

Л. В. Степаненкокандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто проблему механізмів саморегуляції особистості. Представлено погляди вчених на проблему саморегуляції особистості та її механізми. Визначено копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Проаналізовано результати експериментального дослідження пріоритетів студентів у використанні копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Встановлено зв'язки індивідуального стилю саморегуляції з копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту.

Ключові слова: саморегуляція особистості, психічна саморегуляція, механізми саморегуляції, копінг-стратегії, психологічний захист.

Постановка проблеми. Проблема власної суб'єктивної активності людини є актуальною та своєчасною для сучасного психологічного знання у зв'язку зі зміною поглядів на особистість. Якщо раніше як основна характеристика особистості розглядалася міра засвоєння соціальних норм, то на сучасному етапі міра активності людини розглядається з погляду її ставлення до свого життя загалом. у цьому аспекті саморегуляція як найважливіший компонент функціонування особистості та її ознака потребує детального аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні теоретичні й емпіричні дослідження саморегуляції особистості свідчать про інтерес до цього феномена, який виявляється в різних позиціях науковців. Так, одні науковці (К. Абульханова-Славська, О. Конопкін, В. Моросанова, О. Осницький, О. Сергієнко) вважають, що здатність до саморегуляції є головною рисою суб'єктивної активності. Процеси саморегуляції розглядаються як внутрішня цілеспрямована активність людини, яка реалізується завдяки системній участі різних процесів, явищ і рівнів психіки. Предметом психології саморегуляції є інтеграційні психічні явища і процеси, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності людини, цілісність її індивідуальності й особистості. Інші автори (Д. Леонтьєв, С. Максименко, В. Моросанова, В. Плохих та ін.) розглядають проблему саморегуляції як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих цілей.

К. Абульханова-Славська саморегуляцію розуміє як здатність суб'єкта до організації власної діяльності, управління нею, тобто як цілеспрямоване, довільне регулювання сенсомоторики, коли система регулює сама себе. у розуміння саморегуляції, як підкреслює О. Прохоров, входить уявлення про довільність, усвідомленість цього

процесу, метою якого є зміна суб'єктом власної активності, контроль і корекція результатів. Саморегуляція охоплює всі психічні явища, властиві людині. Особливістю людської діяльності є її цілеспрямований характер, який неможливий без свідомої (довільної) регуляції [8].

На думку О. Гребенюка, сфера саморегуляції особистості характеризується, передусім, свободою вибору цілей і засобів їх досягнення, усвідомленістю вибору, самокритичністю, осмисленістю дій, умінням співвідносити свою поведінку з діями інших людей, рефлексією й оптимістичністю. Тобто сфера саморегуляції проявляється в здатності людини керувати своєю поведінкою і діяльністю через рефлексію та аналіз своїх відносин [3]. Об'єктом саморегуляції для людини, як зауважує Г. Нікіфоров, є її власні вчинки та дії, властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості). Саме тоді, коли людина регулює власну психічну сферу, йдеться про психічну саморегуляцію. Психічну саморегуляцію науковець розумів як свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища, виконуваним нею діяльність, власну поведінку з метою підтримання (збереження) або зміни характеру їх протікання (функціонування) [7].

О. Конопкін, з погляду системно-функціонального підходу до аналізу структури регуляторних процесів, запропонував розуміння саморегуляції як системно-організованого процесу внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, здійснення, підтримання й управління всіма видами та формами активності, які спрямовані на досягнення цілей, що прийняті суб'єктом. Вчений виділив функціональні ланки, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції: прийнята суб'єктом мета діяльності; суб'єктивна модель значущих умов; програма виконавських дій; система суб'єктивних критеріїв досягнення мети; контроль і оцінка реальних результатів;

рішення про корекцію системи саморегуляції. Відповідно до такого підходу, В. Моросанова розвиває положення про індивідуально-стильові особливості усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, які проявляються в конкретних функціях цілісного регуляторного процесу: плануванні, моделюванні, програмуванні, оцінюванні результатів і корекції [6].

