

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ У МОЛОДІ

І. В. Дмитрієва

Херсонський державний університет, vsg_svitlana@gmail.com

Науковий керівник: професор В. І. Шебанова

Постановка проблеми. Актуальність проблеми зумовлена тим, що життєдіяльність сучасної молоді характеризується впливом значної кількості стресогенних факторів. Мінливість сучасних соціальних, економічних, політичних, інформаційних процесів пред'являє підвищені вимоги до особистісної адаптації. Саме тому, вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, як психологічних особливостей реагування молоді на стресові ситуації є нагальним та важливим питанням, оскільки саме ці процеси загалом забезпечують адаптацію до мінливих умов існування.

Аналіз останніх наукових праць. Вивчення наукових джерел засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Цими питаннями у дослідженні стресу цікавилися багато вчених (Л.М. Аболін, В.А. Бодров, О.М. Валуйко, Н.Є.Водоп'янова, Р. М. Грановська, О.В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І.Д. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, В. І. Шебанова та ін.).

Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів

проблеми. Отже, актуальність досліджуваної проблеми та її недостатня розробленість у психологічній літературі зумовили вибір теми дослідження:

Метою статті є опис психологічних особливостей реагування на стресові ситуації у молоді.

Виклад основного матеріалу. Основоположник вчення про стрес Г. Сельє, визначив, що стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетична найдавніша реакція організму у відповідь на різні стимули середовища, які наближують його до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі. Якщо навантаження надмірні або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень. В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту [3].

Механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану, насамперед, на зменшення тривоги, яка неминуче виникає при усвідомленні конфлікту, або перешкоді до самореалізації. У широкому психологічному контексті психологічний захист включається при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і багато в чому визначає поведінку особистості, усуваючи психічний дискомфорт і тривожне напруження. За своїми проявами він є формою несвідомої психічної активності, що формується в онтогенезі на основі взаємодії типологічних властивостей з індивідуальним, конкретно – історичним досвідом розвитку особистості в певному соціальному середовищі і культурі. За допомогою механізмів психологічного захисту людина прагне утримувати систему відносин у стійкому положенні. Відбувається ослаблення емоційного конфлікту і стабілізація позитивної «Я – концепції» [5].

Психологічний захист задає напрям копінгу, який формується у більш пізні терміни онтогенетичного розвитку, і закріплюється з процесом накопичення життєвого досвіду. Діапазон використовуваних людиною у процесі життя стратегій по вирішенню ситуацій і подолання вимог середовища залежить від

сформованої у ранньому дитинстві структури провідних типів психологічного захисту. Основний, у структурі особистості психологічний захист, буде впливати як на когнітивну оцінку стресової події, так і на закріплення відповідних до нього стратегій поведінки щодо подолання цієї події. Він як би «задає коридор» для подальшого формування допінг-поведінки [1].

Здатність впоратися зі стресом залежить від типу пережитого емоційного стану. На сьогодні дуже мало відомо про те, як опанування собою формується емоційним станом, але ймовірно, кожна з емоцій і кожна ситуація, що провокує емоційний стан, обумовлює певний специфічний патерн впоратись зі стресом [1].

Механізми психологічного захисту організуються як найважливіші новоутворення на певних етапах онтогенезу. Накладаючись на динамічні особливості психіки індивіда, механізми психологічного захисту визначають основні риси його характеру і, в більшій мірі, становлення всієї системи його відносин з оточуючим світом. У ситуаціях конфлікту, зіткнення, актуалізуються механізми захисту як ментальні процеси, і відбувається процес навчання засобам захисної поведінки на інтрапсихічному та інтерпсихічному рівнях. Саме на тлі дії «захисної системи психіки відбувається подальший процес адаптації індивіда до зовнішніх умов середовища [2].

На думку Б. Д. Карвасарського, процеси подолання спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, в той час як процеси компенсації і особливо захисту, спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Є. І. Чехлатий вважає, що відмінність механізмів керування від механізмів психологічного захисту в тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а другі – несвідомо і пасивно. На сьогодні психотерапевтичними завданнями прийнято об'єднувати захисні механізми і копінг – механізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості [4].

Виходячи зі сказаного вище, об'єднання захисних механізмів і копінгу у цілісну систему психологічної адаптації особистості представляється цілком природним і доцільним, так як механізми пристосування особистості до стресових та інших життєвих ситуацій надзвичайно різноманітні – від активних

гнучких і конструктивних копінг-стратегій, до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту [5].

Для визначення переважаючих стилів психологічних захистів у чоловіків та жінок, нами був використаний опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI).

У дослідженні взяли участь 70 осіб, з них 35 – чоловіки та 35 – жінки. Віком від 19 до 38 років. 42 особи одружені та мають дітей.

На рис. 1 представлені ступені виразності механізмів психологічних захистів у чоловіків та жінок.

