Стратегія уникнення проблем позбавляє особистість переживань, пов'язаних із травмуючою ситуацією. Використання стратегії планування вирішення проблем за вдавання особистості до інтелектуалізації призводить до аналітичного трактування і виправдання несприятливих обставин як сприйнятливих.

**Ключові слова:** особистість, копінг-поведінка, психологічний захист, напружена ситуація, активність.

In the scientific article are considered in a close relationship the coping strategies of behavior and the psychological mechanisms. Regulation of behavior in a problematic situation can be carried out through coping strategies, i.e. conscious assessment of the situation, conscious decision-making to change the situation itself or one's own behavior, or through psychological defense mechanisms, i.e. unconscious processes. Disclosure of the mechanisms of regulation of personal behavior in a stressful situation based on coping strategies and psychological protection mechanisms will allow the formation of effective recommendations for the formation of adaptive ways of solving problems.

As part of the empirical research, the «Coping Test» by R. Lazarus and S. Folkman and the «Life Style Index» by R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte were used. 58 young and mature people participated in the study. In order to statistically process the results, the following methods were used: Mann-Whitney test and Spearman's rank correlation.

The analysis of the results indicates the presence of the superiority of protective mechanisms of substitution and displacement in persons of youthful age and the mechanism of denial in persons of mature age. The presence of a significant statistical relationship between coping behavior strategies and psychological protection mechanisms was revealed. In the situation of using confrontational coping, the subjects openly express their active position. The personality, distancing itself from the problem, does not tend to resort to awareness of the situation, behavior and traumatic experiences. Seeking social support compensates for the individual's inability to cope with the situation. Accepting responsibility is associated with increasing the value of one's own role in solving a problem situation, which acts as compensation. The strategy of avoiding problems relieves the individual of the experiences associated with the traumatic situation. The use of a strategy of planning to solve problems while pretending to intellectualize the personality leads to the analytical interpretation and justification of unacceptable circumstances as susceptible.

**Key words:** personality, coping behavior, psychological protection, stressful situation, activity.

УДК: 159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.14>

**Ільницька Л.А.**

старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми.** Проблема регуляції поведінки турбує вчених із давніх-давен і набуває особливої актуальності у сьогоднішні стресогенні дні. Управління поведінкою може бути здійснено як за рахунок свідомої оцінки ситуації та свідомого прийняття рішення щодо зміни самої ситуації чи власної поведінки, що в проблемній ситуації втілюються у стратегіях копінг-поведінки, так і за рахунок несвідомих процесів – механізмів психологічного захисту. Пізнання

аспектів психологічного захисту у зв'язку з переважаючими копінг-стратегіями в поведінці особистості являє собою значний науковий інтерес. Розкриття механізмів регуляції поведінки особистості в напруженій ситуації дасть змогу сформулювати ефективні рекомендації щодо формування адаптивних способів вирішення проблем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розкриттю проблеми копінг-стратегій поведінки присвячено здобутки відомих учених:

Х. Вебера, Л. Лазаруса, А. Маслоу, Ю.І. Фельдмана, С. Фолкмана, Г. Хайнеса та ін. Проблема копінг-поведінки у зв'язку з механізмами психологічного захисту широко представлена у вітчизняних працях В.Ф. Боснюк, Т. Крюкової, А. Меднікової, Т. П. Рисинець, Л. В. Степаненко та ін.

Для визначення адаптаційної поведінки людини у напруженій ситуації у науковій літературі широко застосовуються терміни «копінг-поведінка», «копінг-стратегії», «копінг». В основі термінів лежить англійське *cope* – долати. В історії психологічної науки особливу увагу проблемі копінг-стратегій поведінки приділили С. Фолкман та Л. Лазарус. Вони розглядали копінг-стратегії як стратегії регуляції взаємодії особистості із середовищем [6].

