

Скрипник Н.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ЗАХИСНО-ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ УСПІШНІСТЮ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей захисно-долаючої поведінки студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Визначені відмінності напруженості захисних механізмів і схильності до використання певних копінг-стратегій між групами студентів із високим і низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. У студентів із високим рівнем адаптації порівняно зі студентами з низьким її рівнем більш напруженими виявилися захисні механізми заперечення та компенсації, але менш напруженими механізми регресії та проєкції. Студенти з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану більш схильні до використання копінг-стратегій вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, але менш схильні до використання стратегій запобігання порівняно зі студентами з низьким рівнем адаптації. Мінімальні відмінності між групами спостерігаються за використанням копінг-стратегій вирішення проблем. Спільними для обох груп студентів виявилися позитивні кореляції показників копінг-стратегій вирішення проблем і захисного механізму компенсації, копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки і захисного механізму заміщення, а також негативна кореляція показників копінг-стратегій запобігання і захисного механізму заперечення. Специфічними для студентів із високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявилися позитивні кореляції показників копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки та захисного механізму компенсації, копінг-стратегій запобігання та захисного механізму проєкції, копінг-стратегій вирішення проблем і захисних механізмів заміщення та інтелектуалізації. Специфічними для студентів із низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявилися позитивні кореляції захисного механізму регресії з копінг-стратегіями пошуку соціальної підтримки та запобігання, а також негативні кореляції механізмів проєкції та інтелектуалізації з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.

Ключові слова: адаптація до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, захисно-своладоюча поведінка, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, студенти.

Постановка проблеми. Питання, пов'язані з організацією дистанційного навчання студентів, визначенням психологічних чинників і передумов успішної адаптації до нього студентів набули значної актуальності у зв'язку з пандемією коронавірусної хвороби. Початок воєнних дій в Україні, що позначився на усіх сферах суспільного життя, зокрема на організації роботи закладів вищої освіти, надав проблемі адаптації студентів до дистанційного навчання вже в умовах війни ще більшої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботах сучасних дослідників визначаються шляхи оптимізації адаптації студентів до умов дистанційного навчання [5], позитиви та недоліки дистанційної освіти [11], особистісні характеристики студентів, що впливають на їх здатність адаптуватись до умов дистанційного

навчання [13], долати пов'язані з ним стресогенні ситуації [7], що привертає увагу до стрес-долаючої поведінки студентів.

Розробка проблеми стрес-долаючої поведінки тісно пов'язана в психології з вирішенням питання співвідношення психологічного захисту і копінг-поведінки як психологічного подолання стресу. Деякі дослідники припускають паралельну дію механізмів психологічного захисту й подолання в процесі адаптації. При цьому передбачається, що існують загальні захисні механізми Его, які можуть виступати в захисному й копінговому варіантах, які відрізняються спрямованістю всередину або назовні [15]. Захисні механізми також розглядають як різновид або складову долаючої поведінки. Так Ф. Ю. Василюк відзначає, що «функція, яка приписується захисним процесам, полягає в наданні часу для підготовки інших,

більш продуктивних процесів подолання стресу» [6, с. 27]. На думку Л. І. Анциферової, інтенсифікація психологічного захисту є складовою частиною системної відповіді на виникнення важких життєвих умов. Захисна неусвідомлена активність особистості забезпечує «ресурсозберігаючу» поведінку в змінних умовах та при зростаючих вимогах середовища, коли при спробі перетворити травмуючу ситуацію всі ресурси виявляються вичерпаними, або ситуація оцінюється особистістю як така, що не піддається змінам, а власні ресурси характеризуються як недостатні [1].

До змінних, які можуть зумовлювати копінг-стратегії особистості, відносять: значущість події в житті людини, силу стресової дії, тривалість дії, складність подолання, можливість прогнозу і ступінь суб'єктивного контролю ситуації людиною. Зі зростанням невизначеності ситуації зменшується ступінь прогнозованості події, і, як наслідок, стає неможливим застосування копінг-стратегій, пов'язаних із плануванням своїх дій із подолання стресової події [2].

