

Степаненко Л.В.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ БЕЗПЕКИ

Стаття присвячена проблемі психологічного захисту особистості у ситуаціях ризику безпеки. Проаналізовано погляди вчених на ефективність копінг-стратегій та психологічного захисту особистості в стресовій ситуації. Представлено результати експериментального дослідження пріоритетів вимушених переселенців під час воєнного стану у використанні копінг-стратегій та особливості функціонування механізмів психологічного захисту. Проаналізовано середні показники, рівні прояву окреслених феноменів. Визначено, що переселенці у ситуаціях ризику безпеки використовують усі копінг-стратегії; серед них копінг-стратегії самоконтролю, втечі-уникнення, планування рішення проблеми та позитивної переоцінки. Найбільш розповсюдженими спробами подолання негативних переживань у переселенців виявилися високий контроль своєї поведінки, раціоналізація ситуації, використання попереднього досвіду, зниження інтенсивності несприятливих емоцій. Доведено, що у переселенців представлені на високому рівні такі механізми психологічного захисту як регресія, заміщення, заперечення, компенсація, гіперкомпенсація. Встановлено значні взаємозв'язки між копінг-стратегіями самоконтролю, втечі-уникнення та механізмами психологічного захисту. Найбільшу кількість взаємозв'язків з копінг-стратегіями утворює захисний механізм гіперкомпенсації, що дозволяє особистості долати стресову ситуацію та знижувати емоційне напруження. Досліджено, що існують зворотні кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту переселенців. Ситуація ризику безпеки для переселенців визначається як небезпечна, але з метою опанування стресу задіюються механізми психологічного захисту та забезпечують можливість подальшого використання свідомих стратегій опанування стресу. Порівняно результати дослідження копінг-захисних механізмів вимушених переселенців в ситуації ризику безпеки під час проведення антитерористичної операції та на початку воєнного стану. Доведено, що безпосереднє реагування на ситуацію ризику безпеки пов'язано із механізмами психологічного захисту та реалізацією широкого репертуару копінг-стратегій.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, копінг-захисні механізми, психічна регуляція, стресова ситуація, переселенці.

Постановка проблеми. У сучасній психології проблематика ситуацій ризику безпеки розглядається науковцями разом із такими поняттями як психологічний захист, копінг-стратегії, стратегії подолання стресових ситуацій. Стресові ситуації примушують особистість розвивати вміння спрямовувати свою активність до здатності володіти прийомом емоційної стабілізації та самореалізації.

У науковій психологічній літературі виникла величезна кількість досліджень, присвячених вивченню психологічного захисту та копінг-стратегій особистості. В умовах фрустрації, психічної напруженості ресурси особистості забезпечують можливість побудови інтегрованої поведінки, дозволяють зберегти її цілеспрямованість, співвідносити власні потреби й вимоги оточення [1]. Особливості ресурсів особистості

сприяють вибору цілком певних копінг-стратегій, які реалізує людина в критичних життєвих ситуаціях. Зокрема, на думку Л. Ф. Бурлачука, потреба в копінг-стратегіях виникає в кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження та тривожність, інтенсивність яких зумовлена щонайменше двома умовами: особистісним, суб'єктивним чинником та реальною ситуацією [2]. Під суб'єктивним чинником потрібно розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту [3].

Основною функцією психологічного захисту є «відмежування» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. В широкому розумінні даний термін використовують для позначення будь-якої поведінки, яка долає психологічний дискомфорт, в результаті

якого може сформуватися негативізм, змінитися система міжособистісних стосунків тощо [4].

У найширшому сенсі термін «психологічний захист» вживається для позначення поведінки, яке здійснюється на всіх рівнях психічної регуляції, з використанням усіх доступних способів і механізмів та має на меті усунути психологічний дискомфорт і зберегти цілісність особистості [5]. Психологічний захист в сучасних дослідженнях розглядається як реакція цілісної особистості, а не окремих її структур, властивостей, рис. Індивідуальна система психологічного захисту є рухомим багаторівневим структурно-функціональним утворенням і представлена репертуаром захисних механізмів, що сформувалися в онтогенезі [6].

Виділяються два основних підходи до впливу захисту на процеси розвитку і самореалізації особистості. У першому підході захисні механізми визначаються як нормальні, повсякденні адаптаційні засоби здорової особистості. Функціональне призначення їх полягає в запобіганні дезорганізації діяльності та деструкції особистості, ймовірність яких зростає у важких життєвих ситуаціях. Дослідники другого підходу однозначно оцінюють використання психологічного захисту як непродуктивного способу вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Результатом розгортання психологічної активності, вважають вони, є обмеження пошукової активності і самоактуалізації суб'єкта.

