

Паливода Л. І.
аспірант

Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING STRATEGIES IN OVERCOMING STRESS

У статті зауважено, що видається можливим виділити два основні шляхи переживання криз: через механізми психологічного захисту та долаючу поведінку (копінг-стратегії). Метою статті є, проаналізувавши наукові праці по даному напрямку, визначити різницю між ефективністю використання особистістю механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, щоб в подальших дослідженнях і в практиці покладатись на засоби подолання кризового стану особистості, які більш відповідні ситуації. Визначено, що ефективне управління стресом реалізується через копінг-стратегії, розроблені для контролю та мінімізації наслідків негативних впливів. Акцентовано на трьох основних векторах копінг-стратегій: сфокусовані на проблемі, сфокусовані на емоціях, сфокусовані на оцінці ситуації. Щодо механізмів психологічного захисту, то вони відзначено, що вони спрямовані на витіснення інформації, яка входить в протиріччя з поточною «Я»- концепцією. Визначено за аналізом наукових досліджень і праць, що різниця між психологічними захистами та копінгами полягає в ступені їхньої усвідомленості та керованості. Захисні психологічні механізми визначаються ірраціональними та такими, що направлені на тимчасове вирішення проблеми, тоді як копінг-стратегії – це усвідомлені та ціле направлені дії, що дозволяють вирішити проблеми на тривалий час. Окреслено, що різною є направленість даних процесів: механізми психологічного захисту направлені на внутрішній світ та регуляцію психоемоційного стану, тоді як копінги – на відновлення відносин особистості з оточуючим світом. Використання копінг-стратегій є більш вимогливим з точки зору використання когнітивних, моральних та фізичних зусиль, проте воно дозволяє дійсно опрацювати кризову ситуацію особистості, веде до накопичення досвіду та є більш раціональним в довготривалій перспективі.

Ключові слова: стрес, криза, копінг-стратегії, психологічний захист, травматичний досвід.

The article notes that it seems possible to distinguish two main ways of experiencing crises: through psychological defense mechanisms and overcoming behavior (coping strategies). The purpose of the article is, after analyzing scientific works in this direction, to determine the difference between the effectiveness of an individual's use of psychological protection mechanisms and coping strategies, so that in further research and in practice, one can rely on means of overcoming the crisis state of the individual, which are more appropriate for the situation. It was determined that effective stress management is implemented through coping strategies designed to control and minimize the consequences of negative influences. Emphasis is placed on three main vectors of coping strategies: focused on the problem, focused on emotions, focused on assessing the situation. As for the mechanisms of psychological protection, it is noted that they are aimed at displacing information that contradicts the current "I" concept. Based on the analysis of scientific research and works, it was determined that the difference between psychological defenses and coping lies in the degree of their awareness and control. Defensive psychological mechanisms are defined as irrational and aimed at a temporary solution to a problem, while coping strategies are conscious and well-directed actions that allow solving problems for a long time. It is outlined that the orientation of these processes is different: mechanisms of psychological protection are aimed at the inner world and regulation of the psycho-emotional state, while coping is aimed at restoring the personality's relations with the outside world. The use of coping strategies is more demanding in terms of the use of cognitive, moral and physical efforts, but it allows you to really process the crisis situation of the individual, leads to the accumulation of experience and is more rational in the long term.

Key words: stress, crisis, coping strategies, psychological protection, traumatic experience.

Вступ. Більшість дослідників погоджується у важливості поведінкового етапу як компоненту переживання та подолання кризового стану, оскільки ситуація, що була осмислена та пережита емотивно, має бути потрібним чином відредагована задля її вирішення. Можна виділити два основні шляхи переживання криз: через механізми психологічного захисту та долаючу поведінку (копінг-стратегії). Межі між цими поняттями, однак, є досить невизначеними і досі.

Зважаючи на це, в даному дослідженні ставимо собі за мету, проаналізувавши наукові праці по даному напрямку визначити різницю між ефектив-

ністю використання особистістю механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, щоб в подальших дослідженнях і в практиці покладатись на засоби подолання кризового стану особистості, які більш відповідні ситуації.