Спроба об'єднати в єдине ціле систему захисних механізмів і копіngu призвела до розробки конструкту захисно-долаючої поведінки як погодженої й упорядкованої системи неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту й усвідомлених копінг-механізмів, інтенсивність функціонування яких детермінується через реалізацію стратегій поведінки, опосередкованих зовнішньою й внутрішньою психічною активністю суб'єкта [9].

У дослідженні В. Ф. Боснюк визначені достовірні зв'язки механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями, які в напружених ситуаціях взаємодоповнюють та компенсують один одного. Науковцем визначена факторна структура захисно-долаючої поведінки, що включає окремі фактори захисних механізмів і копінгів, а також фактор, який за своєю суттю виступає об'єднуючим конструктом копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. До даного фактору увійшли копінг-стратегії уникнення, прийняття відповідальності, дистанціювання, самоконтролю, конфронтаційний копінг, а також такі механізми психологічного захисту, як проєкція, заміщення та регресія [4].

У доробках сучасних українських науковців представлені результати досліджень копінг-стратегій, захисних механізмів та їх взаємозв'язку у студентів і курсантів. Так у доробку Л. М. Леженіної встановлені особливості взаємозв'язку копінг-стратегій і захисних механізмів курсан-

тів [10]. У роботі Н. Є. Афанасьєвої і Л. В. Ричкової визначено, що у курсантів переважають копінг-стратегії, орієнтовані на активну дію, а у студентів – на аналіз ситуації й зниження значущості негативної ситуації [2]. Дослідниками вивчаються виразність та зв'язки копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та саморегуляції студентів [16], зокрема в умовах стресових ситуацій, в якості яких розглядаються ситуації іспитів під час екзаменаційної сесії [14].

Слід зазначити появу досліджень, спрямованих на вивчення копінг-стратегій як фактору адаптації вимушених мігрантів до несприятливих умов життєдіяльності, зокрема до воєнного конфлікту, вимушеного переселення із зони бойових дій, зміни звичного способу життя тощо [3]. Що стосується вивчення особливостей використання копінг-стратегій і захисних механізмів у контексті забезпечення адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, то ця проблема спеціально не досліджувалась.

Мета статті полягає у виявленні особливостей психологічного захисту і копінг-стратегій, а також їх взаємозв'язку у студентів із різним рівнем адаптації до навчання в дистанційній формі в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося із використанням методик: «Адаптованість студентів у виші» Т. Д. Дубовицької та А. В. Крилової, «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте в адаптації Л. П. Гребеннікова, «Індикатор стратегій подолання стресу» Д

Таблиця 1

Усереднені показники копінг-стратегій за групами студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Копінг-стратегії	Рівень адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану		p
	низький	високий	
Вирішення проблем	20,90±5,16	23,38±4,48	,049
Пошук соціальної підтримки	21,03±6,17	25,48±6,21	,007
Запобігання	23,58±6,98	20,20±5,32	,003

Мінімальні відмінності між групами спостерігаються за використанням копінг-стратегії вирішення проблем.

Виходячи з поширеної класифікації копінг-стратегій, можна зазначити, що студенти з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану більш схильні до використання активних стратегій, а студенти з низьким рівнем адаптації – до використання пасивної стратегії уникнення, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки [8].

Отримані результати дозволяють припустити, що чим більше студенти уникають пошуку соціальної підтримки, уникають вирішення проблем, тим менш активні вони у вирішенні питань, пов'язаних із дистанційним навчанням в умовах воєнного стану. Можлива і зворотна тенденція: чим ефективніше студенти використовують особистісні та середовищні ресурси для пошуку способів вирішення навчальних та інших проблем, тим менше вони орієнтовані на уникнення ситуацій, що турбують.

