

Перспективами подальших досліджень може стати вивчення впливу індивідуально-типологічних властивостей особистості на прояв її стресостійкості.

Список використаної літератури:

1. Когут, О. О. (2021). Психологія стресостійкості особистості. Дис.докт. психол. наук. Переяслав [українською мовою].
2. Лазарус, Р. (1970). Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Под редакцией Л. Леви, В. Н. Мясичева. Ленинград [російською мовою].
3. Селье, Г. (1972). Очерки об адаптационном синдроме. Наука [російською мовою].
4. Serikova, K., & Mynbayeva, A. (2018). Развитие креативности для повышения стрессоустойчивости школьников. *Вестник КазНУ. Серия педагогическая*, 56(3), 45-57 [російською мовою].

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК159.9

Чайка Валентина Василівна,

*студентка спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті наведено аналіз наукової літератури щодо визначення поняття психологічного захисту, осіб юнацького віку у ситуаціях переживання тривоги та структуровані мотиви використання ними психологічного захисту.

Ключові слова: психологічний захист, психічні механізми, особистість, юнацький вік, тривожність.

Актуальність дослідження. Інформаційна перенасиченість світу вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності. Особливого значення він набуває в період становлення особистості в юнацькому віці.

У сучасній соціокультурній ситуації, в умовах кризи цінностей, конфлікту світоглядів батьків та дітей, складного економічного та професійного самовизначення, особистісний розвиток юнаків ускладнюється. Форми захисту, які використовує особистість, визначають її місце в соціумі. Саме тому проблема дослідження механізмів психологічного захисту є важливою з точки зору адаптації юнаків до сучасного світу, розвитку ефективних комунікативних компетенцій.

Набуття досвіду опанування складними життєвими ситуаціями, осмислення механізмів захисту є необхідною умовою благополучного процесу розвитку у ситуаціях невизначеності або високої відповідальності юнаків та юначок. Від того, які стилі саморегуляції будуть використовуватися і закріплюватися в ранньому юнацькому віці, багато в чому залежить ефективність адаптації юнаків та дівчат в соціумі не тільки ситуативно в розв'язанні проблемних ситуацій, але і в подальшому дорослому житті.

Деструктивні стратегії подолання стресу можуть бути пов'язані з порушеннями поведінки, зниженням успішності, значною неузгодженістю «Я-реального» і «Я-ідеального». Механізми психологічного захисту актуалізуються в ситуаціях, які викликають почуття тривоги в юнаків та юнок. Водночас, проблеми механізмів психічного захисту в тривожних ситуаціях старшокласників є малодослідженими.

Мета наукової публікації: теоретико-експериментальне вивчення впливу механізмів психічного захисту на прояви тривожності старшокласників.

Методи та методики дослідження: спостереження бесіда, тестування, опитувальник психологічних захистів особистості «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, в адаптації) та інтегративний тест тривожності. У дослідженні взяли участь 90 старшокластиків від 15 до 17 років.

Короткий аналіз останніх досліджень та публікацій з теми. В останнє десятиліття термін «психологічний захист» часто вводитьсь в контекст різних, як наукових, так і науково-популярних праць з медичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології тощо. Спроби систематизації типологій захисних механізмів у медичній психології виконано при аналізі клінічних випадків неврозів Б. Д. Карвасарським; в дослідженнях стресу В.А. Ташліковим; у клініці алкоголізму за В. Е. Бехтелем; в юридичній психології розкривається у працях А. Р. Ратінова і Г. Х. Єфремової та ін..

Над дослідженнями окремих аспектів сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки працювали такі вчені як: А. Адлер, Г. Айзенк, Г. М. Андрєєва, Л. Г. Дика, О. М. Леонтєєв, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко та інші.

У вітчизняній психології дана проблема знайшла відображення в працях М. Р. Грановської, В. С. Роттенберг, Е. С. Романової, В. Г. Раменської, Г. В. Грачова та інших. Одні автори вважають, що психологічний захист цілком повсякденний позитивний механізм психіки людини, що вберігає її від негативного впливу навколишньої дійсності, інші вчені описують негативні наслідки використання захисних механізмів.

Постійне використання психологічного захисту призводить до повторення минулого досвіду і ослаблення контакту з навколишнім світом,

а не до реального вирішення конфліктної ситуації (Должин К., Райс Ф., 2011).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дефіцит життєвих навичок та компетенцій, ефективних стратегій поведінки, беспорядність юнаків та юначок перед новими вимогами, незнання ефективних способів зняття стресу тощо, призводить їх в стан сильного емоційного напруження. Як зазначає А. М. Прихожан (2000), хворобливі симптоми і тривога, які проявляються в юності, часто не стільки як реакція на специфічні труднощі самого віку, скільки на прояв впливу відстроченого ефекту попередніх психологічних травм. На нашу думку, в юнацькому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно через високу фрустраційну критичність до себе.

Психологи, вивчаючи за допомогою проєктивних тестів, вікову динаміку тривожності, виявили, що в цей період характерний найвищий, порівняно з іншими віковими періодами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо зростає тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких юнаки і юнки залежать (Кирпенко Т. М., 2014).

