

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES

Стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу вивчення проблеми дослідження механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів. Ґрунтовно аналізуються теоретичні передумови та сучасний стан дослідження механізмів психологічного захисту особистості (трактування поняття, функції та зміст феномену, його складові компоненти, значення для особистості). Висвітлено особливості копінг-стратегій в системі протидії психологічному стресу (класифікація, значення), а також здійснено теоретичне обґрунтування протиставлення копінг-поведінки психологічним захистам (подібність, відмінність). Звертається увага, що психологічний захист є особливою формою неусвідомлюваної психічної активності, яка дає змогу полегшити, хоча б на певний час, конфлікт і зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл події і переживань, щоб не нанести травми уявленням про себе. Наголошується, що психологічні захисти покликані забезпечити психічну рівновагу суб'єкта, знизити рівень тривоги, напруження. Існують різні концептуальні моделі механізмів психологічного захисту такі, як: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублимацію, катарсис і регресію.

Аналізуються методичні засади дослідження механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей, де даний психодіагностичний комплекс методик всебічно діагностує оцінку рівня стресостійкості і копінг-стратегій студентів різних спеціальностей, механізми психологічного захисту та наявність домінуючих копінг-стратегій студентів. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів: рівень стресостійкості (високий, середній, низький), рівні прояву копінг-стратегій, домінуючі копінг-стратегії студентів залежно від спеціальності, механізми психологічного захисту.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, рівень стресостійкості, рівень прояву копінг-стратегії, заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проекція, деперсоналізація, відчуження, ідентифікація, компенсація, сублимація, катарсис, регресія.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of studying the problem of researching the mechanisms of psychological protection and coping strategies among students. The theoretical prerequisites and the current state of research into the mechanisms of psychological protection of the individual are thoroughly analyzed (interpretation of the concept, functions and content of the phenomenon, its constituent components, significance for the individual). The peculiarities of coping strategies in the system of combating psychological stress are highlighted (classification, meaning), and the theoretical justification of the opposition of coping behavior to psychological defenses (similarity, difference) is carried out. Attention is drawn to the fact that psychological defense is a special form of unconscious mental activity that makes it possible to alleviate, at least for a certain time, the conflict and relieve tension, and in specific situations to change the meaning of events and experiences so as not to cause trauma to the self-image. It is emphasized that psychological defenses are designed to ensure the mental balance of the subject, to reduce the level of anxiety and tension. There are various conceptual models of psychological defense mechanisms such as: denial, suppression, rationalization, displacement, projection, depersonalization, alienation, identification, compensation, sublimation, catharsis and regression.

The methodological principles of researching the mechanisms of psychological protection and coping strategies among students of various specialties are analyzed, where this psychodiagnostic complex of methods comprehensively diagnoses the assessment of the level of stress resistance and coping strategies of students of various specialties, the mechanisms of psychological protection and the presence of dominant coping strategies of students. The organization of empirical research and the results of psychodiagnosis of psychological protection mechanisms and coping strategies in students were analyzed: the level of stress resistance (high, medium, low), levels of manifestation of coping strategies, dominant coping strategies of students depending on the specialty, mechanisms of psychological protection.

Key words: psychological protection, mechanisms of psychological protection, coping strategies, level of stress resistance, level of manifestation of coping strategies, denial, suppression, rationalization, displacement, projection, depersonalization, alienation, identification, compensation, sublimation, catharsis, regression.

УДК 159.944.4-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.19>

Яновська Т.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

Традиційно захисні механізми та стратегії копіngu досліджуються як два окремих види адаптаційних процесів. Проте оскільки захисні механізми, подібно до механізмів копіngu, функціонують з метою захисту індивідів від емоційних наслідків кризової ситуації, у літературі, присвяченій копінг-поведінці спостерігається невизначеність щодо цих двох термінів. Зважаючи на те, що первинна функ-

ція копіngu та психологічного захисту полягає у відповіді на стрес, також прослідковується тенденція у деяких випадках не розрізняти ці два процеси, використовуючи гібридні терміни «репресивного копіngu». Тобто копінг та психологічний захист дуже часто є взаємозамінними у різних дослідженнях [2, с. 165].

Психологічні захисні механізми розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирі-

шення конфліктів, а найбільш потужним критерієм ефективності дії є ліквідація тривоги; копінг вважають продуктивними, відрефлексованими, цілеспрямованими і підконтрольними суб'єктові адаптивними і творчо-перетворювальними діями. Більшість дослідників сходяться в тому, що багато факторів (стадія професійного самовизначення, порівняно зі школярами збільшується інформаційне навантаження, спостерігається нерівномірно розподілений робочий час, ускладнюються міжособистісні відносини, виникають проблеми пов'язані з віддаленістю від сім'ї та зміною місця проживання в разі переїзду в навчальний заклад, який знаходиться в іншому місті та ін.) спричиняють труднощі у студентському житті та можуть стати причиною стану емоційної напруженості та розвитку стресових переживань. Адаптація до нових умов, які обумовлені початком навчання у ЗВО пов'язана з тим, як особистість може впоратись зі зняттям емоційного напруження: у багатьох випадках подолання важкого емоційного стану здійснюється за допомогою механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, які забезпечують результативність навчально-професійної діяльності у складних умовах [3, с. 19].