Аналіз останніх досліджень та виклад основного матеріалу. У психології копінг (від англ. coping – справлятися) – те, що робить людина, щоб справитися (англ. to cope with) зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитам буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля

зادля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Ефективність копінг-вих зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин [2; 57–58]. Ефективне управління стресом реалізується через копінг-стратегії, які представляють собою методи подолання стресу, що використовуються людиною свідомо з метою контролю та мінімізації наслідків негативних впливів. В розробку сучасної теорії подолання стресу за допомогою копінгів, зробили внесок С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub (1989) [6]. Їхня теорія базується на теорії Р. Лазаруса та доповнена власною моделлю саморегуляції поведінки. Доречність використання певної стратегії залежить від ситуації та обставин, що її супроводжують. Копінг-стратегії є загальними та не залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Р. Лазарус та С. Фолкмен виділили два основних вектори копінг-стратегій: **сфокусовані на проблемі та сфокусовані на емоціях**. [10, с. 113]. В подальшому Р. Моос та Дж. Шефер (1986) додали ще одну групу стратегій – **сфокусовані на оцінці ситуації**. Механізми ж психологічного захисту спрямовані на витіснення інформації, що входить в протиріччя з поточною «Я»- концепцією. В той же час, часто зовнішня ситуація вимагає трансформації «Я»-концепції. [2, с. 63].

Спроби пояснити копінг-поведінку, крім когнітивної психологічної школи, робляться і представниками інших теоретичних напрямків. Згідно з трактуванням Зигмунда Фрейда, ці процеси служать вирішенню конфлікту між імпульсами особистості та примусом зовнішнього середовища. Їхня функція – редукувати емоційну напругу, даючи особистості можливість висловити сексуальні чи агресивні імпульси, опосередковано. Его-процеси є когнітивними механізмами, хоча у разі дії захисних механізмів вони можуть мати поведінковий вираз. І тут реалізується психологічний захист – суб'єктивне спотворення дійсності з метою редукції емоційної напруги.

Механізми психологічного захисту, згідно з сучасною класифікацією Дж. Вайланта, поділяють на чотири рівні за ступенем їхньої усвідомленості та ефективності [12]. Перший рівень – це патологічні захисти, що викривляють сприйняття реальності та порушують адаптацію. До них належать: конверсія (фізичні симптоми, аналог істерії), марення (ідеї переслідування, небезпеки), заперечення (невизнання реальності), спотворення (створення ілюзій щодо світу), екстремальна проекція (сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх), розщеплення (поляризація ставлення до об'єктів). На другому рівні знаходяться незрілі психологічні захисти здатні знижувати стрес та тривогу, проте зловживання ними може порушувати соціальну адаптацію. Вони характерні для депресивних станів та розладів особистості, до них належать: відреагування назовні (провокування тривожної ситуації), фантазії, ідеалізація, інтроєкція (надмірна ідентифікація з ідеєю чи об'єктом), пасивна агресія (ухилення, ігнорування),

проективна ідентифікація (нав'язування іншому певної ролі), проекція (сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх), соматизація, прийняття бажаного за дійсне. Третій рівень – невротичні захисти. Вони можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі як засоби захисту від гострого стресу, проте тривале їхнє використання може порушувати міжособистісну взаємодію. До них належать: заміщення (заміна імпульсів на більш соціально прийнятні), дисоціація (зміна особистої ідентичності), іпохондрія (зміщення фокусу уваги на здоров'я), інтелектуалізація (акцент на інтелектуальній стороні, ігнорування емоцій), ізоляція (відокремлення афективних реакцій від подій), раціоналізація (переконання у неможливості щось змінити), реактивне утворення (протилежна бажаній поведінка), регресія (відхід на попередню стадію розвитку), витіснення (активне усунення чогось з свідомості), анулювання (спроба анулювати почуття за допомогою дій, що мають протилежну направленість), соціальні порівняння себе з іншими, уникнення (втеча від болісних стимулів). Четвертий рівень захистів – зрілі захисти, властиві здоровим людям. Вони є найбільш адаптивними та дозволяють інтегрувати конфлікти емоції та думки в нові моделі реальності та соціального функціонування. До них належать: прийняття, альтруїзм, антиципація (готовність до передбачуваного дискомфорту), мужність, емоційна самодостатність, прощення, примирення, подяка, гумор, милосердя, самоусвідомленість, помірність, терплячість, повага, сублімація (трансформація енергії негативних емоцій в позитивні дії), супресія (свідоме відволікання від проблеми), толерантність до протилежних думок і почуттів [2, с. 53–57]. Іноді психологічні захисти вищого порядку ототожнюють з копінг-стратегіями, оскільки для їхнього використання потрібний високий ступінь осмислення та вольового опрацювання ситуації.

