

УДК 159.922.8:355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.12>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Олександр Юдко

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: sashainvention@gmail.com*

Ніна Миропольцева

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: ninokshilova21@gmail.com*

Юнацький період є критичним етапом розвитку особистості, під час якого виникають та консоліднуються різноманітні психологічні механізми адаптації до зовнішніх та внутрішніх стресових факторів. Серед цих механізмів важливе місце посідають захисні механізми, які спрямовані на зниження психічної напруги та забезпечення психологічного комфорту. Захисні механізми в юнацькому віці виконують значну роль у психічному розвитку особистості, допомагаючи знижувати психологічний дискомфорт та забезпечуючи певний рівень психологічного комфорту. Вони є важливим елементом психічного адаптації до різних стресових ситуацій та конфліктів, що виникають протягом усього життя. У даній роботі досліджено захисні механізми та їх роль у психічному функціонуванні та адаптації особистості юнака під час стресових ситуацій, зокрема під час дії воєнного стану. Захисні механізми розглядаються як важливий аспект психічного захисту від негативних впливів зовнішнього середовища та внутрішніх психологічних конфліктів. За допомогою опитувань та аналізу психологічних параметрів виявлено, що різні особистості мають різні стратегії захисту, такі як заперечення реальності, придушення неприємних думок та регресію. Встановлено, що використання захисних механізмів може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я та адаптації особистості. Знайдено також взаємозв'язки між захисними механізмами, копінг-стратегіями та психічним станом юнаків під час дії воєнного стану. Ці результати вказують на важливість врахування індивідуальних особливостей при розробці психологічних програм та інтервенцій для юнаків, які переживають стресові ситуації, зокрема вимушені жити в умовах воєнного стану.

Результати також свідчать про те, що використання захисних механізмів може мати вплив на формування психіки та здоров'я особистості в умовах стресу. Враховуючи ці результати, були висунуті рекомендації щодо розробки психологічних програм та інтервенцій для юнаків, що живуть під час дії воєнного стану, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та ефективну адаптацію до стресових умов. Дослідження підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки в умовах воєнного стану з урахуванням особистісних особливостей та використання науково обґрунтованих стратегій адаптації. Також важливо сприяти формуванню у молоді адекватних стратегій подолання стресу та вирішення конфліктів не тільки під час дії воєнного стану, а й після. Це сприятиме їхньому психологічному зростанню та поверненню психологічної стабільності в майбутньому.

Ключові слова: захисні механізми, юнацький вік, воєнний стан, психічне здоров'я, стрес, адаптація, психологічні стратегії, психологічна підтримка.

Умови воєнного стану є складним періодом для кожного суспільства, з яким супроводжується не лише військовими діями, а й різноманітними викликами для психологічного та соціального благополуччя. Специфічні умови, властиві воєнним конфліктам, впливають на всіх членів суспільства, включаючи підлітків і молодь. Однак, юнаки, перебуваючи на перехідному етапі від дитинства до дорослості, знаходяться в особливо вразливому стані. Стрес, страх, тривога та втрата можуть суттєво впливати на їхнє емоційне благополуччя та психічне здоров'я.

Психологічна адаптація до складних умов, пов'язаних із воєнним станом, є однією з ключових складових у вивченні психологічних аспектів людської поведінки. Специфічність цього контексту визначає необхідність дослідження особливостей застосування захисних механізмів у юнацькому віці, коли психічна стійкість формується та визначається на макроскопічному рівні.

Воєнні події можуть суттєво вплинути на психічне здоров'я особистості, особливо уразливої категорії населення – юнаків. Дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я юнаків, а також їхні стратегії адаптації, відображає сучасну соціальну реальність та вимагає наукового уточнення та розширення знань у цій області. Зростаюча кількість воєнних конфліктів у світі підкреслює необхідність подальших досліджень в галузі психології стресу та психології кризових ситуацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді та їхню ефективну адаптацію до викликів сучасного світу.

У зв'язку з цим, ця робота спрямована на розкриття важливості розуміння психологічних захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану. Поглиблений аналіз цієї проблеми є необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку у юнацькому середовищі.

Захисні механізми представляють собою психологічні стратегії, які використовуються особистістю для зниження або уникнення тривоги, стресу та психічних конфліктів. Згідно з психоаналітичною теорією, розвиненою Фрейдом, захисні механізми виникають для того, щоб захистити особистість від неприйнятних або неприємних думок, почуттів та побажань, які виникають внаслідок конфлікту між внутрішніми домаганнями та зовнішніми реаліями [2, с. 4-12].

В контексті воєнного стану захисні механізми набувають особливого значення, оскільки вони можуть бути механізмами виживання та адаптації в умовах екстремального стресу та загрози для життя. У молоді вони можуть бути особливо вираженими через їхню меншу психологічну стійкість та досвід управління стресом порівняно з дорослими.

Загалом, розуміння захисних механізмів та їх впливу на психічне здоров'я та адаптацію є ключовим для розробки ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки, особливо в умовах стресу, що виникають внаслідок воєнних конфліктів

Ретельне психодіагностичне обстеження є невід'ємною складовою психологічних досліджень, спрямованих на аналіз психічних процесів та станів особистості. Вибірку цього дослідження склали 33 студенти, які навчаються в ЧНУ ім. Петра Могили: 29 осіб жіночої статі віком від 17 до 22 років та 4 особи чоловічої статі віком від 17 до 22 років.