Огляд психологічних досліджень показує, що наукові доробки із зазначеної проблематики торкаються передусім розгляду психологічного захисту особистості як спеціальної регулятивної системи стабілізації, яка спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту (О. Власова, Р. Грановська, Р. Грачов, Л. Гребеннікова, Н. Каліна, Є. Карпенко, Г. Келлерман, А. Лоуен, Р. Плутчик, О. Романова, Н. Скіба, Л. Субботіна, З. Фрейд, Т. Яценко та ін.) [1, с. 37]; та «захисних» ознак професійної діяльності через фактори нервово-психічного напруження як чинників прояву психологічного захисту (С. Безносков, В. Бодров, В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водопьянова, Дж. Грінберг, Є. Ільїн, Р. Лазарус, О. Овчинікова та ін.) [5, с. 102]. Контекст вивчення проблеми прояву психологічного захисту та копінг-стратегій в межах студентської діяльності засвідчує недостатній рівень її наукового обґрунтування, особливо мало порівняльних досліджень в даному аспекті між представниками різних спеціальностей.

Метою дослідження є вивчення особливостей механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей, визначення та порівняння домінуючих досліджуваних явищ.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти м. Полтави. До складу емпіричної вибірки увійшли 50 студентів спеціальності «Психологія» та 50 студентів спеціальностей «Образотворче мистецтво» і «Музичне

мистецтво». Доцільність дослідження копінг-стратегій та психологічних механізмів захисту підкріплюється визначенням рівня стресостійкості студентів-психологів та студентів-художників (студентів-музикантів) за допомогою методики «Тест на визначення стресостійкості особистості» (за В. Семіченко) [4, с. 105]. Серед студентів-психологів з високим рівнем стресостійкості виявлено 43% особи, серед студентів образотворчого мистецтва і музичного мистецтва – 38% осіб. Із середнім рівнем стресостійкості серед студентів-психологів виявлено 32%, а серед осіб творчих спеціальностей – 36%. У той же час серед опитуваних в обох вибірках визначено однакову кількість осіб з низьким рівнем стресостійкості (по 25%).

Отримані показники свідчать про достатнє усвідомлення студентами двох груп реальності подій і ситуацій, які з ними відбуваються, наявність у них умінь справлятися з проблемами та стресовими переживанням з урахуванням знань про себе і навколишнє середовище. Отримані результати вказують на наявність низького показника схильності до стресу у студентів двох діагностичних груп. Показники у представників творчої сфери діяльності знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатній рівень їх стресостійкості та некритичну схильність до стресу. Ці респонденти здебільшого гарно адаптуються до умов навчання, змін кола спілкування, викликів професійної діяльності, вмінь регулювати свої відчуття і переживання, характеризуються достатнім рівнем самооцінки та самоконтролю, завдяки чому здатні нормалізувати свій психічний стан в разі необхідності без значних енергетичних затрат та негативних психоемоційних наслідків. Однак 26% студентів творчих спеціальностей володіють низьким рівнем стресостійкості, що вказує на значний ризик їх дезадаптації в стресогенних ситуаціях. Студенти-психологи, у порівнянні з ними, володіють вищим рівнем стресостійкості, що свідчить про їх вищу опірність до нервово-психічної напруги різного характеру, зокрема й навчальну. Для них є властивим свідоме подолання подібних емоційних станів шляхом використання відомих способів, власних захисних психологічних механізмів, копінг-стратегій.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (за Р. Лазарусом) [4, с. 189] дозволив визначити способи подолання, якими найбільше користуються майбутні вчителі-художники і музиканти та студенти-психологи у разі стресових ситуацій. Як видно з отриманих даних, найбільш високі результати (високий рівень) серед студентів обох вибірок встановлено за такими субшкалами, як:

– «дистанціювання» (32%), що свідчить про когнітивні зусилля частини опитаних відокре-

митися від ситуації, зменшити її значимість (як дезадаптивний варіант);

– «самоконтроль» (53%), що свідчить про виражені зусилля з регулювання своїх почуттів і дій цими респондентами, тобто обмеження власних бажань і почуттів, прагнення приховати свої переживання від оточення, як ознака вимогливості до власної поведінки;

– «визнання власної відповідальності» (39%), що свідчить про схильність цих респондентів визнавати свою відповідальність та усвідомлювати роль у проблемі, що виникає та шукати спроби її вирішення (адаптивна форма поведінки);

– «планування вирішення проблеми» (41%), що свідчить про можливість активного протистояння труднощам завдяки їх ретельному аналізу та пошуку шляхів вирішення.

