

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Введение. В данной работе будет рассмотрен вопрос об использовании механизмов психологической защиты в поведении студентов. Современный ритм жизни студенчества включает в себя различные конфликтные ситуации. Способы разрешения таких ситуаций весьма разнообразны. Актуальность данной статьи объясняется необходимостью понимания наиболее распространённых способов психологической защиты, используемых студентами в конфликтных ситуациях. Целью данного исследования является изучение механизмов психологической защиты и способов поведения студентов УО ВГАВМ для предупреждения негативных последствий в конфликтных ситуациях.

Материалы и методы исследований. Исследование было проведено среди студентов 1 курса ФВМ. Количество студентов, принимавших участие в анкетировании, - 30 человек. Методы исследования: структурированный анализ научных источников, анкетирование студентов УО ВГАВМ.

Результаты исследований. Само понятие «защитные механизмы» было введено З. Фрейдом для обозначения техники, которую человек использует в конфликтах, ведущих к неврозам. Невроз запускается в момент внутреннего конфликта, который, в свою очередь, появляется во время столкновения особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами жизненной ситуации. Отсутствие решения или его трудность вызывает в человеке ощущение дискомфорта, напряженности, натянутости. З. Фрейд показал, что именно в этот момент активизируются специальные психологические механизмы [1]. Анна Фрейд продолжила изучение этой темы и акцентировала роль механизмов защиты в разрешении внешних, то есть социогенных конфликтов; эти механизмы рассматриваются ею как продукты развития и научения. Исследовательница также выдвинула представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален для каждой личности и характеризует уровень ее адаптированности к социуму [2].

Каждый механизм психологической защиты имеет две общие черты:

во-первых, они, как правило, бессознательны, во-вторых, они искажают, отрицают или фальсифицируют реальность. Описывается множество механизмов, однако современные исследователи среди наиболее часто встречающихся, выделяют следующие:

1. Вытеснение. С помощью вытеснения из сознания удаляются и удерживаются в бессознательном неприемлемые, травмирующие для человека переживания, обстоятельства или сведения. С вытеснением связаны многие случаи забывания, позволяющие не вспоминать нечто, что могло бы поколебать представление о себе. Таким образом, представление и оценка нас как личности будет сильно варьироваться.

2. Рационализация. Когда необдуманный шаг приводит к неприятным последствиям, человек стремится оправдать свой поступок. Такая самозащита без достаточных оснований противостоит объективной оценке своего поведения. Объяснения, описания так «обволакивают» травмирующий факт, что он начинает восприниматься как малозначимый или как свидетельствующий о сильных сторонах личности, ценный и справедливый.

3. Проекция. Очень распространенный механизм, главной чертой которого является приписывание собственных негативных качеств другим людям. Зачастую крайне сложно самому себе признать свои недостатки и в этот момент мы начинаем видеть их в других людях.

4. Замещение. Это действие, направленное на какой-либо объект, на самом деле спроецированное не им и не ему предназначенное, а вызванное другим, недоступным объектом. Примером является простая ситуация, встречаемая часто в детстве: родители, срывающиеся

на детей или друг на друга из-за незначительных ситуаций по причине неприятного разговора, конфликта или, наоборот, невозможности или трудности диалога с коллегой или начальником. Этот механизм перерождает один возможный конфликт в другой реальный.

Таким образом, на основании анализа научных источников по исследуемой проблеме, использование любого вида психологической защиты приводит не к разрешению проблемы, а к усугублению конфликтной ситуации.

С целью изучения механизмов психологической защиты и частоты их использования в конфликтных ситуациях нами было проведено исследование среди студентов УО ВГАВМ 1 курса ФВМ по выяснению использования механизмов психологической защиты, а также альтернативных способов разрешения конфликтов. Студенты были ознакомлены с возможными способами психологической защиты. В анкетировании приняли участие 30 человек. На вопрос «Часто ли в Вашей жизни встречаются ситуации и конфликты, в которых у вас срабатывают механизмы защитной реакции?» положительный ответ дали 86,7% опрошенных. При этом признали, что при применении психологических защит такие конфликты или вовсе не решаются, или лишь усугубляются - 60%.

Одной из задач анкетирования было выяснение альтернативных способов разрешения конфликтов. Среди предлагаемых вариантов были следующие:

- а) пытаетесь просто забыть/отпустить/игнорировать сложившуюся ситуацию;
- б) говорите с близкими/родными Вам людьми, просите совета;
- в) стараетесь самостоятельно найти правильное решение собственными усилиями.

Среди способов решения ситуации самым популярным стал метод собственных усилий – 63,3%, на втором месте оказались советы близких людей – 26,7% и 10% стараются просто отпустить ситуацию.

Заключение. Проанализировав научные источники [1, 2], мы пришли к следующим выводам. Способы разрешения проблемных, конфликтных ситуаций можно разделить на 2 большие группы:

1. Механизмы психологической защиты, которые используются человеком, как правило, бессознательно.
2. Альтернативные способы - сознательно выбираемые человеком, исходя из уровня его психологической культуры.

Набор защитных механизмов индивидуален для каждой личности и характеризует уровень ее адаптированности к социуму.

При проведении пилотажного исследования среди студентов УО ВГАВМ мы получили следующие результаты:

- студенты используют методы психологической защиты при разрешении конфликтных ситуаций;
- механизмы защиты зачастую приводят к негативным последствиям – конфликт не решается/усугубляется;
- можно контролировать результаты действия бессознательного с помощью альтернативных методов решения конфликтов, которые позволяют человеку выбрать наиболее адекватный способ разрешения проблемы;
- выбор способа разрешения проблемной ситуации зависит от уровня психологической культуры человека.

Необходимо учитывать, что осознание психологической проблемы не ведет к полному освобождению от нее, облегчение бывает лишь временным. Важно понять свою проблему и назвать ее как можно конкретнее для того, чтобы затем работать над ее разрешением.

Литература. 1. Марцинковская, Т. Д. *История психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* - М. : Издательский центр «Академия», 2001. - 544 с. 2. Фрейд, Анна. *Психология Я и защитные механизмы [Электронный ресурс].* – 2016. – Режим доступа: <http://www.e-reading.mobi/book.php?book-> Дата доступа: 15.03.2018.