

внутренние конфликты, противоречия и стрессы. В результате люди с завышенной самооценкой обладают средней стрессоустойчивостью.

Человек с адекватной самооценкой уверен в себе, настойчив и самокритичен. Адекватная самооценка позволяет человеку «примеривать» свои силы к задачам и требованиям окружающей среды, и в соответствии с этим, самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Поэтому люди с адекватной самооценкой обладают высокой стрессоустойчивостью, что подтверждают и другие исследователи [1; 3].

Таким образом, **можно сделать вывод, что** термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний. Данное понятие объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией. Правильное отношение к себе, реалистичная оценка своих данных помогает разумно распределить свои силы, ставить перед собой разрешимые задачи, сохранять душевное равновесие.

**Список использованной литературы:**

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. - М. : Прогресс, 2009. - 124 с.
3. Тарасов Е. А. Как победить стресс. / Е. А. Тарасов - М. : Айрис-пресс, 2002.

**МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ  
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ КРИЗИ:  
УКРАЇНСЬКА СПЕЦИФІКА 2015 РОКУ  
УДК 159.9:338**

**Євген Сергійович Середа,**  
*студент спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет  
(м. Вінниця)*

**Актуальність дослідження.** В умовах пристосування населення до складного соціально-економічного стану зростає роль захисних психічних реакцій, за допомогою яких громадяни намагаються мінімізувати негативні переживання, викликані об'єктивною ситуацією в країні.

**Мета публікації** – визначити основні механізми психологічного захисту, якими супроводжується переживання особистістю нинішніх соціально-економічних в українському суспільстві.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно з даними Центру Разумкова за жовтень 2015 року, лише 16,7 % українців вважають, що ситуація в країні розвивається в правильному напрямі; 66% – що в неправильному. Цей показник практично не змінювався протягом 2015 року. Так, 18,7 % респондентів дотримуються думки, що Україна здатна подолати існуючі проблеми та труднощі протягом найближчих кількох років; 43,6 % – у більш віддаленій перспективі; 22% – що взагалі не здатна їх подолати.

Лише 6,9 % опитаних вважали, що в 2015 році економічна криза закінчиться і почнеться економічне зростання; 23,1 % – що криза перестане поглиблюватися, але економіка до кінця року буде у стані застою; 33,8 % – що економічна криза поглиблюватиметься, але катастрофічних наслідків не буде; 23,1 % – що відбудеться колапс економіки [1].

Наші спостереження засвідчують, що на масовому рівні оптимістичні оцінки поточної соціально-економічної ситуації в країні нерідко є наслідком дії певного психологічного захисту; водночас негативні оцінки деколи виступають причиною запуску тих чи інших захисних реакцій психіки.

Серед механізмів психічного захисту, які найбільше часто зустрічаються серед українців в нинішніх економічних умовах, у певному соціально-психологічному контексті варто виділити такі:

- Дисоціація – психічний процес, у результаті роботи якого людина починає сприймати те, що відбувається з нею, так, ніби воно відбувається не з нею, а з іншими. Така «дисоційована» позиція захищає її від надлишкових, нестерпних емоцій;

- Примітивна ізоляція – психічний процес, який полягає у відході від напруги в інший психічний стан. Цей захист практично не вимагає від людини спотворення реальності. Дійсність залишається тією ж, але людина психологічно ізолюється від неї;

- Витіснення – механізм психологічного захисту, за яким стоїть мотивоване усунення чого-небудь зі свідомості. Зазвичай проявляється у вигляді мотивованого забування або ігнорування. Витіснення спрямоване на мінімізацію негативних переживань за рахунок видалення зі свідомості того, що ці переживання викликає, але при цьому вилучені елементи не перестають впливати на свідомість людини;

- Ігнорування – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомому контролі інформації про джерело неприємного впливу, наявності або характері загрози; обмеженні кількості такої інформації або її спотвореному сприйнятті.

Практика свідчить, що найбільш адекватним у переживанні негативних емоцій у відносно складних соціально-економічних умовах в Україні є такий захисний механізм, як інтелектуалізація. При цьому він

може утримувати від перетікання оптимістичних настроїв у «рожевий» погляд на реальність.

Інтелектуалізація вважається більш складною формою такого захисного механізму, як ізоляція. Однак, якщо при ізоляції людина зазвичай вважає, що не відчуває ізольованих почуттів, то при інтелектуалізації вона визнає за собою деякі емоції (хоча часто недооцінює їх силу і значення). Використовуючи цей захист, людина переводить свої емоції на абстрактний, інтелектуальний рівень, розмірковуючи про них як про якісь теоретичні поняття, які мають до нього деяке відношення. Повноцінне переживання при цьому відсутнє.

**Висновки.** Таким чином, дослідження механізмів психологічного захисту в умовах соціально-економічної кризи мають стратегічний потенціал як для вітчизняної психологічної науки, так і для управління суспільними процесами.

#### **Список використаної літератури**

1. Оцінка громадянами ситуації в Україні, стану проведення реформ та ставлення до поправок до Конституції України [Електроний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.uceps.org/ukr/news.php?news\\_id=668](http://www.uceps.org/ukr/news.php?news_id=668).

## **ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**УДК 355.133.4**

**Ксенія Василівна Степанець,**

*студентка I-го курсу спеціальності «Психологія»,  
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

**Актуальність дослідження.** Бойові дії на сході країни є екстремальними умовами діяльності військовослужбовця. Загроза здоров'ю і життю, постійна зміна бойової обстановки, тривалі навантаження, втрата бойових товаришів, участь у жорстокому насильстві по відношенню до ворога, протиборство мотивів - все це супроводжується величезним напруженням фізичних і психологічних сил особистості. Українська армія змужніла і набула суттєвих змін за останній час. Перед громадою психологів та громадських діячів постали питання дієвого супроводу військових на лінії фронту, психофізіологічного відновлення бійців після бою, її психологічної реабілітації у період демобілізації.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розгляд проблеми психофізіологічних наслідків бойового стресу започаткований у дослідженнях Є. Курченко [1], І. Г. Малкіної-Пих [2], Г. Є. Шумкової та ін. Тривожні сновидіння про бойові епізоди, підвищена дратівливість,