

УДК 159.9.019.4:159.944.4]-051
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-4>

КОПІНГ-ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Степаненко Л. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Донбаський державний педагогічний університет
вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, Донецька область, Україна
orcid.org/0000-0002-2891-9006
lora.step.74@gmail.com*

Ключові слова: саморегуляція, емоційна саморегуляція, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, стресові умови.

У статті представлено проблему функціонування копінг-захисних механізмів особистості в стресових ситуаціях. Окреслено погляди вчених щодо взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки особистості й механізмів психологічного захисту в процесі саморегуляції. Наведено результати експериментального дослідження особливостей використання психологами копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту, регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей у стресових ситуаціях. Проаналізовано середні показники, рівні прояву окреслених феноменів. Визначено репертуар використання психологами копінг-стратегій у стресових ситуаціях: планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка, конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення. Пріоритетами в безсвідомій захисній активності виступають механізми раціоналізації, заперечення, проєкції, компенсації. Встановлено наявність кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій і механізмами психологічного захисту психологів. Доведено, що психологи емоційно включені в стресову ситуацію, але користуються свідомими стратегіями для утримання вияву негативних емоцій, прагнуть зберегти контроль над ситуацією, використовуючи різні інформаційні ресурси. Психологи в стресових ситуаціях прагнуть спрямовувати свої дії на конструктивне розв'язання проблеми з метою підтримки себе й інших. Акцентовано на наявності взаємозв'язку між копінг-захисними механізмами й процесами саморегуляції психологів. Встановлено наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками копінг-захисних механізмів і такими показниками саморегуляції особистості психолога, як моделювання, планування, оцінювання результатів, самостійність, загальний рівень саморегуляції. Доведено, що стресова ситуація активує широкий спектр регуляторних процесів і регуляторних властивостей особистості. Психологи вміють покладатися на свої здібності, продумувати способи досягнення мети й шукати можливості для розв'язання труднощів.

COPING-PROTECTIVE MECHANISMS OF SELF-REGULATION OF PSYCHOLOGISTS IN STRESS SITUATIONS

Stepanenko L. V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Donbas State Pedagogical University
G. Batiouk str., 19, Slovyansk, Donetsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2891-9006
lora.step.74@gmail.com*

Key words: *self-regulation, emotional self-regulation, coping strategies, mechanisms of psychological protection, stressful conditions.*

The article presents the problem of the functioning of coping-protective mechanisms of the personality in stressful situations. The views of scientists on the relationship between coping strategies of the personality's behavior and mechanisms of psychological protection in the process of self-regulation are outlined. The results of an experimental study of the peculiarities of psychologists' use of coping strategies, mechanisms of psychological protection, regulatory processes, and regulatory-personal properties in stressful situations are presented. The average indicators, levels of manifestation of the outlined phenomena are analyzed. The repertoire of psychologists' use of coping strategies in stressful situations is determined: problem-solving planning, positive reassessment, confrontation, distancing, self-control, search for social support, escape-avoidance. The mechanisms of rationalization, denial, projection, and compensation are priorities in the unconscious protective activity. The existence of correlations between the indicators of coping strategies and the mechanisms of psychological protection of psychologists is established. It is proven that psychologists are emotionally involved in a stressful situation, but they use conscious strategies to keep the expression of negative emotions, seek to maintain control over the situation using various information resources. Psychologists in stressful situations seek to direct their actions to a constructive solution to the problem to support themselves and others. Emphasis is placed on the relationship between coping-protective mechanisms and the processes of self-regulation of psychologists. The existence of correlations between the indicators of coping-protective mechanisms and such indicators of self-regulation of the psychologist's personality as modeling, planning, assessment of results, independence, the general level of self-regulation. It is proved that a stressful situation activates a wide range of regulatory processes and regulatory properties of the personality. Psychologists are able to rely on their abilities, think of ways to achieve the goal, and look for opportunities to solve difficulties.