Копінг-поведінка та механізми психологічного захисту – це два механізми, що мають тісний зв'язок і забезпечують регуляцію діяльності, але на різних рівнях – свідомому та несвідомому. Результатом регуляції діяльності за допомогою копінг-стратегій виступає свідомо трансформація ситуації з метою задоволення потреб, тоді як результатом роботи механізмів психологічного захисту є несвідома і часто некоректна трансформація образу дійсності для зниження психічного напруження. Із досвідом оволодіння успішною копінг-поведінкою відбувається заміна пасивних механізмів захисту активними копінг-стратегіями, що забезпечує адаптивність особистості та здійснення регуляції поведінки більш високого ступеня [3].

Якщо копінг-стратегії являють собою активну форму адаптаційної поведінки, що спрямована на активне управління ситуацією з метою задоволення власних потреб, то механізми психологічного захисту є пасивною формою адаптації, орієнтованою на зниження психічного напруження. Копінг-поведінка вимагає від особистості мобілізації сил і залучення пізнавальних та емоційно-вольових ресурсів і дає змогу гнучко пристосовуватися до швидкоплинних процесів. Захисні механізми, працюючи на несвідомому рівні, не вимагають від особистості внеску свідомих ресурсів, але й не відрізняються пластичністю і не забезпечують гнучку адаптацію до психологічно напруженої ситуації. Якщо вимоги ситуації перевищують можливості особистості щодо її ефективного подолання, то психіка замість адаптивних копінг-стратегій удається до механізмів психологічного захисту [2].

В основі копінг-стратегій та механізмів захисту лежать тотожні механізми, завдання яких – забезпечити цілісність особистості та пристосувальну реакцію у стресовій ситуації. Свідомі та несвідомі форми регуляції поведінки в напруженій ситуації мають свої функціональні особливості. Ситуативну реакцію забезпечують механізми психологічного захисту, а стра-

тегії копінг-поведінки визначаються не лише ситуативними, а й особистісними чинниками [4; 5]. У проблемній ситуації копінг-стратегії та механізми психологічного захисту можуть компенсуватися та інтегруватися, що залежить від індивідуальних особливостей та зрілості типів реагування [1].

**Постановка завдання.** Метою роботи є дослідження індивідуальних особливостей копінг-поведінки залежно від механізмів психологічного захисту особистості.

Завдання дослідження:

1) установити наявність значимого статистичного зв'язку між типами копінг-стратегій та механізмами психологічного захисту особистості;

2) визначити специфіку прояву домінуючих копінг-стратегій залежно від механізмів психологічного захисту, які застосовує особистість.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У рамках емпіричного дослідження нами було використано методикку «Копінг-тест» Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптація Т. Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої) та методикку «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчіка, Х. Келлермана, Х. Р. Конте. До участі у дослідженні було залучено 58 осіб юнацького та зрілого віку від 17 до 54 років. Із метою статистичної обробки результатів було використано методи: критерій U Манна – Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Обробка результатів здійснена за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 20.0.

Вибірку становили 43% осіб юнацького віку та 57% осіб зрілого віку, 81% осіб жіночої статі та 9% осіб чоловічої статі. Порівняння проявів стратегій копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту за віковим критерієм відображено в табл. 1. За допомогою критерію U Манна – Уїтні виявлено статистично значимі відмінності між юнаками (17–25 років) та особами зрілого віку (26–54 років) у прояві механізмів заперечення, витіснення і заміщення.