Незалежно від того, на якому рівні реалізуються всі перелічені захисти, їхньою функцією лишається збереження внутрішньої цілісності психіки, захист від травмуючого впливу. При орієнтації на переважне використання механізмів психологічного захисту людина сприймає світ як ворожий, не має достатньо віри у свої сили. Такий стиль поведінкового реагування в цілому можна охарактеризувати як емоційно-направлений. На противагу йому, проблемно-орієнтований стиль направлений на раціональне вирішення ситуації, її всебічний аналіз. За теорією Лазаруса, копінги є вирішальною стадією боротьби зі стресом, дозволяють оволодіти стресом [10; 2]. Різниця між психологічними захистами та копінгами полягає в ступені їхньої усвідомленості та керованості. Захисні психологічні механізми є ірраціональними та направлені на тимчасове вирішення проблеми, тоді як копінг-стратегії – це усвідомлені та ціле направлені дії, що дозволяють вирішити проблеми на тривалий час. Різною є направленість даних процесів: механізми психологічного захисту направлені на внутрішній світ та регуляцію психоемоційного стану, тоді як копінги – на відновлення відносин особистості з оточуючим світом. Механізми психологічного захисту в цілому є досить консерва-

тивними та пасивними, в той час як копінг-стратегії дозволяють активно, специфічно прилаштовуватись до конкретної ситуації, вони є стабілізуючими чинниками в період складної та невизначеної кризової ситуації.

Згідно з інтегративним підходом до подолання стресу, поняття копінг має декілька сенсів вживання. Як було раніше описано, за визначенням представника неопсихоаналітичного напрямку Н. Хаан, копінг є усвідомленими процесами адаптації людини до умов, що змінилися. Відповідно до Н. Хаан, копінг та психологічний захист ґрунтуються на подібних его-процесах, але відрізняються своїм вектором направленості – на продуктивну чи слабку адаптацію. Копінг-процеси починаються зі сприйняття ситуації як виклику, що запускає когнітивні, ціннісні та мотиваційні структури, дія яких є основою для адекватної відповіді. Коли ситуація є настільки новою, що старі поведінкові схеми не здатні її вирішити, запускається копінг-процес. Таким чином, копінг-процес являє собою пошук та здійснення адаптивної відповіді особистості на стресогенні ситуації середовища з урахуванням існуючого досвіду, але нових обставин. Захисні механізми з погляду традиційного психоаналізу дозволяють усунути психічну травму чи редукувати емоційне напруження з допомогою спотворення дійсності. Проте М. Хаан дійшла висновку, що є група захисних механізмів, що дозволяють подолати проблемну ситуацію без спотворення дійсності та відмовитися від реальності. Класичні ж захисні механізми вона характеризує як ригідні, емоційно неадекватні процеси, що не виконують адаптивну функцію [7].

Найбільш поширеним є підхід Фолкмена та Лезаураса, що копінг є динамічним процесом, специфіка якого визначається ситуацією та етапом розвитку конфлікту. Направленість свідомих зусиль зосереджена навколо переоцінки проблеми, зміни ставлення чи на вирішенні проблеми, зміни способу дій. До поведінкових стратегій належать фокусування на проблемі та стратегія зміни проблеми. Також деякі дослідники звертають увагу на те, що копінг-стратегії можуть мати різні наслідки для вирішення проблеми: деякі спрямовані на вирішення проблемної ситуації, інші – на її уникання. E. Frydenberg, R. Lewis пропонують класифікацію стратегій за трьома напрямками: звернення до інших (відображає соціальну активність); продуктивний (направлення зусиль на вирішення ситуації зі збереженням тону); непродуктивний (уникання проблеми).

D. F. Lopez, T. D. Little розглядають копінг-стратегії як конкретні поведінкові патерни, що слугують для збереження чи встановлення втраченого контролю в кризовій ситуації. Вони розглядають поведінкові стратегії в чотирьох поведінкових вимірах: активна діяльність, непряма діяльність, про-соціальна та антисоціальна поведінка. S. E. Hobfoll (2001) в своїй теорії збереження ресурсів [8] розглядає шість вимірів поведінкових стратегій: спрямованість – про соціальна чи антисоціальна; характер поведінки – пряма чи непряма; активна чи пасивна.

