

# ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З ВИСОКОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Літовка Є.А

*Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка*

[elizavetalitovka6@gmail.com](mailto:elizavetalitovka6@gmail.com)

Сучасний світ сповнений численних стресових ситуацій, які впливають на психологічний стан людини. Робочі труднощі, міжособистісні конфлікти, стрімкі зміни в суспільстві, необхідність адаптації до нових життєвих умов – усе це може стати чинниками підвищеної тривоги. Останніми роками питання психічного здоров'я набуває особливої значущості, особлива увага приділяється адаптивним стратегіям, які сприяють збереженню емоційного благополуччя та ефективному подоланню стресу.

Одним із ключових аспектів адаптації людини до стресових ситуацій є використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій. Розуміння природи цих механізмів є важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

Розгляд та дослідження тривоги та тривожності, а також психологічних та поведінкових проявів названих понять, були й залишаються однією з центральних тем в психології. Вивченням цих понять та їх виявів займалися видатні вчені психологічних та психіатричних наук (З. Фройд, К. Хорні, Г. Айзенк, Дж. Вольпе, А. Бек).

Вчені диференціюють тривогу та тривожність, де перше поняття виступає як складне емоційне явище, що характеризується почуттям страху перед невизначеністю (ситуативна тривога), а друге — як стійку рису особистості (В. Девідсон, В. Полдінгер). Також розрізняють різні класифікації типів тривоги (З.

Фройд, Дж. Боулбі, К. Хорні).

Деякі науковці вважають, що тривожність може проявлятися не лише як особистісна риса, а й як емоційний стан або навіть елемент темпераменту, вказують на взаємозв'язок між цими поняттями, зазначаючи, що повторювані стани тривоги можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності як особистісної особливості [1].

Тривога є емоційною реакцією на стресові або невизначені ситуації, і саме спосіб її переживання багато в чому визначає поведінкові стратегії людини. Для зниження рівня тривоги людина використовує копінг-стратегії — свідомі способи подолання стресу, які можуть сприяти її адаптації.

Р. Лазарус в 1966 р. вперше використав термін «копінг» для опису усвідомлено використовуваних людиною прийомів для подолання стресу і подій, які породжують тривогу, у своїй роботі «Психологічний стрес і процес його подолання». Автор зазначає що: «копінг - стан, при якому організм мобілізується для усунення загрози» [2]. З позицій когнітивної теорії стресу і адаптації, автором якої є Р. Лазарус, процес подолання стресу починається з когнітивної оцінки людиною її взаєностосунків з умовами середовища. Видатний американський психолог описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання: оцінка міри загрози, оцінка власних дій та їх успішність у подоланні стресу.

Поняття копінгу включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Когнітивні зусилля зосереджені на аналізі проблеми, розробці можливого плану дій та пошуку альтернативних варіантів вирішення ситуації. Емоційні зусилля в свою чергу дозволяють людині контролювати свої емоції і шукати підтримки серед оточуючих. Поведінкові ж зусилля в межах копінгу можуть включати конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів або пристосування до самої ситуації.

Після дослідження і узагальнення даних великої кількості досліджень, Дж.

Коен і Р. Лазарус, виокремили основні завдання копінгу, до яких віднесли:

- зменшення негативного впливу обставин та сприяння відновленню психічних і фізичних сил (одужанню);
- підтримання емоційної стабільності;
- збереження позитивного самоприйняття та впевненості у своїх можливостях;
- терпіння, адаптація або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- збереження і зміцнення тісних взаємозв'язків з іншими людьми [3] .

Копінг, в першу чергу, орієнтований на адаптацію людини до вимог ситуації, допомагає впоратися з ними, щоб знизити їх стресовий вплив на особистість.

Структура копінг-процесу включає кілька ключових етапів, які визначають, як людина реагує на стресову ситуацію та долає труднощі.

При потраплянні в стресову ситуацію відбувається первинна оцінка – людина визначає, чи є ситуація загрозовою, шкідливою або викликає труднощі, це етап усвідомлення стресової ситуації та її значущості, одразу після первинної відбувається вторинна оцінка – аналіз власних ресурсів для подолання ситуації (матеріальних, соціальних, емоційних, інтелектуальних).

На основі первинної та вторинної оцінки людина обирає та застосовує стратегію, як саме буде реагувати на ситуацію, копінг-стратегію до якої вона схильна більш всього, в цьому дослідженні ми зосередилися на таких копінгах як:

Проблемно-орієнтований копінг – спрямований на зміну самої ситуації або пошук шляхів її вирішення.

Емоційно-орієнтований копінг – зосереджується на регуляції емоцій, що виникають у відповідь на стрес.

Уникнення – відхід від проблеми, відкладання її вирішення або заперечення ситуації.