Постановка проблеми. Дослідження проблеми саморегуляції діяльності й поведінки людини, що реалізує основні принципи системного й суб'єктно-діяльнісного підходів, представлено в роботах К.О. Абульханової-Славської, О.А. Конопкіна, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова, Г.С. Нікіфорова, С.Л. Рубінштейна й інших. Інтерес до проблеми саморегуляції пов'язаний зі зростаючим значенням надійності людини в екстремальних умовах діяльності, саме в цих умовах роль професійної діяльності стає значущою (В.О. Бодров, В.А. Глазкова, Г.С. Нікіфо-

ров, С.В. Сергєєв, Л.І. Філімоненко, В.В. Чебишева й інші).

Організм має адаптивну систему саморегуляції. Особистісна структура людини, так само як і організм, є системним утворенням і володіє гомеостазом, завдяки цьому механізму вона або зберігає свою стійкість на тлі мінливих зовнішніх умов, або переходить зі свого первинного стаціонарного стану до іншого з використанням механізму саморегуляції. Особливо важливо це значення під час формування реакції людини на емоційний стрес. У зв'язку із цим у кожної людини є можливість

або уникнути його, або змінити свою реакцію на дію стресу. Невміння правильно організувати своє психічне життя, поведінку, керувати своїми емоційними станами часто призводить до соматичних захворювань або до психічних розладів. Методи психічної саморегуляції ґрунтуються на процесі природного відновлення, тобто на механізмі гомеостазу. Фактично методи саморегуляції тільки допомагають відійти від психічних і тілесних труднощів, які заважають нормальному функціонуванню організму [1].

Процеси саморегуляції є системними явищами, що забезпечують адаптацію суб'єкта, їх необхідно розглядати в сукупності властивостей і частин. На факти саморегуляції як системного явища особистості вказують у своїх дослідженнях Е.Т. Соколова й В.В. Миколаєва, відзначаючи їх роль у забезпеченні адекватної адаптації до умов шляхом мінливості й пластичності. Згідно з таким розумінням властивості саморегуляції складають основу адаптаційного потенціалу суб'єкта.

Саморегуляція, володіючи характером внутрішньої активності зі складною закономірною структурою, здійснює функції цілепокладання, побудови, підтримки діяльності та її управління для досягнення прийнятої мети. Відповідно до такого розуміння усвідомлена саморегуляція виступає ключовим конструктом механізму адаптації до діяльності в цілому, що дозволяє суб'єкту не тільки конструктивно керувати власною активністю, а й досягати надійних результатів [2].

Т.В. Кириченко доводить, що саморегуляція поведінки виступає суттєвим компонентом усіх свідомих психічних явищ, властивих людині (процесів, станів, властивостей), є умовою адекватного психічного відбиття індивідом власного суб'єктивного світу у взаємозв'язку з об'єктивною реальністю та виступає невіддільною складовою частиною самосвідомості особистості [3]. Л.Г. Дика вважає, що саморегуляція є специфічним видом діяльності суб'єкта й спрямована на збереження поточного функціонального стану (ФС) для успішного виконання певної професійної діяльності [4].

Значущість проблеми саморегуляції зростає в екстремальних і критичних ситуаціях діяльності, коли на основі сформованих систем і механізмів усвідомленої психічної саморегуляції відбувається розкриття та мобілізація внутрішніх резервів, що забезпечують адаптацію людини [5]. Важливе те, що в процесі діяльності відбуваються деякі значущі зміни в структурі саморегуляції особистості.

У психологічній літературі було висунуто припущення про незалежне й самостійне існування захисних механізмів і копінгів у процесі саморегуляції. Так, І.О. Корнієнко розглядає копінг-по-

ведінку як усвідомлені й цілеспрямовані дії особистості для розв'язання ситуації [6]. Водночас, як відзначає Н.В. Родіна, механізми захисту первинні щодо копінг-стратегій. Це зумовлено тим, що механізми захисту формуються в дитячому віці, а копінг-стратегії є свідомими, формуються протягом життя людини й розвиваються на всіх життєвих етапах становлення особистості [7]. Але поширенішою є думка, згідно з якою механізми психологічного захисту й копінги – взаємопов'язані компоненти психічної діяльності особистості, які незалежно один від одного існувати не можуть. Але й тут не існує єдиної думки про розуміння закономірностей їх включення в процес саморегуляції. Підтвердженням такої позиції є результати дослідження, в яких зафіксовано значущі позитивні й негативні кореляційні зв'язки між психологічними захистами й копінг-стратегіями в контексті аналізу професійної підготовки людини. Було виділено копінг-захисний патерн поведінки особистості й зроблено висновок, що механізми захисту є потенційним матеріалом для відповідних стратегій залежно від типу провідної діяльності. Таким чином, механізми психологічного захисту як глибинні компоненти структури особистості й копінг-стратегії утворюють певні цілісні структури, які своєю чергою зумовлені типом діяльності й особливостями соціальної взаємодії особистості.