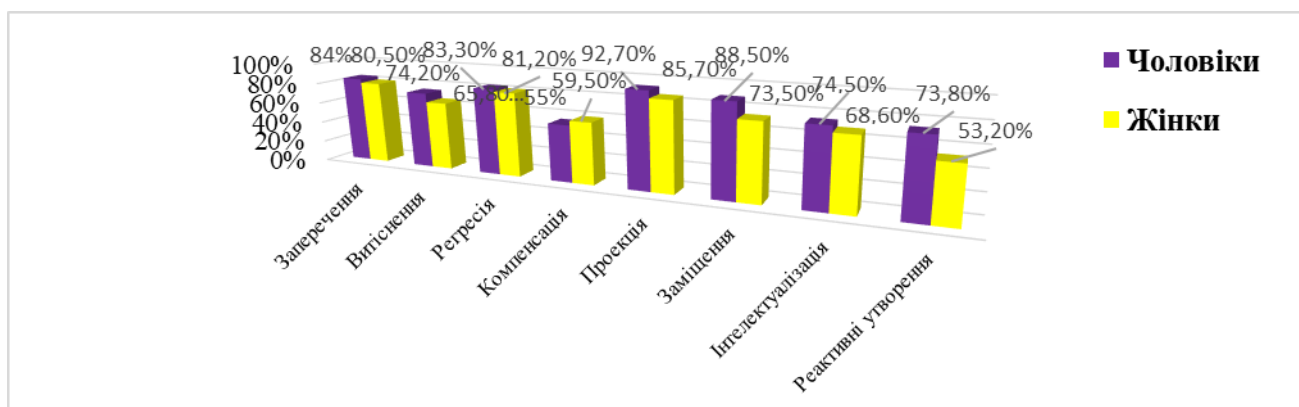


Рис. 1. Розподіл даних респондентів за показниками механізмів психологічного захисту

З рис.1 видно, що найбільш характерною особливістю групи є наявність у більшості респондентів таких механізмів захисту як: «проекція» (92,7 %), «заміщення» (88,5 %) і «заперечення» (84 %). Рідше у чоловіків зустрічається «регресія» (83,3 %), «інтелектуалізація» (74,5 %) і «витіснення» (74,2 %). Найменшою мірою представлені такі механізми як «реактивні утворення» (73,8 %) та «компенсація» (55 %).

Аналіз результатів дослідження жіночої вибірки показав, що у них переважають такі механізми захисту як: «проекція» (85,7%), «регрес» (81,2%), «заперечення» (80,5%). Це свідчить про те, що жінки приписують свої негативні почуття, думки іншим людям, намагаючись як би відсторонитись, уникнути почуття провини та осуду за свої власні вчинки. Складні задачі вони замінюють на легкі та доступні у даній ситуації. Менше проявляються –

«заміщення» (73,5%), «інтелектуалізація» (68,6%), «витіснення» (65,8%). І на останньому місці «компенсація» (59,5%) та «реактивні утворення» (53,2%). Жінки компенсують свої недоліки за допомогою фантазії та приписують собі, ті якості, які вони хотіли б у собі бачити, свої неприйнятні та небажані почуття, вчинки, думки перетворюють на зовсім протилежні.

Виявлено, що у жінок, так само як і у чоловіків переважають такі механізми психологічного захисту як проєкція та заперечення. Менше проявляються реактивні утворення та компенсація. Це свідчить про те, що вони стороняться складнощів, намагаючись якомога менше докласти зусиль для вирішення питання та уникнути відповідальності за свої вчинки. Необхідно відмітити, що у чоловіків переважає механізм «заміщення», в той час як у жінок переважає «регрес», що означає, що жінки спрощують ситуацію, а чоловіки переходять на прояв негативних емоцій, які не вирішують внутрішнє напруження.

Отже, чоловіки та жінки для зняття психологічного напруження використовують механізм «проєкції», який пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на іншу особу. Проєкція виявляється, коли, зіткнувшись з власним непристойним вчинком, небажаною якістю, людина частково обмежує інформацію про це, не допускаючи усвідомлення, що це її власний вчинок або риса особистості. Допускаючи у свідомість інформацію про існування несприятливого факту як такого, людина відносить його не до себе, а до іншої особи або об'єкта, доповнюючи тим самим витіснену частину інформації.

Механізм «заперечення», який також часто використовується як чоловіками так і жінками – це прагнення уникнути нової інформації, не сумісної зі сформованими уявленнями про себе. Захист виявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Це ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході сприймаючої системи, не допускає туди небажаної інформації, яка безповоротно втрачається для людини і не може бути згодом відновлена.