Останнім етапом, що завершує цикл є оцінка ефективності копіngu (зворотний зв'язок), це етап аналізу того, наскільки обрана стратегія була ефективною. Якщо копінг не дав бажаного результату, можливий вибір іншого підходу. Цей процес є динамічним: при зміні обставин людина може переоцінювати ситуацію та коригувати свої копінг-стратегії.

Тривога виступає сигналом про можливу загрозу, викликаючи напруження та потребу у зниженні дискомфорту. У відповідь на це психіка може включати в процес механізми психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту - несвідомі механізми психіки, що направлені на мінімізацію негативних впливів оточуючого середовища особистості. Концепція механізмів психологічного захисту виникла на базі психоаналітичного підходу, та розглядалась багатьма вченими психоаналітиками (З. Фройд, А. Фройд, А. Адлер, Е. Еріксон, Н. Мак-Вільямс, О. Кернберг, Х. Хартман).

Наукові дослідження цієї проблематики зосереджуються, зокрема, на вивченні психологічного захисту особистості як особливої регулятивної системи, що виконує стабілізуючу функцію. Її основне призначення полягає в зниженні або усуненні почуття тривоги, яке виникає внаслідок усвідомлення внутрішнього конфлікту (А. Фройд, З. Фройд, Г. Келлерман, Р. Плутчик)

Єдиної спільної думки про критерії класифікації захисних механізмів немає, можна зазначити, що більшість дослідників схильні поділяти їх на рівні (зустрічається поділ на: вроджені - набуті; зрілі - незрілі та ін.).

Системний підхід до розуміння психологічного захисту передбачає врахування таких ключових характеристик як: адекватність захисної реакції, що характеризується тим, що після прояву несвідомої захисної реакції людина здатна відновитись та усвідомлено аналізувати пережитий досвід; гнучкість захисних механізмів – індивід має можливість використовувати різноманітні стратегії захисту в залежності від конкретної загрозової ситуації, а не діяти за жорстко заданим сценарієм; а також, рівень зрілості захисту – більш зрілими

механізмами вважаються інтелектуалізація, сублімація, раціоналізація та заміщення, тоді як часте використання примітивних форм, таких як проекція, заперечення чи інтроекція, свідчить про нижчий рівень розвитку захисних механізмів [4].

З проаналізованої літератури можна виокремити такі загальні характеристики психологічного захисту як :

механізми є несвідомими, тому є засобами самообману;

зادля зменшення тривоги, сприймання її менш загрозливою, вони змінюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності.

діють тут і тепер, без прив'язки до перспективи

направлені не на зміну стану стресора, а на зміну його сприйняття особистістю

Попри різноманіття механізмів психологічного захисту, єдиної загальноприйнятої класифікації наразі не існує. Деякі механізми сприяють адаптації, дозволяючи частково інтегрувати нову інформацію у власну систему цінностей, тоді як інші спрямовані на повне відторгнення небажаних переживань.

Найбільш часто у науковій літературі описуються такі захисні механізми як заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне формування, ізоляція та сублімація, вони стали майже універсальними для наукової спільноти.

Важливо зазначити, що також є можливим спостереження у людини використання одночасно кількох захистів. У короткостроковій перспективі, захист може бути корисним, але у довгостроковій - призводити до сильного спотворення сприйняття реальності, можливе виявлення акцентуацій характеру, або психологічних розладів.

Отже, тривога є ключовим психологічним чинником, що визначає спосіб реагування людини на стресові ситуації. Для її подолання використовуються як

свідомі копінг-стратегії, так і несвідомі механізми психологічного захисту. Якщо копінг-стратегії сприяють активному вирішенню проблем та адаптації, то механізми захисту часто слугують тимчасовим способом зниження напруження, інколи спотворюючи сприйняття реальності. Оптимальне функціонування психіки залежить від балансу між цими двома процесами: використання зрілих захистів у поєднанні з ефективними копінг-стратегіями сприяє збереженню психологічної рівноваги та стресостійкості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

Галієва, О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота, 2019, 49.1: 32-48.

Гордієнко-Митрофанова, І.; Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навчальний посібник з психотерапевтичних практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ: ГО «МНГ», 2022. ст. 136 -173

Корсун, С. І., & Ткачук, Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194.

Михальська, Ю., & Ренке, С. (2019). Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (30). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>

## **ПСИХІКА ПІСЛЯ БОЮ: ЯК ТРАВМИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВИХ**

**Назарук Н. В.**

*Прикарпатський національний університет*

*імені Василя Стефаника*

[natalia.nazaruk@pnu.edu.ua](mailto:natalia.nazaruk@pnu.edu.ua)

**Луканюк Н. М.**

*Прикарпатський національний університет*