Аналіз взаємозв'язку функціонування компонентів саморегуляції в стресогенних умовах діяльності (глибинних, сформованих, неусвідомлюваних структур особистості, які є механізмами психологічного захисту, й копінг-стратегії, які розвиваються впродовж майже всього життя, свідомо використовуються, можуть цілеспрямовано коригуватися людиною в ході соціальної взаємодії з іншими) дають підстави виділити механізми психологічного захисту як одні з факторів формування особливостей долаючої поведінки особистості. В.К. Гаврилькевич представив модель емоційної саморегуляції особистості, що складається з трьох ієрархічних рівнів (підсвідомого, свідомого вольового й свідомого розумного), механізми яких формуються послідовно в процесі філогенезу й онтогенезу людини, що відповідає природному розвитку людської особистості [8].

Отже, більшість вчених, аналізуючи методологічні підходи й узагальнюючи результати досліджень механізмів психологічного захисту й копінгу, вказують на існування єдиного конструкта – захисно-долаючої поведінки. Очевидно, що об'єднання механізмів психологічного захисту й копінг-стратегій як різних рівнів структури особистості в єдиний конструкт є умовним і допустимим у контексті аналізу цілісних механізмів адаптації особистості до стресогенних ситуацій

і формування готовності до певних видів діяльності. Між цими компонентами саморегуляції поведінки особистості існують такі основні відмінності: механізми психологічного захисту є неусвідомленими, а копінги – свідомими феноменами діяльності людини; механізми захисту спрямовані на зняття напруги, а копінги – на розв'язання стресогенної ситуації; механізми психологічного захисту активізуються миттєво, спотворюють реальність із метою захисту психіки людини, а копінги активізуються поступово. Отже, копінги є свідомими, контрольованими й активними діями особистості, вони адекватно відбивають стресогенну ситуацію, спрямовані на пошук її розв'язання, на подолання стресу [9].

Психологічний захист і копінг-стратегії як механізми, спрямовані на адаптацію в ситуації психологічної напруги, розглядаються як взаємодоповнювальні, мають можливість компенсувати один одного й рівноцінне значення за умови саморегуляції. Водночас механізми долання пластичніші, але вимагають від людини більшої витрати енергії та включення когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Механізми захисту схильні до швидшого зменшення емоційної напруги й тривоги й працюють за принципом «тут і тепер». Однак вони не приводять до розв'язання проблеми. Проте ці два механізми лежать в основі саморегуляції та, безсумнівно, мають тісні зв'язки один з одним [10].

Отже, погляди авторів щодо взаємозв'язку механізмів психологічного захисту й копінгу неоднозначні. Багато дослідників безпосередньо визначають копінг-стратегії як усвідомлені варіанти несвідомих захисних механізмів, вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом», «механізмом долання з внутрішньою тривоною» або відносять копінг до зовнішніх, поведінкових проявів механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту й механізми опанування (копінг-стратегії) співвідносяться як різні рівні цілісної індивідуальної системи саморегуляції.

Мета статті – проаналізувати особливості взаємозв'язків копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту й процесів саморегуляції психологів у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для аналізу проблеми копінг-захисних механізмів саморегуляції психологів у стресових ситуаціях нами було проведено дослідження. Участь в експериментальному дослідженні взяли 86 психологів Донецької області віком від 25 до 50 років, які самі пережили стресові події та продовжують працювати з населенням у сірих зонах.

З метою дослідження копінг-стратегій психологів 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 розв'язання проблеми, позитивна переоцінка.

За середніми значеннями в психологів представлені на високому рівні копінг-стратегії планування розв'язання проблеми (13,12 бала) й позитивна переоцінка (13,43 бала). Це говорить про те, що психологи в стресових умовах здатні до аналізу ситуації, пошуку способів розв'язання проблеми, активно взаємодіють із навколишнім середовищем, зосереджуються на позитивних моментах життя, прагнуть досягнути емоційної рівноваги.