У межах першого підходу, який в даний час є найбільш перспективним, вказуються тимчасові і енергетичні обмеження адаптивних функцій психологічного захисту. Так, ряд дослідників (С. П. Безносів, Р. М. Грановська, Л. М. Корнєєва та ін.) підкреслюють, що висока ефективність психологічного захисту має місце в конкретній ситуації, в довготривалій перспективі, в загальному плані функціонування особистості – її неуспішність прогнозована. При порушенні процесу соціалізації, психологічний захист, тимчасово дозволяє особистості позитивно сприймати об'єктивне неблагополуччя, стає все менш ефективним. Інакше кажучи, в складній особистісній ситуації наслідком психологічного захисту може стати відхід від реальної обстановки в адиктивну поведінку, що полягає в зміні свого стану за допомогою наркотиків, алкоголю, Інтернету, азартних ігор тощо [7]. Така форма поведінки є деструктивною і свідчить про зрив захисних механізмів.

Існує думка, що менш перспективними для розвитку особистості є механізми, що включають невротичну симптоматику, ведуть до грубих від-

хилень у розвитку (проекція, заперечення), а також фіксують стійкий стан внутрішнього благополуччя при прийнятному рівні зовнішньої адаптації (сублимація). Більш перспективними механізмами вважаються ті, які не вирішують виникле протиріччя, але створюють внутрішню умову і тимчасові ресурси для його вирішення (витіснення).

Таким чином, психологічний захист орієнтований насамперед на внутрішнє благополуччя особистості без вирішення зовнішнього протиріччя навколишньої реальності. Реальна діяльність суб'єкта в деяких аспектах заміщається внутрішніми зусиллями щодо збереження психологічного статусу в незмінних зовнішніх умовах. Інтрапсихічна активність при інтенсивному її функціонуванні спрямована на стабілізацію психічної сфери шляхом фільтрації, ігнорування інформації, перетворення способів її сприйняття. При оптимальному рівні активації несвідомі інтрапсихічні механізми, виконуючи мобілізуючу і стабілізуючу функції, ефективні в короткостроковому періоді. У разі підвищення інтенсивності та при розгляді довготривалої перспективи (в тому числі самопізнання особистості, реалізації її можливостей) психологічний захист стає неконструктивним адаптаційним способом, що призводить до різних типів соціально-психологічної дезадаптації.

Мета статті – порівняти результати дослідження взаємозв'язків копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту вимушених переселенців у ситуаціях ризику безпеки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження психологічного захисту вимушених переселенців проводилось у ситуаціях ризику безпеки життєдіяльності, які є стресовими для особистості. До основної вибірки увійшли 66 вимушених переселенців Донецької, Луганської областей, які під час воєнного стану в Україні у березні 2022 року були змушені знов покинути свої домівки. Отримані дані порівнювались із результатами дослідження 76 переселенців, які переїжджали у 2014–2015 роках під час проведення антитерористичної операції та мали можливість повернутися до своїх будинків.

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

За середніми значеннями в переселенців 2022 року представлені на високому рівні копінг-стратегії – втеча-уникнення (13,67 б.), позитивна переоцінка (13,72 б.), самоконтролю та планування рішення проблеми (13,42 балів, однакові показники). Це говорить про те, що вимушені переселенці в стресових ситуаціях використовують спроби втечі від загрози при відсутності будь-якої активної діяльності зі своєї сторони змінити цю ситуацію. Водночас, переселенці підвищують контроль над своїми діями, почуттями, свідомо стримують спонтанні дії, висловлювання, не покидають надію на позитивне вирішення ситуації, подавляють небажані негативні переживання для збереження рівноваги.

У переселенців на середньому рівні найбільш визначені копінг-стратегії – конфронтація (9,91 б.), дистанціювання (11,24 б.), пошук соціальної підтримки (10,94 б.), прийняття відповідальності (7,18 б.). Можна зазначити, що вимушені переселенці свідомо подавляють негативні емоційні переживання, відсторонюються від стресової ситуації та активно взаємодіють з оточуючими. Крім того, у них підсилюється імпульсивна активність, зберігається стереотипність поведінки.

