Степаненко Л.В.

Донбаський державний педагогічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА АДАПТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми адаптаційних властивостей особистості та їх значення у професійному розвитку особистості. Проаналізовано структурні складники емоційної саморегуляції особистості: емоційні властивості особистості, адаптивні властивості особистості, копінг-стратегії та механізми психологічного захисту. Виявлено кількісні та якісні характеристики зв'язків адаптаційних властивостей з особистісними емоційними властивостями та копінг-захисними механізмами у студентів-переселенців. Визначено взаємозв'язок адаптивних властивостей із характеристиками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями студентів-переселенців. Встановлено відсутність зв'язків показників емоційних властивостей «емоційна чуйність», «оптимізм-песимізм» із показниками адаптаційного потенціалу. З'ясовано, що адаптаційні можливості особистості значною мірою визначаються її емоційними властивостями, які своєю чергою мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізмами. Визначено взаємозв'язки адаптивних властивостей із копінг-захисними механізмами особистості (визнання відповідальності, втеча-уникнення; регресія, заміщення, заперечення). З'ясовано, що такі копінг-стратегії, як визнання відповідальності, втеча-уникнення, мають прямі зв'язки з показниками адаптивності особистості, такі копінг-стратегії, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планомірне вирішення проблеми, позитивна переоцінка, та захисні механізми особистості – витіснення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація – не показали взаємозв'язку з адаптивними властивостями студентів-переселенців. Доведено, що успішність адаптаційного процесу в стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій, захисних механізмів та компонентів адаптаційного потенціалу.

Отримані результати експериментального дослідження дали змогу отримати нові дані в розумінні роботи адаптивного рівня емоційно-функціонального потенціалу особистості, який базується на емоційних властивостях особистості у зв'язку з копінг-захисними механізмами.

Ключові слова: копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, адаптація, характеристики емоційного реагування, емоційні властивості, стресові ситуації.

Постановка проблеми. Складні умови сою-годення вимагають від особистості адаптивної готовності до змін, які відбуваються в нашому суспільстві. Водночас виникають стресові ситуації, які пов'язані зі здатністю постійно долати стрес, диференціювати емоційні вияви, вирішувати нестандартні життєві проблеми. В однакових стресових ситуаціях люди по-різному адаптуються, мають різний рівень адаптованості, використовують різні механізми емоційної саморегуляції на основі комплексів власних індивідуальних особистісних властивостей. Такі явища свідчать про факт існування індивідуальних відмінностей щодо здатності до адаптації, або адаптивності.

Проблема адаптованості, адаптивних властивостей особистості як самостійних феноменів представлена неоднозначно в психологічній

науці. Це пов'язано з відмінностями в поглядах на загальну проблематику психології адаптації. Поняття адаптованості трактується досить широко: як відповідність результату діяльності індивіда прийнятої ним мети; як зміна поведінки відповідно до рольових очікувань інших; як здатність особистості до внутрішнього самоналагодження, тобто досягнення внутрішнього гомеостазу; як властивість, що виражає можливості особистості щодо психічної адаптації [1].

В.І. Моросанова для вивчення індивідуально-типових особливостей системи саморегуляції, які стійко виявляються в людини в різноманітних видах довільної активності, запропонувала поняття індивідуального стилю саморегуляції [2]. Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується індивідуально-типовим комплексом

її стильових особливостей. Автор довела, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-який структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація будь-якого функціонального компонента саморегуляції, нерозвиненість міжфункціональних зв'язків) процесу регуляції істотно обмежує ефективність виконання самих різних видів діяльності [3].

Досліджуючи особливості структурної організації адаптивності в екстремальних умовах В.І. Розов виявив, що адаптивною психодинамічною властивістю особистості є активність, а неадаптивною – емоційність. Центральне місце в групі адаптивних займає показник соціальної активності. У групі неадаптивних цей показник не пов'язаний із жодною із психодинамічних ознак. Структурно-утворювальними ознаками адаптивності в екстремальних умовах є показники особистісного самоконтролю, індивідуальної саморегуляції, сензитивності, самореалізації, інтелектуальної активності, психодинамічної витривалості і гнучкості, здатності до досягнення [4].