Зрілим особам на відміну від юнаків більш властиво вдаватися до механізму заперечення ( $U=295,5$ ;  $p=0,064$ ). У цілому заперечення як механізм психологічного захисту є раннім механізмом долання неприємностей. Однак і в зрілому віці замість адаптації до ситуації людина може вдаватися до заперечення реальних фактів, викривлення реальної картини світу. Перевага механізму заперечення у зрілих осіб порівняно з юнаками може бути пояснена більшим рівнем гнучкості і легкістю пристосування особистості до умов дійсності в юнацькому віці поряд із більшою стереотипністю і неготовністю до змін у зрілому віці. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок механізму заперечення з механізмом інтелектуалізації ( $r=0,290$ ;  $p\leq 0,05$ ), який притаманний більшою мірою зрі-

Таблиця 1

**Прояв копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у осіб різного віку**

Параметр	Критерій U Манна-Уїтні	Рівень значимості	Медіана	
			Особи юнацького віку	Особи зрілого віку
Кп	367,5	0,475	56	56
Дис	349,5	0,319	61	56
Сам	295	0,63	62	71
Псп	314,5	0,122	61	67
Пв	393,5	0,763	67	67
Ву	388	0,699	63	58
Пвп	327	0,177	67	78
Пп	382	0,629	67	67
Зап	295,5	0,064	79	90
Вит	247,5	0,009	87	63
Рег	328	0,181	88	85
Ком	333	0,205	95	88
Пр	396	0,794	46	36
Зам	269,5	0,024	97	86
Інт	370,5	0,505	76	76
Ру	387	0,686	91	76

Примітки. 1) Умовні позначення копінг-стратегій: Кп – конфронтаційний копінг; Дис – дистанціювання; Сам – самоконтроль; Псп – пошук соціальної підтримки; Пв – прийняття відповідальності; ВУ – втеча-уникнення; Пвп – планування вирішення проблеми; Пп – позитивна переоцінка. 2) Умовні позначення механізмів психологічного захисту: Зап – заперечення; Вит – витіснення; Рег – регресія; Ком – компенсація; Про – проєкція; Зам – заміщення; Інт – інтелектуалізація; Ру – реактивне утворення

Таблиця 2

**Значущі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-стратегій та показниками психологічного захисту**

Копінг-стратегії	Механізми психологічного захисту							
	Зап	Вит	Рег	Ком	Пр	Зам	Інт	Ру
Кп								-0,273*
Дис					0,362**			
Сам						-0,265*		
Псп				0,267*				-0,255*
Пв				0,364*				
Ву			0,267*					-0,305*
Пвп							0,318**	
Пп								

Примітки. 1) Позначка \*\* свідчить про коефіцієнт кореляції на рівні  $p \leq 0,01$ , позначка \* –  $p \leq 0,05$ . 2) Умовні позначення копінг-стратегій: Кп – конфронтаційний копінг; Дис – дистанціювання; Сам – самоконтроль; Псп – пошук соціальної підтримки; Пв – прийняття відповідальності; Ву – втеча – уникнення; Пвп – планування вирішення проблеми; Пп – позитивна переоцінка. 3) Умовні позначення механізмів психологічного захисту: Зап – заперечення; Вит – витіснення; Рег – регресія; Ком – компенсація; Пр – проєкція; Зам – заміщення; Інт – інтелектуалізація; Ру – реактивне утворення

лому віку і полягає у логічному, розсудливому поясненні людиною своєї поведінки і реакцій та аспектів ситуації і тим самим підкріплює можливість створення викривленої та зручної для особистості картини ситуації.

Витіснення як механізм психологічного захисту властивий переважно представникам юнацького віку порівняно зі зрілим віком ( $U=247,5$ ;  $p=0,009$ ). Витіснення, як і заперечення, відноситься до основних форм пси-

хологічного захисту. Витіснення дає змогу людині на психічному рівні відгородитися від напружених чинників, неможливих до реалізації імпульсів і бажань, неподоланих конфліктів, фруструючих ситуацій. Витіснення має прямий статистичний зв'язок із механізмом заміщення ( $r=0,306$ ;  $p \leq 0,05$ ). Забуваючи істинну проблему, людина переводить увагу на інші форми активності, які не є фруструючими, і заміщує або об'єкт, або потребу.

