

Руцкая А.М., Зимарева С.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У
СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Научный руководитель: магистр псих. наук, ассист. Маркович В.А.
Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Одной из актуальных проблем для студентов в настоящее время является стресс в период экзаменационной сессии. Известно, что студенты по-разному справляются со стрессовыми ситуациями, используя при этом психологические механизмы защиты. Психологический механизм защиты – это неосознанная реакция психики человека в момент экстренных ситуаций. Она направлена на предотвращение или снижение тревоги, негативных эмоций, несущих угрозу самооценке и целостности психики. Перед нами стоит задача выяснить почему у одних студентов получается эффективнее бороться со стрессом, какие защитные механизмы они при этом используют, а также определить какой механизм будет наиболее оптимальным для продуктивной подготовки к экзаменам.

Цель: выявить наиболее распространенные защитные механизмы у студентов-медиков в период сессии.

Материалы и методы. Был использован метод анкетирования в авторской обработке. Исследование проводилось с помощью методики «Индекс жизненного стиля» авторов Р. Плутчик, Г. Келлерман и Х.Р. Конте (1979 г.). Выборка состояла из 75 студентов БГМУ, из них 27 парней и 48 девушек. В возрасте от 18 до 23 лет. Все результаты были обработаны математически с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования были получены следующие данные: студенты-медики наиболее часто используют защитный механизм отрицание (41%), частота встречаемости защитного механизма регрессия составила 17%. Защитный механизм компенсация применяется студентами-медиками наиболее редко (3%).

Выводы: на основе полученных результатов можно сделать вывод, что наиболее распространенным механизмом психологической защиты является отрицание. Суть этого защитного механизма заключается в игнорировании болезненного факта своего сознания. Убрав из сознания волнующие факторы, человек чувствует временное спокойствие, соответственно возникает ощущение, что психика справилась со стрессом. Однако такой подход ведет за собой последствия. Также достаточно часто встречаются такие защитные механизмы как регрессия и проекция.

На основе полученных результатов, была разработана программа с рекомендациями для студентов в зависимости от используемого ими защитного механизма, которая сможет помочь не только в определении защитной тактики психики, но также и в выявлении сильных ее сторон.