Г. Мерфі визначає копінг, як спроби впоратися з новою ситуацією, яка є потенційно загрозливою, що викликає або приносить задоволення. Дослідження Г. Мерфі та С. Моріарті виділили два види копіngu, іменованих авторами копінг 1 та копінг 2. Перша стратегія характеризується активним вирішенням проблем та використанням зручних випадків для досягнення ефективності відповіді на вимоги середовища. При використанні другої стратегії, людина спирається переважно на мобілізацію внутрішніх ресурсів для підтримки внутрішньої інтеграції під впливом стресу [2].

Т. Вілсом та С. Шифманом запропоновано поділ копіngu на антиципаційний та відновлювальний. Антиципаційний копінг – це передбачувана відповідь на стресову подію, яка є очікуваною, в більшій мірі він стосується нормативних станів. Відновлювальний копінг розглядається як механізм реінтеграції психіки після неочікуваних, раптових подій. Відповідає в більшій мірі на настання ненормативних кризових станів [11].

Вибір тієї чи іншої копінг-стратегії для використання в кризовій ситуації визначається характером кризової ситуації та особистісних властивостей і стану людини. Копінг-стратегія конфронтація – людина реагує на ситуацію активно, з застосуванням агресії, це відбувається коли людина сприймає ситуацію як ворожу та відповідає адекватно їй. Прагнення вирішити проблему негайно. При систематичному виборі даної стратегії, поведінка характеризується імпульсивністю, ворожістю, складнощами планування та прогнозування. Надмірне використання цієї стратегії не адаптивне, проте при помірному використанні вона забезпечує протистояння труднощам та здатність у відстоюванні власної життєвої позиції та ідеалів.

Самоконтроль є копінг-стратегією, що полягає в пригніченні емоцій та переході до обдуманих вчинків. Цю копінг-стратегію використовують люди, яким властивості темпераменту дозволяють це, при цьому вони можуть приховувати свої емоції перед іншими, проте самі переживають їх усвідомлено. Така стратегія часто пов'язана зі страхом вияву емоцій, вимогливістю до себе та надмірному контролю. Позитивним моментом використання стратегії є уникнення емоціогенних ситуацій та конфліктів.

Пошук підтримки у інших – стратегія, що примушує звернутися до інших людей: однодумців, близьких чи інших людей, що зіткнулися з тією ж проблемою. Вона полягає в пошуку підтримки, морального ресурсу та іншого погляду на ситуацію. В основі використання стратегії лежить здатність до емпатичного відреагування. Людина може звертатися за конкретними порадами щодо дій по боротьбі з ситуацією, або пошуку емоційної підтримки. Наслідками зловживання стратегією є формування залежної поведінки чи переоцінки думки оточуючих щодо власного життя. Людина, що звикла орієнтуватись на дану стратегію, часто визнає, що не має власних прагнень та не контролює власне життя.

Копінг-стратегія планування полягає в розробці детального плану дій щодо виходу з ситуації, що

склалася. Для втілення цієї стратегії людина має чесно проаналізувати що з нею сталося, до яких наслідків це призвело та розробити алгоритми боротьби з усіма можливими наслідками. Недоліком при зловживанні може стати надмірна раціоналізація та пригнічення емоційної, інтуїтивної сфери життя та спонтанності поведінки.

Втеча та уникнення проблем – стратегія, що полягає в перенесенні відповідальності за все, що сталося, на інших людей. Вона використовується для того, щоб зняти з суб'єкта тягар вини чи сорому за неоднозначні ситуації, в яких він опинився. Дана форма може поєднуватись з психологічними захистами: заперечення, ігнорування, заміщення. Зазвичай вона пов'язана з пасивною життєвою позицією, доцільна в короткостроковій перспективі при гострому стресі, для зниження емоційного дискомфорту.