Достатньо високі показники (середній рівень) у студентів двох вибірок проявляються за всіма копінг-стратегіями, найбільше у стресових ситуаціях вони шукають соціальної підтримки (57%), тобто їхні зусилля спрямовуються на пошук інформаційної, емоційної та дієвої допомоги з боку оточення, його уваги, співчуття. Характерним є використання позитивної переоцінки (45%) та копінг-стратегії «втеча-уникнення» 45% респондентів з двох вибірок, що показує наявність уявного прагнення і поведінкових зусиль, спрямованих на втечу або уникнення стресових проблем.

Порівнюючи результати діагностики копінг-стратегій між двома спеціальностями – образотворчого і музичного мистецтва та психологією, спостерігаються незначні відмінності. Студенти, які здобувають психологічну освіту, переважно використовують конструктивні варіанти копінг-поведінки, а саме: самоконтроль (53%), визнання власної відповідальності (42%), планування вирішення проблеми (47%), що є найбільш конструктивними та адаптивними, доводять сформований у студентський період комплекс важливих особистісних рис майбутнього фахівця. Результати свідчать, що студенти-психологи схильні уникати емоційно піднесених імпульсивних вчинків, раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій, усвідомлюють власну роль у виникненні і вирішенні труднощів. Однак при цьому вони можуть приймати надмірну відповідальність та самоконтроль за поведінкою, самокритичні, мають труднощі з вираженням переживань, потреб у проблемних ситуаціях.

Дистанціювання як спосіб поведінки у стресовій ситуації менш характерна для студентів-психологів (28%). Студенти, які здобувають педагогічну освіту творчого спрямування, обирають в якості постійних стратегій поведінки у стресових ситуаціях «дистанціювання» (35%) та «позитивну переоцінку» (38%). Остання характеризується подоланням негативних

переживань шляхом переосмислення людиною стресогенної ситуації, власних відносин і життєвих цінностей, аналізом проблеми з метою подальшого прийняття варіанту свого особистісного саморозвитку й спрямування своїх зусиль на пошук користі чи вигоди з ситуації, що склалася. Подібно першій вибірці, студенти-художники і музиканти використовують стратегії «планування вирішення проблеми» (43%) і «визнання власної відповідальності» (37%). Відмінністю у другій вибірці є дещо завищені результати за субшкалою «конфронтація» (31%), що вважається на рівні з «дистанціюванням», дезадаптивним варіантом копіngu. Це свідчить про недостатню цілеспрямованість і раціональність поведінки в проблемних ситуаціях, знецінення власних переживань, недооцінку значущості та можливостей дієвого подолання проблемних, стресових ситуацій. Відмінним також є нижчі, ніж у студентів-психологів, показники за субшкалою «самоконтроль» (41%). Позитивним вважається наявність низьких результатів серед студентів двох вибірок дезадаптивних форм копінг-поведінки: «втеча-уникнення» (25%), що характеризується запереченням та ігноруванням стресової ситуації, пасивністю, роздратованістю, схильністю до вживання алкоголю чи переїдання з метою зменшення емоційного напруження, і «конфронтація» (22%), ознакою використання якої є агресивні зусилля щодо зміни ситуації, з певною ворожістю, зухвалістю, імпульсивністю та готовністю до ризику. Встановлено, що стратегію «пошук соціальної підтримки» (40%) однаково часто використовують студенти обох груп, що допомагає їм усвідомлювати власну особистісну та професійну значущість.

Отже, в ході дослідження встановлено, що студенти використовують всі копінг-стратегії, серед яких самоконтроль, планування вирішення проблем і визнання власної відповідальності мають найбільшу вагу, працюють найбільш ефективно та інтенсивно в потрібних ситуаціях. Існують також певні відмінності між використанням копінг-стратегій студентами різних спеціальностей, а саме: студенти-психологи частіше використовують самоконтроль, визнання власної відповідальності, планування вирішення проблеми, тоді як студенти-художники і музиканти більше схильні дистанціюватися від проблемних ситуацій та стресових переживань, позитивно їх переоцінювати, частіше використовують соціальну підтримку, схильні до конфронтації, при цьому до соціальної підтримки однаково прагнуть представники двох професійних напрямків.

Дослідження механізмів психологічного захисту студентів-психологів та студентів образотворчого мистецтва й музичного мистецтва здійснювалося за допомогою опитуваль-

ника Плутчика-Келлермана-Конте – «Індекс життєвого стилю» [4, с. 143], що дозволило визначити наявність та домінування восьми его-захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, раціоналізація та гіперкомпенсація.