Великого значення набувають праці, в яких висвітлено механізми, несвідомі та свідомі рівні психічної саморегуляції особистості (Б. Ломов, С. Максименко, Н. Наумчик, В. Розов та ін.).

Так, Б. Ломов стверджував, що механізми психічної регуляції діяльності необхідно розглядати як багаторівневу динамічну систему, в якій провідним є вектор «мотив – мета», який визначає зміст та динаміку діяльності. Виділяючи основні складники діяльності: мотив, мету, планування, переробку інформації, оперативний образ та концептуальну модель, прийняття рішення дії, перевірку результатів і корекцію дій, Б.Ф. Ломов підкреслював, що ці складники не є ізольованими один від одного «блоками» діяльності, а розкривають різні аспекти (та рівні) регулюючої функції психічного в підготовці, організації та виконанні діяльності, під час якої здійснюється перетворення її предмета на продукт [4].

С. Максименко виділяє три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція. Базальна емоційна саморегуляція забезпечується неусвідомлюваними механізмами, які працюють незалежно від бажання людини, сенс їхньої роботи полягає в забезпеченні психологічно комфортного та стабільного стану внутрішнього світу. Вольова саморегуляція ґрунтується на вольовому зусиллі, яке спрямовує поведінкову активність у потрібному напрямку, але не знімає внутрішнього протистояння мотивів і не забезпечує стан психологічного комфорту. Смислова саморегуляція заснована на механізмі смислового зв'язування, який полягає в осмисленні та переосмисленні існуючих цінностей і породженні нових життєвих смислів. Завдяки такій свідомій перебудові особистістю власної ціннісної сфери розв'язується внутрішній мотиваційний конфлікт, знижується психічна напруженість і відбувається гармонізація внутрішнього світу особистості. Цей механізм може існувати тільки в інтегрованій особистості [5].

Аналогічно до етапів становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості, В. Гаврилькевич виділяє три рівня емоційної саморегуляції особистості, які є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомі вольова емоційна

саморегуляція; 3) свідомі смислова емоційна саморегуляція. Підкреслюється, що домінування того чи іншого рівня можна розглядати як показник розвитку емоційно-інтеграційної функції свідомості людини.

Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості та спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Другий рівень – свідомі вольова емоційна саморегуляція, що спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. По своїй суті механізми цього рівня є симптоматичними, а не етіологічними, оскільки в результаті їх дій не усуваються причини емоційного дискомфорту. Ця особливість є спільною для свідомої вольової та несвідомої емоційної саморегуляції. Істотна відмінність між ними полягає в тому, що одна здійснюється на свідомому рівні, а інша – на підсвідомому. Жорсткої межі між цими двома рівнями немає, бо вольові регулятивні дії, які спочатку здійснюються за участю свідомості, автоматизуються, можуть переходити на підсвідомий рівень здійснення. Третій рівень – свідомі смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція, якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Цей рівень спрямований на усунення внутрішнього потребо-мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення і переосмислення власних потреб і цінностей та породження нових життєвих смислів. Вищий аспект смислової саморегуляції є саморегуляція на рівні екзистенційних потреб і смислів. Це є найбільш глибинний і водночас найвищий рівень саморегуляції, доступний людині на сучасному етапі її розвитку [2]. Цілком закономірно припустити, що рівень свідомої смислової (ціннісної) емоційної саморегуляції, може забезпечуватися механізмами копінгу. Дане положення збігається з позицією Т. Титаренко, яка підкреслює зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору й ефективністю адаптаційних можливостей людини. Опанування поведінки, або копінг використовується людиною для керівництва власними передбаченнями та переживаннями кризової ситуації [9]. Отже, можна вважати, що саморегуляція особистості забезпечується як механізмами психологічного захисту, так і механізмами копінгу.

Навчання у вищому навчальному закладі порівняно зі школою має суттєві відмінності та підвищені вимоги до розвиненості в студентів процесів і механізмів саморегуляції. у стресогенних ситуаціях, до яких може бути віднесено період екзаменаційної сесії, актуалізуються різні види механізмів саморегуляції, що виникають під

час діяльності особистості. Цілком зрозуміло, що проблема механізмів саморегуляції особистості студента під час екзаменаційної сесії потребує вивчення.