У психологів на середньому рівні найбільш визначені копінг-стратегії конфронтація (9,71 бала), дистанціювання (9,19 бала), самоконтроль (12,12 бала), пошук соціальної підтримки (11,67 бала), втеча-уникнення (12,33 бала). Можна зазначити, що психологи емоційно включені в стресову ситуацію, відчувають емоційне збудження, напруження, але користуються свідомими стратегіями для утримання вияву негативних емоцій, імпульсивної поведінки. Маючи бажання якось вплинути на стресову ситуацію, психологи посилюють свою активність, розширюють види діяльності й спілкування з іншими людьми. Прагнуть зберегти контроль над ситуацією, використовуючи різні інформаційні ресурси.

На низькому рівні в психологів виявлена копінг-стратегія прийняття відповідальності (6,62 бала). Отже, психологи в стресовій ситуації досить впевнені у своїх діях, не впадають у відчай, шукають спроби виходу з проблем.

Для діагностики механізмів психологічного захисту психологів був використаний опитувальник Плутчика Келлермана Конте – методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Було визначено вісім механізмів психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація.

За середніми значеннями в психологів представлені на високому рівні такий механізм психологічного захисту, як раціоналізація (6,57 бала). Це говорить про те, що психологи в стресових ситуаціях прагнуть спрямовувати свої дії на конструктивне розв'язання проблеми з метою підтримки себе й інших.

Нормативні значення отримали механізми психологічного захисту психологів заперечення (5,29 бала), проєкція (5,57 бала), компенсація (4,26 бала). Психологи в стресових ситуаціях для стримування негативних емоційних переживань, почуття неприйняття себе або інших прагнуть

знайти заміну цим неприємним почуттям або блокувати їх. Це дає можливість пережити й поетапно адаптуватися до стресових умов, які вони не приймають і не можуть пояснити.

Низькі рівні механізмів психологічного захисту найбільш представлені в психологів таким чином: витіснення (3,26 бала), регресія (5,98 бала), заміщення (2,36 бала), гіперкомпенсація (3,43 бала). Психологи прагнуть стримувати свої негативні емоційні переживання в стресових ситуаціях, але будь-які спроби це зробити не завжди вдалі.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту психологів було виділено три основних моменти.

По-перше, встановлено прямі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «конфронтація» та механізмами психологічного захисту «регресія» ($r \leq 0,543$), «заміщення» ($r \leq 0,521$), «проекція» ($r \leq 0,323$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,407$); між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та механізмами психологічного захисту «регресія» ($r \leq 0,563$), «заміщення» ($r \leq 0,539$), «проекція» ($r \leq 0,517$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,454$). Показники копінг-стратегій «конфронтація» та «втеча-уникнення» отримали однакові кореляційні зв'язки з показниками механізмів психологічного захисту, крім того, між цими показниками копінг-стратегій встановлено прямий зв'язок ($r \leq 0,676$). Отже, психологи в стресових ситуаціях відчувають емоційне напруження, тривожність, страх. Вони прагнуть стримувати ці негативні емоційні переживання шляхом осмислення умов і пристосовування до ситуації, що склалася. Підтримують свою самооцінку й зберігають оптимізм.

По-друге, встановлено зворотні кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «дистанціювання» та механізмом психологічного захисту «раціоналізація» ($r \leq -0,308$); між копінг-стратегією «планування розв'язання проблеми» й механізмом психологічного захисту «витіснення» ($r \leq -0,370$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» й механізмом психологічного захисту «витіснення» ($r \leq -0,392$). Також встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями «планування розв'язання проблеми» й «позитивна переоцінка» ($r \leq 0,463$). Отже, психологи в стресових ситуаціях прагнуть зберігати самовладання, позитивне самоприйняття, емоційну рівновагу, користуючись стереотипними формами поведінки. Вони досить активні у взаємодії з іншими людьми, контролюють свої дії, прагнуть аналізувати ситуацію, використовують різні способи розв'язання проблеми.