Встановлено, що найбільш напруженими серед майбутніх психологів та майбутніх учителів образотворчого та музичного мистецтва виявилися захисні механізми проєкції та раціоналізації. Проєкція може виявлятися у вигляді заміщення та переміщення, тобто одна з ознак – це перенесення власних негативних почуттів, бажань, потягів на інших людей, предметів, об'єктів. За таких умов відбувається перекидання відповідальності з себе на зовнішні обставини або інших осіб. Загалом механізм проєкції включається у стресових ситуаціях у 34% студентів-психологів та у 37% студентів-художників, музикантів. Пріоритетне використання раціоналізації як механізму захисту у стресових ситуаціях студентами двох спеціальностей (41%; 36%) свідчить про свідомий контроль ними своєї поведінки, що забезпечує безпеку Я, не заперечує об'єктивну реальність, а майбутні фахівці схильні пояснювати свою поведінку та вчинки, емоції та думки. Найбільш притаманним для студентів-психологів є використання компенсації як механізму захисту (35%). Як відомо, у психологів доволі високий ступінь відповідальності за добробут і життя людей, що їх оточують. Тож можливі ситуації, в яких закономірно використовуються виправдання, логічне пояснення та оцінка своїх дій і вчинків (конструктивна діяльність), а подекуди погляд на складну ситуацію як таку, що відбувається не з ними (деструктивна діяльність). Механізм компенсації притаманний 30% особам студентів образотворчого і музичного мистецтва. Найменше студенти-психологи (22%) та студенти творчих спеціальностей (25%) використовують механізми захисту – заміщення, суть якого в перенесенні або перенаправленні накопиченого негативу з більш загрозливого об'єкту на менш загрозливий або більш доступний. Також не популярним виявився механізм психологічного захисту витіснення серед учасників двох діагностичних вибірок (19%; 21%).

З метою визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту у студентів-психологів було проведено кореляційний аналіз за методиками Р. Лазаруса та опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю». Встановлені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «планомірне вирішення проблеми» та психологічними механізмами захисту «раціоналізація» ($r \leq 0,56$),

«заперечення» ($r \leq 0,32$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «раціоналізація» ($r \leq 0,32$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,36$), «заперечення» ($r \leq 0,31$); між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «компенсація» ($r \leq 0,51$), «проєкція» ($r \leq 0,38$); між копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq 0,56$) і «дистанціювання» ($r \leq 0,39$) та психологічним механізмом захисту «проєкція»; між копінг-стратегією «втеча-унікнення» та психологічним захистом «компенсація» ($r \leq 0,31$). Зокрема, механізм «раціоналізація» корелює з показником «заперечення» ($r \leq 0,36$). Отже, психологи схильні адекватно дійсності оцінювати свої життєві проблеми, планувати свої дії, їхні логічні установки забезпечують позитивну раціоналізацію складних обставин та уникнення тривожних емоцій. Наявність кореляційного зв'язку між психологічними механізмами захисту «проєкція» і «компенсація» ($r \leq 0,32$) свідчить про те, що студенти-психологи відкриті до спілкування з іншими людьми, проявляють емпатію, систематично аналізують емоційні проблеми, не відкидають виконання своїх професійних обов'язків у складних умовах.

Як виявилось, механізми регресії, заміщення не отримали зв'язку з копінг-стратегіями студентів-психологів, так само, як і інші механізми психологічного захисту з копінг-стратегією конфронтації і самоконтролю. Це дозволило зробити висновок, що найбільш значуще пов'язані між собою механізми проєкції та раціоналізації, копінг-стратегія визнання відповідальності та механізм проєкції. Найбільшу кількість зв'язків встановлено між копінг-стратегіями позитивної переоцінки і стратегією планування вирішення проблем з різними механізмами психологічного захисту. За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» (за Д. Амірханом) не встановлено значних відмінностей між студентами-психологами та студентами-художниками, музикантами за двома пропонованими автором шкалами: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки». Робимо висновок, що респонденти в стресогенних ситуаціях спрямовують свої психологічні ресурси на ефективне вирішення проблем, активно намагаються знайти емоційну, інформаційну і дієву підтримку від свого оточення. За шкалою «унікнення проблем», що в реальності означає уникання контакту з оточенням та відхід від сприймання і вирішення проблемних ситуацій шляхом, наприклад, вживання алкоголю, наркотиків, переїдання, чи радикальніше – суїцидальних думок і дій нижчі показники мають студенти-психологи. Згідно отриманих результатів вважаємо, що студенти двох спеціальностей використовують всі три копінг-стра-

тегії, в залежності від ситуації, що є достатньо ефективним способом подолання стресових переживань і проблем, що виникають.

Перспектива подальших досліджень полягає у порівняльному аналізі механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей та різних рівнів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38.

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4, С. 17–21.

4. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

5. Черкашин А. І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2021. № 1. С. 98–107.