Заміщення як провідний захисний механізм домінує у юнаків на відміну від зрілих осіб ( $U=269,5$ ;  $p=0,024$ ). Особистість удається до заміщення в тому разі, коли є неможливою реалізація поведінки, дій, емоцій і почуттів по відношенню до певного об'єкта. Таким чином, дії, емоції і почуття переносяться на інший, іррелевантний об'єкт. Заміщення, так само як і витіснення, виявлені переважно у юнаків порівняно з особами зрілого віку.

Не встановлено значимих статистичних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій залежно від віку досліджуваних. Відсутні статистичні відмінності у прояві копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту залежно від статі.

Таким чином, юнаки на відміну від зрілих осіб відрізняються перевагою захисних механізмів заміщення і витіснення, а особам зрілого віку більш притаманно вдаватися до механізму заперечення.

Результати статистичного аналізу кореляційних зв'язків копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту наведено в табл. 2.

Підтверджено негативний статистичний зв'язок конфронтаційного копінгу з механізмом реактивного утворення ( $r=-0,273$ ;  $p\leq 0,05$ ). Оскільки конфронтація передбачає пряму агресивну позицію задля досягнення власних інтересів, то така позиція не потребує підміни соціально не схвалюваних спонукань протилежними, соціально прийнятними.

Копінг-стратегія дистанціювання позитивно корелює з проєкцією ( $r=0,362$ ;  $p\leq 0,01$ ). За рахунок дистанціювання людина намагається відгородитися від проблемної ситуації та знизити ступінь її особистої значимості. Дистанціюючись від проблеми, особистість прагне не вдаватися до усвідомлення ситуації та своєї поведінки. Не прагнучи усвідомити як саму ситуацію, так і свої думки, почуття, мотиви і бажання, людина відкидає їх на свідомому рівні і несвідомо приписує іншим, оберігаючи себе від травмуючих переживань.

Стратегія самоконтролю має від'ємну кореляцію із заміщенням ( $r=-0,265$ ;  $p\leq 0,05$ ). Особи з високим рівнем самоконтролю у поведінкових реакціях не прагнуть до реалізації пригнічених імпульсів за допомогою іншого, більш доступного об'єкта. Високий самоконтроль дає змогу особистості здійснювати регуляцію поведінки за рахунок свідомих, вольових, спланованих дій.

Пошук соціальної підтримки властивий особам із переважаючою компенсацією ( $r=0,267$ ;  $p\leq 0,05$ ) і відсутністю схильності до реактивного утворення ( $r=-0,255$ ;  $p\leq 0,05$ ). Особистість звертається до соціальної підтримки, компенсуючи, таким чином, власну неспроможність упоратися із ситуацією. На відміну від прямого інфантильного вираження негативних переживань через механізм реактивного утво-

рення пошук соціальної підтримки вимагає від людини ефективної соціальної взаємодії задля досягнення солідарності з боку оточення та готовності оточення до емоційного співпереживання та/або дієвої допомоги.

Прийняття відповідальності позитивно корелює з компенсацією ( $r=0,364$ ;  $p\leq 0,05$ ). Компенсація як несвідоме прагнення особистості до успіху підвищує значення своєї власної ролі у вирішенні проблемної ситуації і стає основою готовності особистості до прийняття відповідальності за самостійне розв'язання напруженої ситуації, яка склалася.

Стратегія «втеча – уникнення» значимо пов'язана з механізмом регресії ( $r=0,267$ ;  $p\leq 0,05$ ) і характеризується від'ємним статистичним зв'язком із реактивним утворенням ( $r=-0,305$ ;  $p\leq 0,05$ ). Регресія як повернення до інфантильних моделей поведінки орієнтує дорослу особистість на уникнення чинників напруженої ситуації замість свідомої та активної зміни умов або своєї поведінки. Стратегія уникнення проблем позбавляє особистість переживань, пов'язаних із травмуючою ситуацією. Отже, стає неактуальною необхідність трансформування неприйнятних емоцій і думок у протилежні, соціально схвальні. Цим пояснюється невираженість механізму реактивного утворення у осіб із переважаючим типом копінг-поведінки «втеча – уникнення».