Аналіз вираженості механізмів психологічного захисту у студентів обох досліджуваних груп показав, що студенти з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану порівняно зі студентами з низьким рівнем адаптації характеризуються більш напруженими захисними механізмами заперечення та компенсації, але менш напруженими механізмами регресії та проєкції (табл. 2).

За результатами проведеного кореляційного аналізу визначено, що у студентів із високим рівнем адаптованості до дистанційного навчання в умовах воєнного стану показник копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки утворює позитивні зв'язки із показниками захисних механізмів заміщення ($r=0,435$, $p<0,01$) і компенсації ($r=0,444$, $p<0,01$).

Отже, у слабо контрольованих ситуаціях, що характеризуються складністю або й неможливістю прямого змінення джерела стресу, звернення до копінг-стратегії, що ґрунтується на допомозі інших людей, супроводжується зняттям напруги через дію захисного механізму заміщення та неусвідомлену компенсаторну активність.

Таблиця 2

Усереднені показники захисних механізмів за групами студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Захисні механізми	Рівень адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану		p
	низький	високий	
Заперечення	70,83±15,04	81,50±14,71	,000
Витіснення	77,65±10,33	73,03±18,49	,288
Регресія	83,70±19,74	60,58±20,97	,000
Компенсація	67,58±19,59	78,90±15,41	,010
Проекція	63,15±18,59	51,90±15,96	,005
Заміщення	55,35±19,96	54,75±17,28	,806
Інтелектуалізація	56,55±15,09	64,55±18,44	,155
Реактивне утворення	49,18±19,18	49,83±15,35	,803

й тлумачення подій з подальшим сформуванням почуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Водночас активізація копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки у студентів із низьким рівнем адаптованості до дистанційного навчання в умовах воєнного стану супроводжується зростанням напруженості захисних механізмів регресії ($r=0,445$, $p<0,01$) і заміщення ($r=0,464$, $p<0,01$).

Показник копінг-стратегії уникнення у студентів даної групи утворює позитивний зв'язок із показником захисного механізму регресії ($r=0,641$, $p<0,01$) і негативний – із показником механізму заперечення ($r=-0,453$, $p<0,01$), тобто уникнення проблем може супроводжуватися поверненням до онтогенетично більш незрілих форм поведінки й задоволення потреб, але водночас пов'язане зі складністю заперечення обставин, які фруструють чи викликають тривогу, тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для навколишніх, не визнаються самою особистістю.

Копінг-стратегія вирішення проблем за групою студентів із низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану позитивно пов'язана з захисним механізмом компенсації ($r=0,420$, $p<0,01$).

Звертає на себе увагу, що показник копінг-стратегії запобігання утворює негативний зв'язок із захисним механізмом заперечення за обома групами досліджуваних. Отже, у студентів як із високим, так і з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану запобігання вирішення проблем у складних життєвих ситуаціях супроводжується зростанням усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, які можуть бути болісні. Водночас механізм заперечення деякі автори пов'язують зі здатністю особистості зберігати внутрішню емоційну рівновагу навіть в об'єктивно складних життєвих ситуаціях, що в цілому сприяє адаптації до складних умов життєдіяльності [12].

Також спільними для обох груп студентів виявилися позитивні кореляції показників копінг-стратегії вирішення проблем і захисного механізму компенсації, копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки і захисного механізму заміщення.

Висновки. За результатами проведеного емпіричного дослідження визначена більша напруженість захисних механізмів заперечення та компенсації й менша напруженість захисних механізмів регресії та проєкції, більша схильність до використання копінг-стратегій вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки при меншій схильності до використання стратегії запобігання у студентів із високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану порівняно зі студентами з низьким її рівнем.

Незалежним від рівня адаптації студентів до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявився прямий взаємозв'язок показників копінг-стратегії вирішення проблем і захисного механізму компенсації, копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки і захисного механізму заміщення, а також обернений зв'язок показників копінг-стратегії запобігання і захисного механізму заперечення.