Мета статті – вивчення характеру взаємозв'язків індивідуальних стилів і механізмів (психологічний захист, копінг-стратегії) саморегуляції особистості студента в період екзаменаційної сесії.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження механізмів саморегуляції особистості було проведено на прикладі студентського віку. Вибірка досліджуваних становила 78 студентів-першокурсників під час екзаменаційної сесії.

З метою дослідження рівня сформованості індивідуальної системи саморегуляції студентів було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», розроблений В. Моросановою. Проаналізовано сім шкал опитувальника: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність і загальний рівень саморегуляції.

Результати дослідження саморегуляції студентів показали вираження середнього рівня за всіма показниками. Так, показник «планування» представлений на середньому рівні у 45,83% студентів, «моделювання» – у 47,92%, «програмування» – у 52,08%, «оцінка результатів» – у 54,17%, «гнучкість» – у 56,25%, «самостійність» – у 39,58%, «загальний рівень саморегуляції» визначено на середньому рівні в 54,17% студентів. Це означає, що студенти-першокурсники мають сформовані потреби в усвідомленому плануванні діяльності, продумують способи своїх дій і поведінки для досягнення цілей, адекватно оцінюють значущі внутрішні умови та зовнішні обставини. Студенти проявляються самостійність, що характеризує розвиненість регуляторної автономності, здатні адаптуватися до нових обставин, достатньо стійкі в стресових ситуаціях. Висунення і досягнення мети в них значною мірою усвідомлено.

З метою дослідження механізмів саморегуляції особистості було використано копінг-тест Р. Лазаруса й опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI).

За методикою копінг-тесту Р. Лазаруса проаналізовано вісім шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча – уникнення, планування рішення проблеми, позитивні переоцінка.

Результати дослідження копінг-стратегії свідчать, що у більшості студентів вони представлені на високому рівні. Встановлено, що високий рівень копінг-стратегії «конфронтація» мають 39,58% студентів, копінг-стратегії «самоконтроль» – 56,25%, «пошук соціальної підтримки» – 64,58%, «прийняття відповідальності» – 66,67% студен-

тів, «втеча – уникнення» – 50%, «планування рішення проблеми» – 70,83%, «позитивна переоцінка» – 66,67% студентів. Показник копінг-стратегії «дистанціювання» отримав переважання низького рівня – 37,5% студентів. Це означає, що студенти включаються в більш широкий контекст роботи над саморозвитком. Вони визнають свою роль у виникненні проблем, роблять спроби їх подолання завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки. Також вони вибудовують стратегії вирішення проблем, прагнуть нести відповідальність за ускладнення, планують власні дії з урахуванням минулого досвіду і наявних ресурсів. Студенти використовують різні спроби подолання негативних переживань. Водночас для них характерно приховування своїх переживань і стримання емоцій, уникнення саморозкриття, що може призводити до надконтролю поведінки. у разі виразної переваги копінг-стратегії «уникнення» у студентів можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у гострих стресогенних ситуаціях.

Проаналізовано вісім механізмів психологічного захисту за опитувальником Плутчика – Келлермана – Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI): витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація. Аналіз результатів дослідження механізмів захисту показав, що студенти використовують різні види психологічного захисту. Найбільш представлені в студентів такі механізми психологічного захисту, як заперечення, проекція, компенсація та раціоналізація. Високий рівень психологічного захисту заперечення мають 45,83% студентів, проекції – 81,25%, компенсації – 60,42% студентів та раціоналізації – 54,17% студентів. Нормативні значення отримали такі механізми психологічного захисту, як гіперкомпенсація та регресія. Встановлено, що середній рівень психологічного захисту гіперкомпенсації мають 45,83% студентів, регресії – 37,5% студентів. Менше за все студенти користуються механізмами витіснення та заміщення. Низький рівень психологічного захисту витіснення мають 47,92% студентів, заміщення – 60,42% студентів.