Позитивна переоцінка полягає в прагненні побачити позитивні сторони в будь-якій ситуації, концентрація уваги на ресурсах та досвіді, який отримала людина з ситуації на противагу травматичному досвіду. Характерна орієнтація на філософське осмислення проблемної ситуації, робота над саморозвитком. Дана стратегія, безумовно, є конструктивною та дозволяє значно знизити емоційну напругу, сприяє розвитку є особистості; проте її надто часто використання може порушити сприйняття реальності загроз та їхню недооцінку, врешті призвести до недостатньої мобілізації в разі необхідності.

Прийняття відповідальності – примирення з своїми помилками та відповідальністю за них, визнання їх невід'ємною частиною життєвого досвіду. Відкладання відповідальності – дистанціювання від проблеми, вирішення її як сторонніх, для деяких типів особистостей така стратегія є бажаною та найбільш безпечною, оскільки дозволяє мінімізувати негативні наслідки стресу для психіки та здоров'я.

Є. І. Чохлатий досліджував особистісну та міжособистісну конфліктність та копінг-поведінку у хворих на неврози. В результаті він дійшов висновків щодо того, що хворі на неврози значно рідше,

ніж здорові люди використовують адаптивні форми копінг-поведінки, такі як співпраця, оптимізм, звернення. Це стосується, перш за все, до емоційних та поведінкових механізмів додання. Для чоловіків, які страждають на неврози, у когнітивній сфері копінг-поведінки достовірно частіше відзначені проблемний аналіз, а у жінок – встановлення власної цінності. Таким чином, показана залежність використання характерних копінг-стратегій від психологічного статусу та статі [5].

Висновки. Таким чином, порівнюючи ефективність психологічних захистів та копінг-стратегій для подолання стресу, можна дійти висновку, що вони мають різну ефективність в короткотривалій та довгостроковій перспективі, а також становлять різний потенціал для особистісного розвитку. Психологічні захисти дозволяють швидше адаптуватись до різкої зміни умов та мінімізувати емоційний дискомфорт, що може бути важливим в ситуації гострого стресу. Часто людина має один чи кілька видів психологічного захисту, який застосовує для подолання ситуацій різного змісту протягом усього життя. Така стратегія не веде до набуття життєвого досвіду, не приносить особистісного розвитку та не розширює набір навичок додання стресу, тож є менш ефективним в тривалій перспективі. Копінг-процес являє собою пошук та реалізацію адаптивної відповіді на конкретну стресову ситуацію з урахуванням попереднього досвіду. Вони, на відміну від класичних психічних захистів, що описані в психоаналізі, не потребують спотворення дійсності та створення нереалістичних ментальних моделей. В разі ж використання таких моделей, особистість завжди ризикує опинитись в стані фрустрації, коли її уявлення розходяться з дійсністю, а це призводить до поглиблення кризового стану та зниження адаптивності. Таким чином, використання копінг-стратегій є більш вимогливим з точки зору використання когнітивних, моральних та фізичних зусиль, проте воно дозволяє дійсно опрацювати кризову ситуацію, веде до накопичення досвіду та є більш раціональним в довготривалій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Заграй Л. Д. 2021. Особистісна криза: динаміка базових переживань. Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. 8 (2), 100–107.
2. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. 2016. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, Педагогічна думка, 219 с.
3. Кочарян А. С., Лисеня А. М., 2011. Психологія переживань. Навчальний посібник, Харків.
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. 2016. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.
5. Чохлатий Є. І. Динаміка конфліктності та копінг-поведінки у хворих на неврози під впливом групової психотерапії // Історія Сабурової дачі. Успіхи психіатрії, неврології, нейрохірургії та наркології: Збірник наукових праць Українського НДІ клінічної та експериментальної неврології та психіатрії та Харківської міської клінічної психіатричної лікарні № 15 (Сабурової дачі) / За заг. ред. І. І. Кутько, П. Т. Петрюка. Харків, 1996. Т. 3. С. 379–381.
6. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
7. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. / N. Haan. N. Y., Academic Press. 1977. 346 p.
8. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, № 3, 513–524.
9. Hulciaeva A.S. 2017. The role of system of beliefs in a personality's life. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine. Kamianets-Podilskiy: Aksioma*, 36, 31–40.
10. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
11. Wills T.A. Coping and substance use: A conceptual framework / T. A. Wills, S. Shiffman. Orlando: Academic Press, 1985. 324 p.
12. Vaillant G. E. *The wisdom of the ego* / G.E. Vaillant – Cambridge.: Harvard University Press, 1993. 213 p.