Низького рівня копінг-стратегій не спостерігалось, вимушені переселенці використовують усі копінг-стратегії у ситуації ризику безпеки.

З метою діагностики механізмів психологічного захисту вимушених переселенців був використаний опитувальник Плутчика Келлермана Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI).

За середніми значеннями у вимушених переселенців представлені на високому рівні такі механізми психологічного захисту, як: регресія (9,94 б.), заміщення (7,09 б.), заперечення (6,15 б.), компенсація (5,64 б.), гіперкомпенсація (6,09 б.). Вимушені переселенці в ситуаціях ризику безпеки переживають травмівневі обставини поетапно, прагнуть знайти заміну власним неприємним почуттям або блокувати їх. Це дає можливість пережити людині стресові обставини, які вони не приймають та які можуть нанести загрозу їх самозбереженню.

Нормативні значення отримали механізми психологічного захисту вимушених переселенців – витіснення (5,06 б.), проєкція (5,6 б.) та раціоналізація (5,67 б.). Це говорить про те, що вимушені переселенці несвідомо неприйнятні для себе почуття і думки, а також неприємні емоційні переживання приписують іншим людям; за допомогою

логічних установок прагнуть перевести стресову ситуацію на протилежну або взагалі, заперечують існування ситуації як ситуації ризику безпеки.

Низького рівня механізмів психологічного захисту не спостерігалось, вимушені переселенці використовують усі механізми психологічного захисту у ситуації ризику безпеки.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту вимушених переселенців були виділено наступні особливості:

По-перше, найбільшу кількість зворотних кореляційних зв'язків встановлено між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та психологічними захистами «регресія» ($r \leq -0,609$), «заміщення» ($r \leq -0,455$), «компенсація» ($r \leq -0,505$), «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,421$), прямий кореляційний зв'язок з показником «заперечення» ($r \leq 0,36$). Отже, вимушені переселенці не приймають активних дій, сприймають складені обставини так, як вони є, що дає їм можливість опанувати травмуючу ситуацію за рахунок блокування неприємних переживань, відкидання тривожних емоцій. У цій ситуації механізми психологічного захисту створюють психологічні умови для вирішення проблем, життєвих завдань.

По-друге, існують зворотні кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «самоконтроль» та психологічними захистами «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,516$), «раціоналізація» ($r \leq -0,323$); між копінг-стратегією «конфронтація» та психологічним захистом «регресія» ($r \leq -0,437$); між копінг-стратегією «дистанціювання» та психологічними захистами «витіснення» ($r \leq -0,371$), «заміщення» ($r \leq -0,327$). Отже, вимушені переселенці підсилюють контроль за власними діями, прагнуть зберегти звичну форму поведінки, дистанціюються від оточення, що дозволяє їм протидіяти психологічному тиску, стримувати та аналізувати емоційні труднощі.

По-третє, існує прямий кореляційний зв'язок між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічним захистом «витіснення» ($r \leq 0,301$) та зворотній кореляційний зв'язок з показником «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,327$). Отже, вимушені переселенці емоційно включені в ситуацію, відчують гостру потребу в соціальному захисті та підтримці. Відчування страху блокується шляхом забування або заміни реальних стресових обставин.

Між показниками копінг-стратегій «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» та механізмами психологічного захисту

взаємозв'язку не встановлено. Такий механізм психологічного захисту як «проекція» не має зв'язку з копінг-стратегіями у переселенців.

Отже, вимушені переселенці під час воєнного стану використовують усі копінг-стратегії, серед них копінг-стратегії втечі-уникнення, самоконтролю, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Стають більш напруженими такі захисні механізми, як регресія, заміщення, заперечення, компенсація та гіперкомпенсація. Значні взаємозв'язки встановлено між копінг-стратегіями самоконтролю, втечі-уникнення та механізмами психологічного захисту. Найбільшу кількість взаємозв'язків з копінг-стратегіями утворює захисний механізм гіперкомпенсації, що дозволяє особистості долати стресову ситуацію та знижувати емоційне напруження. Значна кількість зворотних взаємозв'язків між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту свідчить про те, що свідомо регуляція поведінки відбувається за умови зниження інтенсивності безсвідомих захисних механізмів. Вочевидь, система психологічного захисту переселенців виконує свою функцію: знижує емоційну напругу, забезпечуючи тим самим, можливість використання високоефективних проблеморозв'язувальних стратегій поведінки.