У процесі діяльності людина стикається з різними ситуаціями, які можуть привести до виникнення стресу. Автор теорії стресу Г. Сельє визначає стрес як комплекс неспецифічних адаптаційних реакцій організму на будь-які пред'явлені йому вимоги внаслідок впливу чинників-стресорів, що призвели до порушення його гомеостазу [5]. Неспецифічні реакції – дії пристосування, спрямовані на відновлення вихідного стану організму, які виробляють специфічні ефекти на конкретні подразники.

Професійний стрес можна визначити як напружений стан працівника, яке виникає в нього в процесі впливу емоційно-негативних і екстремальних факторів, які пов'язані з виконанням професійної діяльності [6].

Н.В. Самоукіна виділяє «три різновиди професійного стресу: інформаційний, комунікативний, емоційний» [7]. У разі інформаційного стресу в людини виникають тимчасові перевантаження, в процесі яких вона не може впоратися із завданнями і прийняти рішення, особливо якщо воно супроводжується високим ступенем відповідальності. Комунікативний стрес пов'язаний із проблемами у спілкуванні, невмінням захиститися від агресії, сформулювати відмову, нездатністю захиститися від маніпулювання. Емоційний стрес призводить до руйнування особистості людини, її цінностей, установок і мотивів у результаті невірних очікувань, зради близьким або колег, образи та ін. [8].

У психологічній літературі доволі широко репрезентовані особистісні характеристики становлення фахівців (роботи Л.Ф. Бурлачука, Ж.П. Вірна, Л.В. Долинська, Л.М. Карамушка, З.С. Карпенко, С.Д. Максименка, А.К. Маркова, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелєвої та ін.). Саме їхні роботи розкривають важливі аспекти питання взаємозв'язку професійних та особистісних якостей у професійній діяльності та особистісного розвитку. Водночас вивчення становлення професійних якостей фахівця свідчить про неоднозначність уявлень щодо їх змісту та суперечливість вимог, що висувуються сучасними умовами функціонування професії психолога. Спостерігається не досить глибокий аналіз проблеми дослідження шляхів створення психолого-педагогічних умов, методів діагностики та розвитку особистості.

Під професійно значущими якостями, як правило, розуміють окремі динамічні риси особистості, її психічні та психомоторні властивості (виражаються рівнем розвитку відповідних психологічних та психомоторних процесів), а також фізичні якості, які відповідають певній професії і сприяють успішному оволодінню означеною професією [9]. Заняття людей діяльністю, яка володіє істотними ознаками, призводить до формування в них схожих рис особистості, детермінованих схожістю професійних вимог до психологічних і психофізіологічних особливостей людини. Наявність спільних цілей, однакових шляхів соціального зростання не тільки визначає схожість суб'єктів діяльності в поведінці і спілкуванні, але і сприяє формуванню загальних за змістом інтересів, установок, традицій [10].

Вивчення проблеми становлення фахівців тісно пов'язане з психологією особистості і розглядається в рамках особистісно-діяльнісного та професійно орієнтованого підходів.

В.М. Компанієць вказує, що професійні якості – це індивідуальні ознаки особистості, які виступають факторами формування певної професійної компетенції. Вони належать до психологічної структури особистості наряду зі спрямованістю (потреби, мотиви, інтереси, нахили, переконання тощо), можливостями, здібностями та характером. До особистісних якостей дослідник зараховує емоційну стійкість, організованість, наполегливість, рішучість, витривалість, цілеспрямованість, самоконтроль, дисциплінованість, моральність [11].

Відомий засновник психології професіоналізму Є.А. Клімов пропонує розглядати професійно важливі якості особистості за «правилами» психології

праці: праця ефективна, якщо індивідуально-особистісні риси суб'єкта відповідають вимогам, які висуваються до них самою професією як системою функцій. На його думку, успішність психолога залежить від сформованості особистісних компонент діяльності (емоційно-вольова сфера, комунікативні й організаційні можливості, моральна свідомість, здатність до співчуття тощо) [12].