По-третє, встановлено прямі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «самоконтроль» і механізмом психологічного захисту «регресія»

($r \leq 0,362$); між копінг-стратегією «прийняття відповідальності» й механізмом психологічного захисту «заміщення» ($r \leq 0,382$). Також встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями «самоконтроль» і «прийняття відповідальності» ($r \leq 0,323$); між копінг-стратегіями «дистанціювання» та «прийняття відповідальності» ($r \leq 0,411$); між механізмами психологічного захисту «регресія» та «заміщення» ($r \leq 0,743$). Отже, психологи в стресових умовах підвищують контроль за своїми діями, досить впевнені в собі, прагнуть стримувати небажані дії, емоційні вибухи. Готові уважно сприймати інформацію, зберігати чіткість і послідовність у своїй діяльності, виявляти різні форми активності, адаптуватися до несприятливих умов.

Кореляційних зв'язків між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» психологів і механізмами психологічного захисту не встановлено.

З метою дослідження стильових особливостей саморегуляції психологів було використано методику «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової та С.М. Коноз [11]. Опитувальник дозволяє визначити: регуляторні процеси (планування, моделювання, програмування, оцінку результатів); регуляторно-особистісні властивості (гнучкість, самостійність) і показник загального рівня регуляції.

За середніми значеннями в психологів усі показники саморегуляції мають нормативні значення – планування (6 балів), моделювання (5,33 бала), програмування (5,86 бала), оцінювання результатів (5,88 бала), гнучкість (6,36 бала), самостійність (5,29 бала), загальний рівень саморегуляції (29,88 бала). Це говорить про те, що психологи мають достатній рівень сформованості регуляторних процесів і регуляторно-особистісних властивостей. Вони здатні опановувати нові види активності, впевнено почувають себе в стресових ситуаціях. Психологи вміють покладатися на свої здібності, продумувати способи досягнення мети й шукати можливості для розв'язання труднощів, самостійно приймати рішення. Вони швидко звикають до нових обставин, змін у житті, здатні оцінити стресову ситуацію та перебудувати свої плани й дії, можуть працювати за будь-яких стресових умов, почувають себе впевнено, невимушено, в очікуванні важливих подій прагнуть уявити послідовність своїх дій за тим чи іншим розвитком ситуації.

У результаті аналізу кореляційних зв'язків між показниками саморегуляції та копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту психологів було виділено два основних моменти.

По-перше, встановлено найбільшу кількість зворотних кореляційних зв'язків між показником саморегуляції «моделювання» та копінг-стратегіями «конфронтація» ($r \leq -0,336$), «самокон-

троль» ($r \leq -0,319$), «прийняття відповідальності» ($r \leq -0,327$), «втеча-уникнення» ($r \leq -0,424$) та психологічними захистами «регресія» ($r \leq -0,597$), «заміщення» ($r \leq -0,462$) «проєкція» ($r \leq -0,511$), «гіперкомпенсація» ($r \leq -0,342$). Отже, психологи в стресових умовах здатні гнучко змінюватися, відтворювати програму своїх конкретних і послідовних дій, робити свідомі зусилля для збереження контролю над ситуацією, утримуючи увагу на будь-якій діяльності. Вони прагнуть контролювати свої негативні емоції, депресивні переживання, стримувати почуття непевності, пригніченості й страху. У стресових ситуаціях психологи замислюються про спроби розв'язання проблеми, що забезпечує їх здатність до подолання труднощів.

Встановлено прямі кореляційні зв'язки між показником саморегуляції «планування» та копінг-стратегіями «самоконтроль» ($r \leq 0,338$), «втеча-уникнення» ($r \leq 0,373$) та психологічними захистами «регресія» ($r \leq 0,419$), «проєкція» ($r \leq 0,337$), «компенсація» ($r \leq 0,372$). Завдяки підвищеному контролю за діями психологи в стресових ситуаціях виявляють стриманість, впевненість. Не дивлячись на високе емоційне напруження, тривожність у стресових ситуаціях, психологи зберігають надію на розв'язання проблеми й позитивний результат. Завдяки механізмам психологічного захисту в психологів відбувається розрядка негативного емоційного стану, внутрішньої напруженості шляхом уникнення подумки про стресові обставини.