Напруженість захисних механізмів проявляється в тому, що студенти заперечують труднощі, які не приймаються, не визнаються. Це не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети, але турбує та викликає емоційне напруження. За допомогою раціоналізації студенти обґрунтовують свої дії, переживання, поведінку; роблять спроби знайти відповідну заміну реального, щоб уникнути переживань, які викликані неприємною ситуацією, та підвищити почуття самодостатності.

Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок показників копінг-стратегій, меха-

нізмів психологічного захисту й показників стилю саморегуляції поведінки. Нами встановлено, що показник саморегуляції «планування» утворює зв'язок із показником психологічного захисту раціоналізації ($r \leq 0,334$). Показник «програмування» також встановив зв'язок із показником психологічного захисту раціоналізації ($r \leq 0,393$). Це означає, що процес усвідомленого програмування своїх дій вимагає подолання конфліктної ситуації без переживань, розумовими засобами.

Показник моделювання утворює зворотні кореляційні зв'язки з показниками механізмів психологічного захисту: витіснення ($r \leq -0,385$), регресії ($r \leq -0,424$), заміщення ($r \leq -0,360$). Ці зв'язки відображають уявлення студентів про зовнішні та внутрішні умови, ступінь їх усвідомленості, водночас невміння витіснити неприйнятні особистісні імпульси, обмірковувати свої дії, переносити реакції з недоступного об'єкта на доступний або замінювати дії неприпустимого на припустиме.

Показник саморегуляції «оцінка результатів» утворює зворотні кореляційні зв'язки з показниками механізмів психологічного захисту: витіснення ($r \leq -0,353$), регресії ($r \leq -0,436$) та прямий кореляційний зв'язок із раціоналізацією ($r \leq 0,303$). Адекватна оцінки себе, результатів своєї діяльності та поведінки, дозволяють студентам уникати внутрішньої тривоги, витіснити неприємні особистісні імпульси для того, щоб не втратити почуття самоповаги, самоконтролю, схильності до аналізу та самоаналізу.

Показник саморегуляції «гнучкість» утворює зв'язок із показником психологічного захисту «заперечення» ($r \leq 0,375$) та з показником копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми» ($r \leq 0,302$). Це означає, що включення механізму заперечення в студентів відбувається за умови здатності перебудувати систему саморегуляції та долати проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації, що сприяє конструктивному подоланню труднощів.

Показник саморегуляції «самостійність» утворює зв'язок із показником психологічного захисту «заміщення» ($r \leq 0,392$). Звільнення від емоційного напруження порушує здатність студентів самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати, аналізувати, оцінювати результати своєї діяльності.

Показник «загальний рівень саморегуляції» утворює зворотній кореляційний зв'язок з показником психологічного захисту «регресія» ($r \leq -0,338$), прямий зв'язок із показником «раціоналізація» ($r \leq 0,326$) та з показником копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми» ($r \leq 0,387$). Це означає, що включення механізму регресії відбувається за умови низького рівня саморегуляції особистості. Що вище загальний рівень усвідом-

леної регуляції, то впевненіше почувають себе студенти в стресогенних ситуаціях, стабільніше їхні успіхи, тим більше вони використовують розумові засоби подолання проблемної ситуації.

Треба звернути увагу на показник копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми», який один серед системи копінг-стратегій має взаємозв'язок із показниками саморегуляції студентів-першкурсників. у психологічній літературі виділяються копінг-механізми, які функціонують у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Однак, як зауважує Л. Анциферова, такий розподіл має умовний характер, усі сфери особистості взаємозв'язані. Ті чи інші стратегії опанування виникають із ціннісно-сислової «теорії» особистості, яка є основою психологічного перероблення. На несподіваність травмуючих подій людина спочатку реагує на сенсорному рівні – станом заціпеніння, що швидко змінюється особливою активністю особистості, «когнітивним заціпенінням» – процесом розпізнання особливостей ситуації, виявлення її негативних і позитивних сторін, визначення смислу і значення того, що відбувається. З появою смислу виникають якісно визначені емоції. Від рівня розвитку механізму когнітивного заціпеніння та його гнучкості залежить правильний вибір стратегії опанування травмуючи подій [1].