О.П. Саннікова розглядає особистість професіонала як складну систему, якій притаманні певні ієрархічні рівні: індивідуально-типові особливості (формально-динамічні та якісні особливості індивідуальності); професійно важливі якості; професійна компетентність (знання, навички, уміння, їх якість та рівень) [13].

Е.А. Корсунському вдалось емпіричним шляхом виявити десять інтеграційних блоків особистісних і професійно важливих якостей, необхідних для успішної професійної діяльності: блоки когнітивних, рефлексивно-перцептивних, вольових, ціннісно-смыслових, поведінкових, емоційних, комунікативних якостей, блоки професійної компетентності, психологічної культури і професійної ідентичності. Блок емоційних якостей психолога своєю чергою містить двадцять вісім якостей: емпатія, толерантність, бажання допомагати людям, емоційна стабільність, доброзичливість, здатність розуміти емоційні стани і почуття людей, стійкість до стресу тощо. Виділені автором емоційні якості психолога в системі інтеграційних блоків особистісних і професійно важливих якостей психолога, на наш погляд, не є рівнозначними, їх роль в емоційній регуляції особистості визначається системними показниками [8].

Тривалий вплив на людину стресових станів у процесі професійної діяльності, як і в навчально-професійній діяльності, може привести до емоційних і соматичних змін – різних видів професійних і особистісних деформацій, у результаті яких може виникнути «професійне вигорання». Успішність формування професійно-психологічної адаптації виступає умовою становлення фахівця, починаючи від його навчання і закінчуючи подальшим становленням його як професіонала. Розвиток адаптивних здібностей особистості, здатність до емоційної саморегуляції підвищує професійну надійність фахівця, яка поряд з ефективністю є однією з найважливіших ознак якості трудової діяльності.

Таким чином, специфіка адаптивності особистості зумовлена активною природою особистості, її адаптивною сутністю і можливостями саморегулювання психічного життя.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати особливості взаємозв'язків адаптаційних та емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту студентів-переселенців у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою аналізу проблеми адаптивних властивостей у складі емоційної саморегуляції було здійснено дослідження емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості.

Результати дослідження адаптивних властивостей студентів-переселенців показали, що показники комунікативних здібностей, моральної нормативності виражені на середньому рівні. Водночас показник нервово-психічної стійкості, загальний показник особистісного адаптивного потенціалу знаходиться в межах низького рівня.

Встановлені прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «нервово-психічна стійкість» та емоційними властивостями особистості («емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», крім «емоційна чуйність», «емоційна стійкість», «оптимізм-песимізм»), зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq 0,435$), «напруження» ($r \leq 0,364$) та зворотний зв'язок із показниками «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq -0,324$), «емоційна стійкість» ($r \leq -0,303$). Поведінкова регуляція студентів емоційно насичена, вони мають схильність до емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, емоційної нестійкості, тривожності. Для них характерні перепад настрою, емоційна експресія, імпульсивність.

Існують прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «комунікативний потенціал» та емоційними властивостями особистості: «емоційна збудливість», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», крім «глибина переживання емоцій», «емоційна чуйність», «оптимізм-песимізм»; зі стійкими емоційними властивостями зворотний зв'язок із показниками «безпечність» ($r \leq -0,331$), «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq -0,549$), «емоційна стійкість» ($r \leq -0,389$). Під час встановлення контактів студенти емоційно чутливі, переживають емоційне збудження, перепади настрою, користуються емоційною експресією. Емоційна тривалість спілкування ускладнює, драматизує ситуацію, емоції регулюють стосунки студентів.