У цьому дослідженні використовуються кілька ключових методик, що дозволяють здійснити об'єктивну оцінку психічних характеристик .

Опитувальник Р. Плутчика та Х. Келлермана дозволяє вивчити емоційну сферу та типи темпераменту, що можуть відображати способи адаптації до стресових ситуацій, які виникають у період воєнного стану. Оцінюючи стабільність емоційних реакцій та особливості вираження емоцій, можна з'ясувати, які саме аспекти темпераменту більш вразливі або резистентні до стресу [3, с. 312].

Опитувальник ворожості Басса-Даркі спрямований на вивчення конфліктних ситуацій та ступенів конфліктності особистості. Ця методика дозволяє виявити особистісні риси, які можуть сприяти або ускладнювати взаємодію з іншими людьми. Опитувальник ворожості Басса-Даркі є інструментом для вимірювання рівня конфліктності та нахилу до ворожих взаємин у досліджуваних осіб. Цей опитувальник був розроблений на основі теорії ворожості, яку висунули Т. Басс та А. Даркі [1, с. 35].

Тест тривожності Спілбергера є широко використовуваним інструментом для вимірювання рівня тривожності у досліджуваних осіб. Цей тест був розроблений американським психологом Ч. Спілбергером на основі його теорії загальної тривожності.

Психічні стани особистості «16 особистостей» – це психологічний інструмент, розроблений з метою класифікації особистості за допомогою системи 16 основних особистісних типів. Кожен з цих 16 типів характеризується унікальним набором особистісних рис, які відображають взаємодію різних аспектів особистості, таких як сприйняття інформації, прийняття рішень, спілкування та управління емоціями. Ця класифікація дозволяє краще розуміти індивідуальні особливості людини та її типові психічні стани.

Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана є психологічним інструментом, розробленим з метою вимірювання та аналізу стратегій копінгу – способів, за допомогою яких люди впорядковуються зі стресом та негативними ситуаціями. Цей інструмент базується на концепції копінгу, що виникла в рамках соціальної психології та стрес-досліджень [4, с. 4].

Ці психодіагностичні методи використовуються для проведення дослідження з теми особливостей застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану. Кожен з них має свої унікальні характеристики та дозволив здійснити глибокий аналіз психічних процесів та станів особистості.

Використовуючи отримані дані, далі було знайдено кореляційний зв'язок за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона між такими значеннями як: захисний механізм заміщення та копінг стратегії, пошук соціальної підтримки, захисного механізму, реактивне утворення, особистої тривоги, захисного механізму, інтелектуалізації та індексу агресивності.

1. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами заперечення та пошуку соціальної підтримки: отриманий результат 0,36, свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що захисний механізм заперечення пов'язаний з пошуком соціальної підтримки.

2. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами реактивне утворення та особистісної тривоги: отриманий результат 0,36, свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що захисний механізм реактивного утворення пов'язаний з особистісною тривоною людини.

3. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами інтелектуалізації та індексом агресивності: отриманий результат -0,37 це свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що з підвищенням рівня інтелектуалізації знижується рівень агресивності.

Аналіз результатів опитування «Індекс життєвого стилю» показав, що різні особистості використовують різні захисні механізми. Наприклад, деякі юнаки схильні до заперечення реальності, ігноруючи або відкидаючи неприємні думки та емоції. Це може мати короткострокові позитивні наслідки, але у довгостроковій перспективі може призвести до проблем з адаптацією та вирішенням проблем. Інші використовують придушення неприємних думок або регресію, що також може мати негативний вплив на їх психічне здоров'я у майбутньому. Таким чином, захисні механізми можуть бути як корисними, так і шкідливими в залежності від контексту і тривалості їх використання.

Дослідження також показало, що деякі юнаки використовують одночасно декілька захисних механізмів, зокрема інтелектуалізацію, регресію та заміщення, віддаючи перевагу їм над іншими. Це може свідчити про складний механізм захисту особистості від стресових ситуацій та психічних конфліктів.

Аналіз результатів опитування за методикою ворожості Басса-Даркі показав різний рівень агресивності та ворожості серед досліджуваної групи. Це свідчить про те, що вплив захисних механізмів може мати різні прояви в поведінці особистості, включаючи рівень агресивності та ворожості.

На основі проведення тесту тривожності Спілбергера виявлено, що серед досліджуваних юнаків високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про загальний високий рівень тривоги серед цієї групи. Це може бути обумовлено навколишніми обставинами, зокрема воєнним станом, який впливає на психічний стан та емоційний стан особистостей.

Аналіз результатів опитування на психічні стани особистості за методикою «16 Особистостей» показав різноманітні стани особистостей, зокрема домінування екстравертованих та інтровертованих типів особистості серед досліджуваної групи. Також виявлено, що значна частина юнаків характеризується неспокійним типом особистості, що може впливати на їхні способи адаптації та копінг-стратегії.