Використання стратегії планування вирішення проблем тісно пов'язана з механізмом психологічного захисту «інтелектуалізація» ( $r=0,318$ ;  $p\leq 0,01$ ). Довільні дії, спрямовані пошук шляхів подолання проблеми, потребують аналітичного підходу до оцінки ситуації. Однак та сама здатність людини до аналітико-синтетичного мислення за вдавання особистості до захисного механізму інтелектуалізації призводить до аналітичного трактування і виправдання несприйнятливих обставини як сприйнятливих. Використання продуктивних копінг-стратегій і непродуктивних захисних механізмів свідчить про неадаптивну поведінку.

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження указує на наявність переваги захисних механізмів заміщення і витіснення у осіб юнацького віку порівняно з особами зрілого віку, яким більш властиво вдаватися до механізму заперечення. Не встановлено значимих статистичних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій залежно від віку досліджуваних. Відсутні статистичні відмінності у прояві копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту залежно від статі. Виявлено наявність значущого статистичного зв'язку копінг-стратегій поведінки з механізмами психологічного захисту.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

1. Виявлено значущий позитивний зв'язок копінг-стратегії дистанціювання та механізму

проекції, стратегії пошуку соціальної підтримки та копінг-стратегії прийняття з механізмом компенсації, стратегії «втеча – уникнення» з механізмом регресії, стратегії планування вирішення проблем із механізмом психологічного захисту «інтелектуалізація». Підтверджено від'ємний статистичний зв'язок конфронтаційного копіngu з механізмом реактивного утворення, стратегії самоконтролю з механізмом заміщення, стратегії пошуку соціальної підтримки зі схильністю до реактивного утворення.

Визначено наявність переваги захисних механізмів заміщення і витіснення у осіб юнацького віку порівняно з особами зрілого віку, яким більш властиво вдаватися до механізму заперечення. Не встановлено відмінностей у застосуванні копінг-стратегій залежно від віку досліджуваних та відмінностей у прояві копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту залежно від статі.

2. Зрілі особи на відміну від юнаків у разі зіткнення з проблемною ситуацією схильні вдаватися до заперечення реальних фактів і викривлення реальної картини світу. Натомість юнаки схильні до відгородження від напружених чинників і фруструючих ситуацій та до заміщення об'єкта реалізації дій, емоцій і почуттів у ситуації неможливості їх утілення по відношенню до певного об'єкта.

У ситуації застосування конфронтаційного копіngu досліджувані відкрито виражають свою активну позицію і не схильні підмінити соціально не схвалювані спонукання протилежними, соціально прийнятними. Особистість, дистанціюючись від проблеми, не схильна вдаватися до усвідомлення ситуації, своєї поведінки та травмуючих переживань. Особи з перевагою стратегії самоконтролю не прагнуть до реалізації пригнічених імпульсів за допомогою іншого, більш доступного об'єкта. Пошук соціальної

підтримки компенсує неспроможність особистості впоратися із ситуацією. Прийняття відповідальності пов'язане з підвищенням значення власної ролі у вирішенні проблемної ситуації, що виступає компенсацією. Стратегія уникнення проблем позбавляє особистість переживань, пов'язаних із травмуючою ситуацією. Використання стратегії планування вирішення проблем за вдавання особистості до захисного механізму інтелектуалізації призводить до аналітичного трактування і виправдання несприятливих обставини як сприйнятливих.

У подальших дослідженнях актуальним є вивчення особливостей механізмів психологічного захисту у зв'язку з локусом контролю особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 41. С. 33–42.
2. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
3. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
4. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 105–109.
5. Степаненко Л.В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 17–21.
6. Folkman S., Lazarus R.S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*. 1988. Vol. 26. P. 309–317.