Показник «моральна нормативність» кореляційних зв'язків із показниками емоційними властивостями не отримав, тільки зв'язок із стійкими емоційними властивостями «тривожність»

($r \leq 0,359$), «напруження» ($r \leq 0,338$). Оцінка своєї ролі та ставлення до моралі викликає у студентів тривожність, незадоволеність, сприймають їх з великою недовірою.

Встановлені прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «особистісний адаптаційний потенціал» та емоційними властивостями особистості: «емоційна збудливість», «глибина переживання емоцій», «емоційна лабільність-ригідність», «експресивність», «емоційна стійкість», крім «емоційна чуйність», «оптимізм-песимізм»; зі стійкими емоційними властивостями «тривожність» ($r \leq 0,418$), «напруження» ($r \leq 0,406$) та зворотний зв'язок із показниками «сміливість у соціальних контактах» ($r \leq -0,395$), «емоційна стійкість» ($r \leq -0,387$). Процес адаптації студентів важкий, емоційні властивості, як і емоції, включені у процес. Життєва перспектива сприймається негативно, тому студенти відчувають високий рівень тривожності, емоційну нестійкість, із можливими емоційними зривами, емоційно чутливі в стресових ситуаціях.

Щодо таких характеристик емоційного реагування, як «емоційна чуйність», «оптимізм-песимізм», та стійких емоційних властивостей («емоційна чуйність») взаємозв'язку з показниками адаптаційного потенціалу не встановлено.

Встановлені прямі кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «нервово-психічна стійкість» та копінг-захисними механізмами особистості (складник емоційної саморегуляції): із показником копінг-стратегії «втеча-уникнення» ($r \leq 0,500$) та захисними механізмами «регресія» ($r \leq 0,576$), «заміщення» ($r \leq 0,481$), зворотний зв'язок із показником «заперечення» ($r \leq -0,333$). Отже, несвідомі бажання студентів прямо виражаються в поведінковій регуляції. Вони прагнуть уникнути тривожності шляхом перенесення емоційного напруження на інших, заперечення проблеми, спрощення та ігнорування її. Але студенти відчувають, що не можуть заперечувати реальну стресову ситуацію.

Існують кореляційні зв'язки між адаптивною властивістю особистості «комунікативний потенціал» та копінг-захисними механізмами особистості: «визнання відповідальності» ($r \leq 0,354$), «втеча-уникнення» ($r \leq 0,401$) та захисним механізмом «регресія» ($r \leq 0,302$). З метою встановлення соціальних контактів студенти визнають свою відповідальність. Якщо спілкування порушується, вони виявляють пасивність, інколи вдаються до самокритики, спрощують процес або використовують прості емоційні форми спілкування.

Показник «моральна нормативність» кореляційних зв'язків із показниками копінг-стратегій не отримав, тільки прямий зв'язок із захисним механізмом «заміщення» ($r \leq 0,324$). У ставленні до загальноприйнятих норм студенти спрямовують своє емоційне напруження в бік меншої безпеці, доступної форми для зниження напруження.

Досліджені прямі кореляційні зв'язки між показником «особистісний адаптаційний потенціал» та копінг-механізмами: «визнання відповідальності» ($r \leq 0,360$), «втеча-уникнення» ($r \leq 0,580$); «регресія» ($r \leq 0,599$), «заміщення» ($r \leq 0,452$). При низькому рівні адаптації студенти незадоволені собою, відчувають накопичення труднощів та неспроможність їх вирішити. З метою вирішення проблеми вони спрощують для себе її значущість або переміщують на інші об'єкти, менш доступні, безпечні.

Копінг-стратегії «конфронтація», «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «планомірне вирішення проблеми», «позитивна переоцінка» та захисні механізми особистості «витіснення», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація», «раціоналізація» взаємозв'язку з показниками адаптаційного потенціалу не встановили.