У контексті копінг-стратегій, за результатами індикатору копінг-стратегій Амірхана, досліджувана група юнаків виявила середній рівень вирішення проблем та шуку соціальної підтримки. Однак більшість юнаків виявили низький рівень уникнення проблем, що свідчить про їхню готовність активно вирішувати проблеми та шукати підтримку у соціальному оточенні.

Подальший аналіз виконаний шляхом розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона показав наступне:

1. Між шкалами заперечення та пошуку соціальної підтримки існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.
2. Між шкалами реактивне утворення та особистісної тривоги існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.
3. Між шкалами інтелектуалізації та індексом агресивності існує зворотній статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.

Тому, знайдені кореляційні зв'язки вказують на певні взаємозв'язки між захисними механізмами, копінг-стратегіями та психічним станом досліджуваної групи юнаків, що може бути важливим для подальшого розуміння їхнього психічного функціонування та емоційного стану. Отже, результати дослідження підтверджують важливість захисних механізмів у психічному функціонуванні та адаптації особистості, а також показують різноманітність їх використання і можливі наслідки для психічного здоров'я.

Незважаючи на значний прогрес у вивченні захисних механізмів, що використовуються молоддю під час воєнного стану, існують кілька напрямків, які можуть стати об'єктом подальших досліджень. По-перше, важливо дослідити вплив індивідуальних та контекстуальних чинників на вибір і ефективність захисних механізмів. Розуміння, які саме механізми є найбільш ефективними в конкретних умовах воєнного стану, дозволить розробити більш персоналізовані підходи до психологічної підтримки.

По-друге, важливо вивчити динаміку захисних механізмів у молоді протягом тривалого періоду воєнного конфлікту. Розуміння того, як ці механізми можуть змінюватися з часом та відповідати на нові стресори, може виявитися важливим для розробки стратегій психологічної підтримки на різних етапах конфлікту.

Крім того, можливо дослідити ефективність різних психологічних інтервенцій та програм для підтримки молоді під час воєнного стану. Розробка та випробування програм, спрямованих на підтримку адаптації та зменшення психічного дистресу, може допомогти покращити психічне здоров'я та благополуччя молоді, яка переживає воєнні конфлікти.

Узагальнюючи, подальші дослідження в цій області мають великий потенціал для розширення наших знань про взаємодію психіки та стресорів в умовах воєнного стану та для розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації.

Список використаної літератури

1. Гражданнікова К. В Соціально-психологічні чинники подолання мобінгу в педагогічному колективі : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 58 с.
2. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Routledge, 2018. 204 p.
3. Plutchik R. Emotion, a psychoevolutionary synthesis. New York : Harper & Row, 1980. 440 p.
4. Amirkhan J., Auyeung B. Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. Journal of applied developmental psychology. 2007. Vol. 28, no. 4. P. 20.

FEATURES OF THE PROTECTIVE MECHANISMS' APPLICATION IN YOUTH DURING MARTIAL STATUS

Oleksandr Yudko

*Petro Mohyla Black Sea National University
68 Desantnykiv str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: sashainvention@gmail.com*

Myropoltseva Nina

*Petro Mohyla Black Sea National University
68 Desantnykiv str., 10, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: ninokshilova21@gmail.com*

The adolescent period is a critical stage of personality development, during which various psychological mechanisms of adaptation to external and internal stressors emerge and consolidate. Among these mechanisms, protective mechanisms occupy an important place, aimed at reducing psychological tension and ensuring psychological comfort. Protective mechanisms in adolescence play a significant role in psychological development, helping to alleviate psychological discomfort and provide a certain level of psychological comfort. They are an essential element of psychological adaptation to various stressful situations and conflicts that arise throughout life. This study explores protective mechanisms and their role in the psychological functioning and adaptation of young individuals during stressful situations, particularly during times of wartime conditions. Protective mechanisms are considered as an important aspect of psychological defense against the negative influences of the external environment and internal psychological conflicts.

Through surveys and analysis of psychological parameters, it has been found that different individuals have different defense strategies, such as denial of reality, suppression of unpleasant thoughts, and regression. It has been established that the use of protective mechanisms can have both positive and negative consequences for mental health and personality adaptation. Relationships have also been found between defensive mechanisms, coping strategies, and the mental state of young individuals during wartime conditions. These results indicate the importance of considering individual characteristics in the development of psychological programs and interventions for young individuals experiencing stressful situations, particularly those forced to live in conditions of wartime.

The results also indicate that the use of protective mechanisms can influence the formation of psyche and personality health under stress conditions. Considering these findings, recommendations have been proposed for the development of psychological programs and interventions for young individuals living during wartime, aimed at supporting mental health and effective adaptation to stressful conditions. The study emphasizes the need for an individualized approach to psychological support in wartime conditions, taking into account personal characteristics and employing scientifically grounded adaptation strategies. It is also important to promote the formation of adequate stress coping strategies and conflict resolution not only during wartime but also afterwards. This will contribute to their psychological growth and restoration of psychological stability in the future.

Key words: defense mechanisms, youth, martial law, mental health, stress, adaptation, psychological strategies, psychological support.