Отже, для студентів першого курсу в процесі саморегуляції характерним є використання копінг-стратегії планування розв'язання проблеми. Завдяки цій копінг-стратегії стає можливою саморегуляція особистості загалом, а також формування суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

Висновки. За результатами проведеного нами дослідження ми можемо зробити такі висновки. Всі показники індивідуального стилю саморегуляції студентів представлені на середньому рівні.

Під час екзаменаційної сесії студенти використовують широкий спектр копінг-стратегій поведінки. Найбільш високі оцінки в балах мають стратегії конфронтації, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча – уникнення, стратегія планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. у копінг-стратегії дистанціювання переважає низький рівень у структурі копінг-поведінки. Серед механізмів психологічного захисту найбільш високі оцінки в балах мають механізми заперечення, проєкції, компенсації. Нормативні значення отримали механізми гіперкомпенсації та регресії. Найменше студенти користуються витісненням і заміщенням.

Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції обумовлюють адаптаційну поведінку особистості. Вивчення зв'язків саморегуляції з копінг-стратегіями та психологічним захистом дозволяє краще зрозуміти механізми

цілісного функціонування особистості студента як суб'єкта навчальної діяльності взагалі та в умовах стресової ситуації екзаменаційних іспитів зокрема.

Встановлені кореляційні зв'язки між показниками гнучкості, загального рівня саморегуляції та показником копінг-стратегії планування розв'язання проблеми. Існує значна кількість кореляційних зв'язків між показниками саморегуляції та показниками психологічного захисту раціоналізації, витіснення, регресії, заміщення.

Перспективними в даному напрямі вважаємо дослідження використання копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту як засобів емоційної саморегуляції особистості.

Література:

1. Анцыферова Л. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С.3–18.
2. Гаврилькевич В. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики / В. Гаврилькевич // Материалы 5 Международной научно-практической конференции «Настоящие исследования – 2009». – 2009. – Т. 8. – С. 44–50.
3. Гребенюк О. Основы педагогика индивидуальности : [учебное пособие] / О. Гребенюк, Т. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 572 с.
4. Ломов Б. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
5. Максименко С. Генезис существования личности / С. Максименко. – К. : Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.
6. Моросанова В. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.
7. Никифоров Г. Самоконтроль человека / Г. Никифоров. – Л. : ЛГУ, 1989. – 191 с.
8. Прохоров А. Методы психической саморегуляции : [учебное пособие] / А. Прохоров. – Казань, 1990. – 108 с.
9. Титаренко Т. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Степаненко Л. В. Копинг-стратегии и психологическая защита как механизмы саморегуляции личности

В статье рассмотрена проблема механизмов саморегуляции личности. Представлены взгляды ученых на проблему саморегуляции личности и ее механизмов. Определены копинг-стратегии и психологическая защита в качестве механизмов саморегуляции личности. Проанализированы результаты экспериментального исследования приоритетов студентов в использовании копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Установлены связи индивидуального стиля саморегуляции с копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты.

Ключевые слова: саморегуляция личности, психическая саморегуляция, механизмы саморегуляция, копинг-стратегии, психологическая защита.

Stepanenko L. V. Coping strategies and psychological protection as mechanisms of personality self-regulation

The article presents the analysis of the problem of personality self-regulation. The viewpoints of the scientists on the problem of personality self-regulation and its mechanisms are represented. The coping strategies and psychological protection as mechanisms of personality self-regulation are defined. The results of the experimental investigation of the students' priorities while using the coping strategies and mechanisms of personality self-protection are analyzed. The links of the individual style of self-regulation with the coping strategies and mechanisms of psychological protection are determined.

Key words: personality self-regulation, psychic self-regulation, mechanisms of self-regulation, coping strategies, psychological protection.