Додатково аналізувалися копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у вимушених переселенців під час проведення антитерористичної операції у 2014–2015 роках. При аналізі кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту переселенців було виділено три основних моменти:

По-перше, встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями «визнання відповідальності» та «втеча-уникнення» ($r \leq 0,33$); між цими копінг-стратегіями та психологічними захистами «регресія» (відп: $r \leq 0,33$, $r \leq 0,47$), «заміщення» (відп: $r \leq 0,36$, $r \leq 0,49$), «компенсація» (відп: $r \leq 0,42$, $r \leq 0,41$), «раціоналізація» (відп: $r \leq 0,40$, $r \leq 0,34$). Отже, переселенці в стресових ситуаціях непослідовні у своїх діях, пасивні, орієнтуються на зовнішню оцінку ситуації, без прагнень зробити висновки. Переживають тривожність, емоційну напругу з депресивним відтінком, від яких вони хотіли би звільнитися шляхом зменшення значущості стресової ситуації.

По-друге, існують кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «конфронтація» та психологічними захистами «заміщення» ($r \leq 0,49$), «компенсація» ($r \leq 0,49$); між копінг-стратегією «дис-

танціювання» та психологічними захистами «заперечення» ($r \leq 0,31$), «компенсація» ($r \leq 0,46$); між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічним захистом «компенсація» ($r \leq 0,37$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічним захистом «компенсація» ($r \leq 0,37$), «раціоналізація» ($r \leq 0,55$). Також встановлений кореляційні зв'язки між психологічними захистами «компенсація» та «проекція» ($r \leq 0,62$). Отже, переселенці посилюють свою активність, переключають увагу на інші форми діяльності, але емоційне напруження не дозволяє їм скоювати послідовні дії. Вони активно взаємодіють з іншими людьми з метою поділитися своїми переживаннями, інколи негативні емоційні переживання приписуються іншим людям.

Зазначимо, що у результаті аналізу були виявлені стійкі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та захисним механізмом «компенсація» у переселенців. Захисний механізм «компенсація» утворює прямі кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями «конфронтація», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення» та «позитивна переоцінка» (відп: $r \leq 0,53$, $r \leq 0,52$, $r \leq 0,40$, $r \leq 0,42$, $r \leq 0,41$, $r \leq 0,34$). Отже, напруження механізму психологічного захисту «компенсація» виявляється у спробах переселенців знайти відповідну заміну реальним стресовим обставинам, вони прагнуть емоційно відсторонитися від ситуації, заперечити її існування. Не втрачають надії на позитивне вирішення проблеми, з одного боку, переселенці вимушені приймати ситуацію такою як вона є, з іншого, мають спроби проаналізувати обставини, що склалися.

Між показниками копінг-стратегій «самоконтроль», «планування вирішення проблеми» та механізмами психологічного захисту взаємозв'язку не встановлено. Такі механізми психологічного захисту як «витіснення», «проекція», «гіперкомпенсація» не мають зв'язку з копінг-стратегіями у переселенців.

Отже, переселенці в стресових ситуаціях використовують усі копінг-стратегії, серед них копінг-стратегії втеча-уникнення та самоконтроль. Стають більш напруженими такі захисні механізми, як заперечення, проекція та раціоналізація, менш представлені механізми психологічного захисту – заміщення та гіперкомпенсація. Стійкі значні взаємозв'язки встановлено між копінг-стратегіями «визнання відповідальності», «втеча-уникнення» та механізмами психологічного захисту. Найбільшу кількість взаємозв'язків

з копінг-стратегіями утворює захисний механізм компенсації, що дозволяє особистості долати стресову ситуацію та знижувати емоційне напруження. Водночас, це підтверджує більше вираження механізмів захисту по відношенню до копінг-стратегій.

Порівняльний аналіз результатів дослідження копінг-захисних механізмів вимушених переселенців після 2014–2015 рр. та на початку 2022 року в ситуації ризику безпеки проводився за допомогою t-критерію Стюдента. Статистично значущих змін у загальній напруженості копінг-захисних механізмів не виявлено. Отже, середня інтенсивність функціонування копінг-захисних механізмів у вимушених переселенців під час проведення антитерористичної операції та під час воєнного стану залишилася на колишньому рівні. Збільшення варіативності механізмів захисту та зростання ваги конструктивних копінг-стратегій дозволяє стверджувати, що система психічної регуляції особистості переселенців на початку 2022 року є більш досконалою та оптимальною. Переселенці 2014–2015 років були більш схильні контролювати власні негативні переживання у ситуації ризику безпеки шляхом стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації. Ймовірно, у якості модератору у стресовій ситуації на початку 2022 року додається фактор попереднього досвіду переживання дуже близької за змістом стресової ситуації 2014–2015 років. Таке припущення підтверджується також зростанням кількості зворотних взаємозв'язків між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту у переселенців на початку 2022 року у порівнянні із переселенцями 2014–2015 років.