По-друге, встановлено кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції з окремими показниками копінг-стратегій і механізмами психологічного захисту. Так, встановлено зворотній кореляційний зв'язок між показником саморегуляції «оцінювання результатів» і механізмом психологічного захисту «витіснення» ($r \leq -0,519$). Психологи в стресових ситуаціях можуть надати адекватну оцінку собі, досить критичні до своїх дій і поведінки, мають здатність швидко адаптуватися до умов дійсності завдяки достатній сформованості в них суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

Зафіксовано прямий кореляційний зв'язок між показником саморегуляції «самостійність» і копінг-стратегією «конфронтація» ($r \leq 0,445$). Це дозволяє зробити висновок, що в психологів досить розвинута регуляторна автономність. У стресових ситуаціях вони здатні самостійно планувати свою діяльність, організувати роботу й контролювати поведінку. Вони зберігають незалежність від думок близьких людей і важких обставин, які склалися, намагаються думати й самостійно приймати рішення, контролюють вияви імпульсивності, негативних емоційних

переживань, досить послідовні у своїх діях, мають спроби хоч якось вплинути на ситуацію.

Існує зворотній кореляційний зв'язок між показником саморегуляції «загальний рівень саморегуляції» та копінг-стратегією «конфронтація» ($r \leq -0,351$). Психологи в стресових ситуаціях мають достатній рівень сформованості усвідомленої саморегуляції, впевнені й незалежні від негативних емоційних переживань. Вони здатні самостійно приймати рішення, заздалегідь намагаються планувати, продумувати свої дії та бути послідовними в їх розв'язанні. Наприклад, досліджуючи механізми психологічного захисту й копінг-стратегії в їх взаємозв'язку з процесами саморегуляції в педагогічних працівників, Б.А. Гунзунова встановила, що педагоги з розвинутими процесами саморегуляції найчастіше використовують когнітивні копінг-механізми, що дозволяє їм формувати ефективні стилі саморегуляції емоційної належності до стану [12]. У нашому випадку психологи здатні адекватно реагувати в стресових ситуаціях, уявляють собі різні способи подолання конфлікту, швидко адаптуються, готові працювати за будь-яких обставин.

Між такими показниками саморегуляції психологів, як програмування, гнучкість не встановлено кореляційних зв'язків із показниками копінг-стратегій і механізмами психологічного захисту.

Висновки з проведеного дослідження. Аналізуючи все вищезазначене, можна дійти таких висновків: психологи в стресових ситуаціях використовують копінг-стратегії планування розв'язання проблеми, позитивної переоцінки, конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, втечи-уникнення. Стають напруженішими захисні механізми раціоналізації, заперечення, проєкції, компенсації. У стресових ситуаціях активуються регуляторні процеси (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів); регуляторно-особистісні властивості (гнучкість, самостійність) і загальний рівень регуляції.

Встановлено взаємозв'язки між копінг-стратегіями дистанціювання, конфронтація, самоконтроль, планування розв'язання проблеми, втеча-уникнення, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності й механізмами психологічного захисту витіснення, заміщення, проєкції, гіперкомпенсації, раціоналізації. Визначено взаємозв'язки копінг-захисних механізмів і механізмів саморегуляції моделювання, планування, оцінювання результатів, самостійності, загального рівня саморегуляції.

Перспективним у такому напрямі вважаємо дослідження емоційних властивостей особистості з метою об'єднання копінг-стратегії та механізмів психологічного захисту в цілісну систему емоційної саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. *Военно-психологический вестник*. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь / Под ред. А.Н. Гура. Минск : Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. № 1. С. 13–59.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография. Санкт-Петербург : Издательство СПб ГМУ, 2009. 136 с.
3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Нац.пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2001. 220 с.
4. Дикая Л.Г. Функциональные состояния в профессиональной деятельности. *Психологические основы профессиональной деятельности*: Хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. Москва : Пер Сэ; Логос, 2007. С. 588–596.
5. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии. Москва : ВЛАДОС, 1999. 304 с.
6. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
7. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2013. 477 с.
8. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2008. Т. X. Ч. 5. С. 104–113.
9. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 200 с.
10. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* : сборник статей. 2008. С. 179–196.
11. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологи*. 2000. № 2. С. 118–127.
12. Гунзунова Б.А., Гунзунов Б.А. Защитно-совладающее поведение педагогов. *Вестник Бурятского государственного университета. Регуляторные аспекты*. 2017. Вып. 7. С. 114–120.