При запереченні увага переорієнтовується таким чином, що людина стає особливо неуважною до сфер життя і меж подій, які чреваті для нього неприємностями, можуть її травмувати, тим самим вона відгороджується від них. Уникають тем, ситуацій, книг, кінофільмів, які підозрюють у провокуванні у себе небажаних емоцій. Заперечення як би усуває можливість неприємного переживання. Людина або відгороджується від нових відомостей («є, але не для мене»), або не помічає їх, вважаючи, що їх немає.

Для визначення основних способів реагування на стресові ситуації нами була використана методика: Опитувальник «Засоби опановуючої поведінки» (ЗОП) Р. Лазаруса та С. Фолкмана спрямован на визначення засобів (копінг-механізмів, копінг-стратегій) подолання складнощів у різних сферах: роботі, навчанні, спілкуванні, любові та ін.

Результати отримані за допомогою копінг-тесту спрямованого на визначення засобів подолання складнощів у різних сферах психічної діяльності, копінг – стратегій відображені на рис. 2.

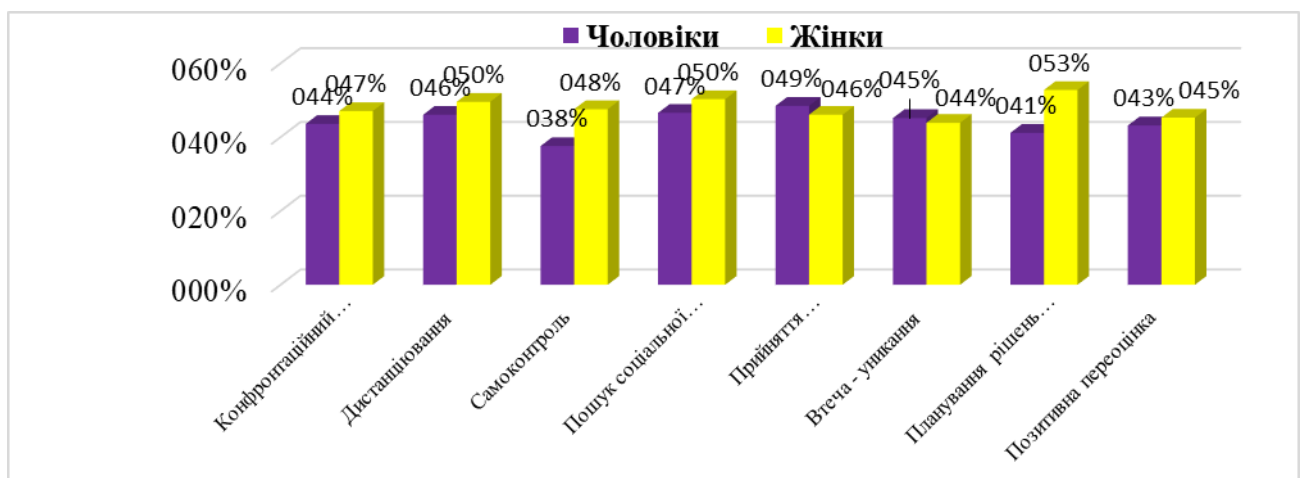


Рис. 2. Розподіл даних за показниками середніх значень рівня напруженості копінг-стратегій чоловіків та жінок

Аналізуючи результати дослідження методики «Засоби опановуючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана у порівнянні між чоловіками та жінками можемо зробити висновок, що в поведінці досліджуваних чоловіків переважають наступні домінуючі стратегії опанування складних життєвих ситуацій: прийняття відповідальності (48,5%), пошук соціальної підтримки

(46,6%), дистанціювання (46,1%), втеча – уникання (45,2%), тобто для чоловіків є характерним вибір конструктивних стратегій поведінки.

У жінок також переважають більш конструктивні та ефективні копінг – стратегії, такі як: планування рішень проблеми (52,8%), пошук соціальної підтримки (50,3%), самоконтроль (47,6%). При цьому на значному рівні присутнє дистанціювання (49,6%), що може бути пов'язано з гендерною особливістю.

Дана тенденція вказує, що жінки та чоловіки в складних життєвих ситуаціях намагаються долати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу, плануванню власних дій з урахуванням об'єктивних умов, за рахунок залучення зовнішніх соціальних ресурсів, пошуку дієвої підтримки, подоланню негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок стримання емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуацій та вибір стратегій поведінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Досліджувані нами, як чоловіки так і жінки частіше користуються більш конструктивними шляхами адаптації по відношенню до складних ситуацій, які пов'язані з її зміненням та отриманням позитивного досвіду, але для того, щоб зняти стресове напруження найчастіше використовують неефективні види психологічного захисту.

Література:

1. Исаева Е. Р. *Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией*. СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1999. 147 с.
2. Психиатрия чрезвычайных ситуаций: *руководство*. В 2 т. / под ред. Т. Б. Дмитриевой. Т.1. М.: Академия, 2004. 361 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Шебанова В. І, Шебанова С.Г. *Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості*: навчально-методичний посібник. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с.
5. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 368-380.