Отже, функціонування системи копінг-захисних механізмів переселенців пов'язане як із змістом важких життєвих ситуацій, так і з досвідом особистості. Очевидно, що ситуація ризику безпеки для переселенців початку 2022 року суб'єктивно визначалася ними як небезпечна, травмівнева. З метою опанування стресу були задіяні безсвідомі механізми психологічного захисту як адаптаційні стабілізаційні процеси, що забезпечило можливість подальшого використання свідомих стратегій опанування стресу.

Висновки з проведеного дослідження. Аналізуючи все вищезазначене, можна дійти таких висновків: вимушені переселенці під час воєнного стану використовують усі копінг-стратегії, серед них копінг-стратегії втечі-уникнення, самоконтролю, планування рішення проблеми та позитивної переоцінки. Стають більш напруженими захисні механізми як: регресія, заміщення, заперечення, компенсація, гіперкомпенсація. Встановлені стійкі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту переселенців, що дозволило з'ясувати функціональні особливості свідомих та несвідомих механізмів саморегуляції особистості в ситуаціях ризику безпеки. Можна припустити, що безпосереднє реагування на ситуацію ризику безпеки пов'язано із механізмами психологічного захисту, реалізація широкого репертуару копінг-стратегій, як свідомих засобів додання струсу обумовлена рядом чинників – ситуативних та особистісних.

Перспективними у даному напрямку вважаємо дослідження розширеного репертуару копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в цілісну систему саморегуляції особистості.

Список літератури:

1. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография. СПб. : Издательство СПб ГМУ, 2009. 136 с.
2. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособие. М. : Рос. пед. агентство, 1998. 263 с.
3. Корнієнко І. О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
4. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія. Психологічний захист, його призначення та види [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://westudents.com.ua/glavy/77439-psihologchniy-zahist-yogopriznachennyya-ta-vidi.html>
5. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Нац.пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. 220 с.
6. Богомолов А. М., Портнова А. Г. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации. Психологическая наука и образование, 2004, № 2. С. 30–35.
7. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 477 с.

Stepanenko L.V. COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE OF MIGRANTS IN SITUATIONS OF SECURITY RISK

The article presents the problem of the psychological defense of the individual in situations of security risk. The views of scientists on the effectiveness of coping strategies and psychological defense of the individual in a stressful situation are analyzed. The results of the experimental study of the priorities of forced migrants during martial law in the use of coping strategies and the peculiarities of the functioning of psychological defense mechanisms are presented. The average indicators and the levels of manifestation of the outlined phenomena have been analyzed. It has been determined that migrants in situations of security risk use all coping strategies; among them, there are coping strategies of self-control, escape-avoidance, problem-solving planning, and positive reappraisal. The high control of behavior, rationalization of the situation, use of previous experience, and reduction of the intensity of adverse emotions have appeared the most widespread attempts to overcome negative experiences among migrants. It has been proved that migrant people have got rather a high level of psychological defense mechanisms such as regression, substitution, denial, compensation, and hypercompensation. Significant interrelationships have been established between coping strategies of self-control, escape-avoidance, and psychological defense mechanisms. The largest number of interrelationships with coping strategies is formed by the protective mechanism of hypercompensation, which allows the individual to overcome a stressful situation and reduce emotional stress. It has been investigated that there are inverse correlations between indicators of coping strategies and mechanisms of psychological defense of migrants. The situation of security risk for the migrant persons is defined as dangerous, but in order to master the stress, psychological defense mechanisms are engaged, and they provide the possibility of further use of conscious stress mastering strategies. The results of the study of the coping-protective mechanisms of forced migrants in the situation of security risk during the anti-terrorist operation and at the beginning of martial law are compared. It has been proved that direct response to a situation of security risk is associated with psychological defense mechanisms and the implementation of a wide repertoire of coping strategies.

Key words: psychological defense mechanisms, coping strategies, coping-protective mechanisms, psychological regulation, stress situation, migrants.