REFERENCES

1. Ageenkova E.K. (2008). Kompleks priemov psichicheskoy samoregulyatsiya emotsionalnyih sostoyaniy dlya profilaktiki i reabilitatsii somaticheskikh rasstroystv, krizisnih sostoyaniy i utomleniya u voennoslujaschih [*A set of techniques for mental self-regulation of emotional states for the prevention and rehabilitation of somatic disorders, crisis conditions and fatigue in military personnel*]. *Voенно-psiologicheskii vestnik*. Informatsionno-metodicheskoe posobie dlya ofitserov sotsialno-psiologicheskoy strukturyi Voorujennyih Sil Respubliki Belarus. Pod red. A.N. Gura. Minsk: TSentr ideologicheskoy raboty GKDU "TSDO VS RB", 1. 13–59.
2. Isaeva E.R. (2009). Koping-povedenie i psihologicheskaya zaschita lichnosti v usloviyah zdorovya i bolezni [*Coping behavior and psychological protection of a person in conditions of health and illness*]: monografiya. SPb.: Izdatelstvo SPb GMU [in Russian].
3. Kyrychenko T.V. (2001). Psykholohichni mekhanizmy samorehuljatsii povedinky pidlitkiv [*Psychological mechanisms of self-regulation of adolescent behavior*] : dys. kand. psykhol. Nauk : 19.00.07. Nats.ped. un-t im. M.P. Drahomanova. Kyiv [in Ukrainian].
4. Dikaya L.G. (2007). Funktsionalnyie sostoyaniya v professionalnoy deyatelnosti [*Functional states in professional activity*]. Psihologicheskije osnovyi professionalnoy deyatelnosti: Hrestomatiya. Sost. V.A. Bodrov. M.: Per Se; Logos [in Russian].
5. Badmaev B.TS. (1999). Metodika prepodavaniya psihologii [*Psychology teaching method*]. M.: VLADOS [in Russian].
6. Korniienko I.O. (2015). Heneza opanuvalnoi povedinky u zhyttievomu prostori osobystosti [*The genesis of mastering behavior in the living space of the individual*]: dys. d-ra. psykhol. nauk : 19.00.07. Kyiv [in Ukrainian].
7. Rodina N.V. (2013). Psykholohiia kopinh-povedinky: systemne modeliuvannia [*Psychology of coping behavior: system modeling*]: dys. d-ra. psykhol. nauk : 19.00.01. Kyiv [in Ukrainian].

8. Havrylkevych V.K. (2008). Psykhodiahnostychnyi instrumentarii kompleksnoho doslidzhennia emotsiinoi samorehuliatcii osobystosti [*Psychodiagnostic instrumentation of complex awareness of emotional self-regulation of particularity. Problems of foreign and pedagogical psychology*] Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii : zb. nauk. pr. za red. S.D. Maksymenka; In-t psykhologii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K., X. 5. [in Ukrainian].
9. Nykonenko I.O. (2017). Osobystisni chynnyky formuvannia kopinh-stratehii likariv-khirurhiv [*Personal factors in the formation of coping strategies of surgeons*]: dys. kand. psykhol. nauk : 19.00.01. Kyiv [in Ukrainian].
10. Vetrova I.I. (2008). Svyaz sovladayuscheho povedeniya s kontrolem povedeniya i psihologicheskoy zaschitoy v sisteme samoregulyatsii [*Relationship of mastering behavior with behavior control and psychological protection in the system of self-regulation*] Sovladayushee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy: sbornik statey [in Russian].
11. Morosanova V. I. (2000). Stilevaya samoregulyatsiya povedeniya cheloveka [*Stylish self-regulation of human behavior*]. Voprosy psihologii. 2. 118–127 [in Russian].
12. Gunzunova B. A., Gunzunov B.A. (2017). Zashitno-sovladayushee povedenie pedagogov [*Protective coping behavior of teachers.*]. Regulyatornyie aspektyi. Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. 7. 114–120 [in Russian].