Водночас визначені специфічні для студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану зв'язки копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. При високому рівні адаптації визначені позитивні кореляції показників копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та захисного механізму компенсації, копінг-стратегії запобігання та захисного механізму проєкції, копінг-стратегії вирішення проблем і захисних механізмів заміщення та інтелектуалізації. При низькому рівні адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначені позитивні кореляції захисного механізму регресії з копінг-стратегіями пошуку соціальної підтримки та запобігання, а також негативні кореляції механізмів проєкції та інтелектуалізації з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні специфіки захисно-долаючої поведінки студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання, що реалізується в різних умовах (студенти, що перебувають в наближених до бойових дій регіонах України, студенти, що мають статус внутрішньо переміщених осіб, або вимушені були переїхати за кордон).

Список літератури:

4. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 41. С. 33–42.
5. Бужинська С. М., Стрюкова С. Є. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект. *Наукове забезпечення технологічного прогресу ХХІ століття: матеріали Міжнар. наук. конф., м. Чернівці, 1 травня 2020 р. Чернівці : МЦНД, 2020. Т. 3. С. 58–60.*
6. Василюк Ф. Е. Психология переживаний: анализ критических ситуаций. М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
7. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 15 (60). С. 58–66.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, Вип. 55. С. 23–30.
9. Корицова Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Иркутск, 2007. 533 с.
10. Леженіна Л. М. Особливості совладаючої поведінки майбутніх офіцерів Служби безпеки України на різних етапах навчання. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 155–163.
11. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2013. Вип. 4. С. 27–37.
12. Санникова О. П., Кузнецова О. В. Адаптивность личности. Одесса : Издатель М. П. Черкасов, 2009. 258 с.
13. Скрипник Н. Г. Особистісно-регуляторний компонент адаптаційного потенціалу студентів із різною успішністю адаптації до навчання в дистанційній формі. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 126–131.
14. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41.
15. Naan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y. : Academic Press, 1977. 346 p.
16. Mednikova A. I. Defense mechanisms and personalself-regulation of the students wish deferent self-attitude traits. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. Scientific journal*. 2014. № 1. Vol. 1. P. 290–296.

Skrypnyk N.H. PROTECTIVE-CONTROL BEHAVIOR OF STUDENTS WITH DIFFERENT SUCCESS OF ADAPTATION TO DISTANCE LEARNING IN THE MARTIAL LAW CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study of the features of protective and coping behavior of students with different levels of adaptation to distance learning in the martial law conditions. Differences in the intensity of protective mechanisms and the tendency to use certain coping strategies between groups of students with a high and low level of adaptation to distance learning in martial law are determined. Students with a high level of adaptation compared to students with a low level of it, the protective mechanisms of denial and compensation were more intense, but the mechanisms of regression and projection were less intense. Students with a high level of adaptation to distance learning during the martial law are more likely to use coping strategies to solve problems and seek social support, but less likely to use a prevention strategy compared to students with a low level of adaptation. Minimal differences between groups are observed using a coping strategy to solve problems. Common for both groups of students were positive correlations of indicators of coping strategy and protective mechanism of compensation, coping strategy of social support and protective mechanism of substitution, as well as negative correlation of indicators of coping strategy of prevention and protective mechanism of denial. Positive correlations of indicators of coping strategy of social support search and protective mechanism of compensation, coping strategy of prevention and protective mechanism of projection, coping strategy of problem solving and protective mechanisms of substitution and intellectualization turned out to be specific for students with a high level of adaptation to distance learning during the martial law. Positive correlations of the protective regression mechanism with coping strategies of social support and prevention, as well as negative correlations of projection and intellectualization mechanisms with coping strategy of social support search were specific for students with a low level of adaptation to distance learning in the martial law conditions.

Key words: adaptation to distance learning in the martial law conditions, protective-control behavior, coping strategies, mechanisms of psychological protection, students.