

РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ДОМІНУЮЧІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ УКРАЇНЦІВ

У статті аналізуються основні захисні механізми, що домінують в українців в умовах сучасності, а також висвітлюється проблема зростання рівня стресу. Важлива увага приділена дослідженню тих захисних механізмів, що сприяють подоланню стресу, а не знижують стресостійкість чи підвищують нервову напругу в особі.

Ключові слова: захисні механізми, стрес, воєнний стан.

The article analyzes the main defense mechanisms that dominate in Ukrainians in the modern world and highlights the problem of rising stress levels. Important attention is paid to the study of those defense mechanisms that contribute to overcoming stress, rather than reduce stress resistance or increase nervous tension in a person.

Key words: defense mechanisms, stress, martial law.

Постановка проблеми. Сучасні умови, в яких українці наразі вимушені жити, працювати та розвиватися, а саме зміни у суспільно-політичному та економічному житті, обумовлені, зокрема, воєнним станом спричиняють поширенню стресових ситуацій в житті українського народу, що підвищує нервову напругу та часто призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Сучасна психологія часто звертається до проблеми стресу та механізмів психологічного захисту, адже це питання є наразі актуальним в житті кожного для розуміння причин зростання рівня стресу, а також розробки ефективних способів та методів ефективного подолання стресу. Також важливою є проблема захисних механізмів і питання щодо їх прояву в подоланні стресових ситуацій. Захисні механізми виступають своєрідним бар'єром для людини, що перебуває в стані стресу, адже вони є своєрідною перешкодою для тривожної інформації. Завдяки захисним механізмам свідомість людини здатна зберігати внутрішній спокій та рівновагу задля підтримки цілісності структури особистості. Показником ефективності захисних механізмів виступає їхня безпосередня здатність до зниження чи нейтралізації негативних емоційних станів, що й актуалізує проведене дослідження.

Мета статті – дослідження захисних механізмів, що сприяють подоланню стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження охопило 50 респондентів віком від 25 до 45 років, адже саме в цьому віковому періоді люди зустрічаються зі стресовими обставинами не лише в особистому житті, але й професійному та соціальному. До того ж, люди

цього вікового діапазону вже мають певний життєвий досвід та сформовані захисні механізми, які використовуються ними найчастіше.

У ході дослідження було використано дві методики: «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації (ОССА)» та «Індекс життєвого стилю». Кількісний аналіз за методикою «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (ОССА)» продемонстрував такі результати:

38,46% респондентів проявили високий рівень стресу в актуальний період часу, що свідчить про часте відчуття перевантаження та ймовірні проблеми з соціальною адаптацією. 25,64% досліджуваних мають середній рівень стресу, що характеризує їх як персон, що можуть відчувати дискомфорт в стресових обставинах, проте вміють з ним ладнати. У 20,51% респондентів рівень стресу є низьким, що свідчить про їхні навички подолання стресу та високий рівень соціальної адаптивності. 15,38% досліджуваних знаходяться в зоні ризику виснаження та перевантаження, а також ймовірного розвитку психічних чи фізичних проблем зі здоров'ям, адже мають дуже високий рівень стресу.

Дослідження «Індексу життєвого стилю» дозволило виявити показники респондентів, що відображають захисні механізми: заперечення, придушення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, а також реактивне утворення. Вданій групі респондентів, а саме в 17,19% переважає такий захисний механізм як заперечення, що свідчить про те, що такі респонденти схильні ігнорувати і заперечувати існування проблем чи загроз. Наступним захисним механізмом, що переважає в 16,23% групи, є інтелектуалізація, яка вказує на уникнення людиною емоційної складової стресових обставин та надання переваги виключно раціональному підходу до неї. У 15,28% досліджуваних домінуючим є механізм придушення, згідно з яким особа уникає тривожних думок та почуттів, щодо стресових ситуацій, в яких перебуває. 14,1% вибірки проявляють механізм проєкції, відповідно до якого вони здатні переносити власні переживання на інших людей. 10,64% респондентів має прояв механізму регресії, що характеризується переходом особи до стратегії поведінки, за якою вона більш просто та інфантильно реагує на стресові обставини. У 10,31% вибірки переважає компенсація, яка передбачає розвиток людиною інших якостей своєї особистості, аби компенсувати свої слабкі сторони. Найменш поширеними серед захисних механізмів є заміщення (8,81%) та реактивне утворення (7,45%). У випадку механізму заміщення людина схильна перенаправляти свої емоції на інші об'єкти, аби замінити емоційну складову стресової ситуації чи перемістити увагу на менш загрозливий для неї об'єкт. Тоді як реактивне утворення демонструє протилежну до актуальних емоцій та почуттів поведінку людини задля їхнього придушення.

Визначено також показник загальної напруженості захисних механізмів, який демонструє загальний рівень використання респондентами усіх захисних механізмів. У досліджуваній вибірці цей

індекс сягає 43,96% при порозі 60% високого рівня напруженості. Отже, такий показник у респондентів свідчить про помірний рівень використання захисних механізмів.

На основі отриманих результатів був проведений кореляційний аналіз задля виявлення взаємозв'язків між рівнем стресу та захисними механізмами, а також механізмів, що сприяють подоланню стресу. З'ясовано наявність високого позитивного кореляційного зв'язку між індексом загальної напруженості захисних механізмів і компенсацією (при $p < 0.001$), що свідчить про те, що даний механізм активно використовується людиною для подолання стресу, проте на відміну від деструктивних захисних механізмів справді сприяє зниженню стресу та емоційної напруги.

Маємо також високий позитивний показник кореляції із захисним механізмом заміщення, суть якого полягає в переносі людиною емоцій з загрозового об'єкта на більш безпечний. Такий механізм часто є ефективним для людини, яка намагається знизити емоційну напругу, отриману в стресових обставинах, але високий показник кореляції свідчить про те, що даний механізм частіше використовується при значній нарузі.

Негативна кореляція за шкалою «компенсації» з рівнем стресу ($p < 0.01$) свідчить про те, що часте використання цього захисного механізму асоціюється з нижчим рівнем стресу. Це пояснюється тим, що компенсація допомагає людині знаходити продуктивні способи розв'язання конфліктів, акцентуючи увагу на своїх сильних сторонах, щоб подолати слабкі місця. Такий механізм є досить ефективним для зменшення стресу.

Отже, компенсація та заміщення є найефективнішими механізмами для зниження стресу та ослаблення напруженості. Компенсація сприяє адаптації до стресових ситуацій через акцентування на своїх сильних якостях, тоді як заміщення допомагає уникнути прямого зіткнення зі стресовими факторами, перенаправляючи емоції в інше русло.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2012. № 1(34). С. 119–123.
2. Шебанова, В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ, 2012. Вип. 37 (61). С. 246-249.
3. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка, Білоус Р.М.