

Секция «Психология»

Специфика защитных механизмов личности студентов в период сессии

Пашарина Марина Анатольевна

Студент

Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого,

Факультет психологии, Тула, Россия

E-mail: p_m13@mail.ru

Период зачётно-экзаменационной сессии - огромный стресс для всего студенческого организма. Помимо того, что это большая психологическая нагрузка (страх, чувство тревоги, неуверенность в своих силах и знаниях), это еще и физическая нагрузка: недосыпание, недоедание в период сдачи экзаменов неизменно приводят к физическому истощению организма.

Понятие психологической защиты обязано своему происхождению психоаналитической теории и ее основателю – Зигмунду Фрейду. Впервые этот термин появился в 1894 году в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы». [3]

В последнее время все большее число авторов обращается к изучению феномена психологической защиты как важного механизма регуляции поведения и деятельности человека. Особое значение психологическая защита приобретает в юношеском возрасте. Это объясняется характерными особенностями для данного периода жизни индивида. Современные исследования (Бассин Ф.В., Зейгарник Б.В., Никольская И.М., Грановская Р.М., Романова Е.С. и др.) показали, что психологическая защита является нормальным механизмом человеческого сознания.[4]

Во время прохождения зимней зачётно-экзаменационной сессии 2012-2013 учебного года в ТГПУ им. Л. Н. Толстого было проведено исследование по выявлению особенностей психологических механизмов защиты личности студентов в период сессии. В исследовании принимали участие студенты 1 курса факультета психологии ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Согласно полученным данным в результате диагностики студентов с помощью методики «Индекс жизненного стиля» (LSI) можно выделить следующее процентное преобладание студентов с определённым механизмом защиты. У 40% испытуемых преобладающим механизмом психологической защиты выступает проекция, 30% - отрицание, 10% - рационализация, 10% - вытеснение, 10% - замещение.

Преобладание у большинства студентов проекции как механизма психологической защиты личности обусловлено в первую очередь происходящими изменениями в развитии. Специфика развития личности у лиц юношеского возраста связана с ростом уровня самосознания, который определяет уровень требований юношей и девушек к окружающим людям и к самим себе, со становлением относительно устойчивого образа «Я» или «Я-концепцией», то есть целостного представления о самом себе. Проявляется самостоятельность, решительность, критичность. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность и т.п.). В то же время, чем старше юноша и девушка, тем сильнее выражено у них улучшение общего эмоционального состояния, так как "прошёл" кризис ранней юности. Ярко проявляется стремление к самоутверждению. [1]

Одна из самых важных эмоциональных психологических характеристик юности — самоуважение (принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой). Наблюдается расхождение между "идеальным Я" ("желаемым Я") и "реальным Я" — "социально признаваемым Я". Круг факторов, способных вызывать у человека эмоциональное возбуждение (эмоциональную реакцию), в юношеском возрасте расширяется. [2] Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением. Вместе с этим, происходит усложнение и развитие механизмов психологической защиты.

Эмоциональные изменения в период юности во многом определяются механизмами психологической защиты, которые используют юноши и девушки в качестве способа адаптации к меняющемуся внешним и внутренним условиям: рост социальной ответственности, необходимость следовать социальным нормам, увеличение потребностей на фоне недостатка возможностей их удовлетворения, смена приоритетов в мотивационной сфере и т.д.

Литература

1. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учеб. пособие / Б.С. Волков; Моск. гос. обл. ун-т. — М.: Трикта: Академ. проект, 2006.
2. Изард К. Психология эмоций/ К. Изард.-2007.- 464с.
3. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита /Э.И.Киршбаум, А.И. Еремеева.— 3-е изд. — М.: Смысл, СПб.: Питер, 2005. — 176с.
4. Куликов.Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов/ Л. В.Куликов.- "Питер 2009.- 464с.