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що встановлені взаємозв'язки показників адаптивних властивостей із показниками емоційних властивостей, а також показниками копінг-захисних механізмів дають змогу визначити змістовні характеристики адаптаційного рівня емоційної саморегуляції особистості. Цей рівень становлять характеристики емоційного реагування (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність-ригідність, експресивність, емоційна стійкість-нестійкість) та стійкі емоційні властивості (тривожність, напруження, безпечність, сміливість у соціальних контактах, емоційна стійкість). Також адаптаційний рівень емоційної саморегуляції студентів містить компоненти особистісного адаптаційного потенціалу, копінг-стратегії «визнання відповідальності» та «втеча-уникнення», показники механізмів захисту «регресія», «заміщення», «заперечення». Отже, ефективність емоційної саморегуляції студентів у разі порушень балансу в системі особистість – соціальне середовище визначається гнучкістю системи адаптивних механізмів, можливостями формування ресурсів, індивідуального стилю їх витрачання і компенсації.

Перспективним надалі видається дослідження змістовних характеристик рівня самоактуалізації емоційної саморегуляції особистості.

Список літератури:

1. Чихачев М.В., Поликанов А.В. Адаптивность личности как интегративная особенность адаптации курсантов к обучению в военных институтах внутренних войск МВД России. *Профессиональное образование в современном мире*. 2016. Т. 6. № 3. С. 497–503.
2. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
3. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология*. 2010. № 1. С. 36–45.
4. Розов В.И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1993. 146 с.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : Прогресс, 1998. 254 с.
6. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
7. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. Москва : ТАНДЕМ. Издательство ЭКМОС, 2000. 288 с.
8. Фонталова Н. С. Стресс в профессиональной деятельности и его психологические последствия. *Известия ИГЭА*. 2013. № 3 (77). С. 179–182.
9. Диференційна психологія / За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 600 с.
10. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
11. Компанієць В.М. Сутність і особливості сучасного полікультурного виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. 2004. Вип. 6. Кн. 1. С. 62–67.
12. Климов Е.А. Психология профессионала. Москва : Ин-т практич. психол., Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. 400 с.
13. Санникова О. П. Методологические и теоретические проблемы психологического изучения проблемы личности профессионала. *Феноменология личности*: Избр. труды. Одесса : СМІЛ, 2003. С. 209–245.

Stepanenko L.V. PECULIARITIES OF INTERRELATION BETWEEN COPY-PROTECTIVE MECHANISMS AND ADAPTIVE PROPERTIES OF PERSONALITY

The article presents the theoretical analysis of the problem of the personality's adaptive properties and their importance in the professional development of the personality. The structural components of the personality's emotional self-regulation are analyzed: the personality's emotional properties, the personality's adaptive properties, the coping strategies, and mechanisms of psychological protection. The quantitative and qualitative characteristics of the connections of adaptive properties with personal emotional properties and coping-protective mechanisms in students-in-migrants are revealed. The interrelation between the adaptive properties and the characteristics of emotional response and stable emotional properties of students-in-migrants is determined. It is determined that there is no link between the indicators of the emotional properties "emotional sensitivity", "optimism-pessimism" with the indicators of adaptive potential. It is found that the adaptive capacities of the personality are largely determined by his/her emotional properties, which in turn are closely related to the coping protective mechanisms. The interrelations of the adaptive properties with the coping-protective mechanisms of the personality (recognition of responsibility, escape-avoidance; regression, substitution, negation) are determined. It is also found that the coping strategies of recognition of responsibility, escape-avoidance have direct links with the indicators of the personality's adaptability; the coping strategies of confrontation, distancing, self-control, search for social support, planned solution of the problem, positive reassessment, and protective mechanisms of the personality – displacement, projection, compensation, hyper compensation, rationalization have not shown an interrelation with the adaptive properties of students-in-migrants. It is proved that the success of the adaptation process in stressful situations is determined by a kind of repertoire of coping strategies, protective mechanisms, and components of adaptation potential.

The results of the experimental study have provided an opportunity to obtain new data in understanding work of the adaptive level of the emotional-functional potential of the personality, based on the emotional properties of the personality in connection with the coping-protective mechanisms.

Key words: coping strategies, mechanisms of psychological protection, adaptation, characteristics of emotional reaction, emotional properties, stressful situations.