У старшокласників найбільш часто зустрічається тривожно-залежний тип особистості, що характеризується підвищеною чутливістю до емоційного самопочуття іншої людини, причому нерідко виділяється певна референтна фігура, ставлення до якої найбільшою мірою впливає на емоційне самопочуття молодшої людини.

В юнацькому віці рівень тривожності особистості підвищується у зв'язку з її прагненням до самоствердження у спільноті однолітків. У разі виникнення труднощів з формуванням позитивної Я-концепції та захисту досягнутого рівня самоповаги (самооцінки) у них розвивається синдром тривожності, у структурі якого домінують почуття невпевненості в собі, власної провини, нездатності бути на рівні вимог із боку оточуючих.

Юнацький вік характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У

цьому віці тривожність пов'язана з проявом власної некомпетентності, стурбованістю за власне майбутнє, а також фрустрацією у сфері сексуальних стосунків. Піки тривожності вказують на ті потреби, задоволення яких найбільш важливо для емоційного благополуччя індивіда (Нікольська І. М., Грановська Р. М., 2000).

Тривожність включає в себе кілька афективних феноменів, які послідовно змінюють один одного:

- Відчуття внутрішньої напруженості. Відповідає найменшій інтенсивності тривоги, не містить відтінку загрози, а є сигналом наближення більш складних тривожних явищ. Має найбільш адаптивне значення, оскільки слугує найбільшій інтенсивності і модифікації активності.

- Гіперестезичні реакції. При наростанні тривоги вони змінюють або підкріплюють її. Раніше нейтральні символи отримують значне емоційне забарвлення, яке дуже нагадує роздратування. Суть цих явищ полягає в порушенні диференціювання значимих та незначних символів, що призводитиме до неадекватних реакцій.

- Власне тривога. Є провідним елементом цього ряду; полягає у відчутті невизначеної загрози, розмитой загрози. Характерна особливість – неможливість виділити характер загрози і передбачити час її появи.

- Страх. Відсутність опреченості відчуття тривоги призводить до зміщення її у бік певних об'єктів. Унаслідок цього невизначена загроза конкретизується і перетворюється на страх. Для його формування необхідно відчуття зв'язку загроз із конкретною ситуацією.

- Відчуття незворотності катастрофи. Суб'єкт приходить до розуміння неможливості уникнення загрози, навіть якщо вона пов'язана з конкретним об'єктом. Так, скажімо, страх соматичного захворювання при появі незворотності катастрофи змінюється жахом перед смертю.

- Тривожно-боязливе збудження. Викликана тривогою дезорганізація поведінки досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає. Найменш стабільний стан явищ тривожного ряду.

Розподіл тривожності на стан (ситуативна тривожність) та властивість особистості (особистісна) найбільш яскраво проявляється в роботах Ч. Спілбергера та Р. Кеттела. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає тоді, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги (Нікольська І. М., Грановська Р. М., 2000).

За допомогою опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index) було встановлено, що для юнацького віку більш притаманне використання раціоналізації як механізму психологічного захисту (53% опіаних). Ці показники відображають типову вікову особливість, що полягає в спрощенні вагомості тривожної ситуації через пояснення вчинків, дій, емоцій, думок та ситуацій загально певними логічними тлумаченнями. Інтерпретація своєї поведінки відбувається на рівні свідомого контролю, що забезпечує зниження тривожних переживань щодо власного «Я» і, водночас, не заперечує об'єктивну реальність.

Одним із завдань дослідження було визначення рівня і особливостей вираження тривожності з урахуванням гендеру. Для цього ми використали шкалу особистісної тривожності А. М. Прихожан.

Результати кількісного і якісного аналізу даних емпіричного дослідження свідчать, що переважають юнаки з помірною тривожністю. Низька та висока тривожність не є стандартною нормою для молодих людей та мають пряму залежність від виховання та особливостей психічного розвитку. Варто зазначити, що в порівняльному аналізі високої та низької тривожності частка високої все-таки переважає.

Висновки. Поняття психологічного захисту набуло важливого значення у всіх напрямках психології, і залишається одним з найбільш важливих внесків психоаналізу в теорію особистості та теорію психологічної адаптації. Окрім цього, питання механізмів психологічного захисту в юнацькому віці є актуальним з огляду на складну соціокультурну та економічно-політичну ситуацію сучасного світу.

Молоді люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, який чинять оточуючі, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Якщо захисні механізми не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень.

Основне завдання психологічного захисту – витіснення негативного. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових світогляду, утворення додаткових джерел позитивного вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Перспективою подальших досліджень може стати виявлення механізмів мінімізації примітивних захисних механізмів та активації складних у юнацькому віці, що дозволить знизити рівень напруги соціального спілкування в дорослому віці.

Список використаної літератури:

1. Должин, К., Райс Ф. (2011). Психология подросткового и юношеского возраста [російською мовою]
2. Кирпенко, Т. М. (2014). Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків [українською мовою]
3. Никольская, И. М., Грановская, Р. М. (2000). Психологическая защита у детей [російською мовою]