

Список использованной литературы

1. Карабанова, О. А. Стратегия развития образования детей с ОВЗ: по дороге к реализации культурно-исторического подхода / О. А. Карабанова, Н. Н. Малофеев // Культур.-ист. психология. – 2019. – Т. 15, № 4. – С. 89–99.
2. Слепович, Е. С. Взаимодействие с ребенком с отклонениями в психофизическом развитии как основа оказания ему психологической помощи / Е. С. Слепович, А. М. Поляков // Дефектология. – 2020. – № 2. – С. 34–41.
3. Айвазян, Е. Б. Феномен «непрерывающийся диалог» во взаимодействии матери с ребенком раннего возраста с синдромом Дауна / Е. Б. Айвазян, Г. Ю. Одинокова // Синдром Дауна. XXI век. – 2011. – № 2 (7). – С. 14–21.
4. Шматкова, И. В. Взаимосвязь эмоционального благополучия детей раннего возраста и материнской позиции : дис. ... канд. психол. наук / И. В. Шматкова. – Минск, 2014. – 197 л.
5. Ainsworth, M. D. Attachment beyond infancy / M. D. Ainsworth // Amer. Psychol. – 1989. – № 44. – P. 709–716.
6. Clark, R. Theoretical and empirical foundations for early relationship assessment in evaluating infant and toddler mental health / R. Clark // The Oxford handbook of infant, toddler, and preschool mental health assessment / Edited by Rebecca DelCarmen-Wiggins and Alice S. Carter. – 2nd Edition. – 2019. – С. 29–50.

Т. В. ВАСИЛЬЕВА

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ ИСПЫТАНИЯМ

Основной деятельностью студентов является учебная деятельность. И. А. Зимняя определяет учебную деятельность как деятельность субъекта по овладению обобщенными способами учебных действий и саморазвитию в процессе решения учебных задач, специально поставленных преподавателем, на основе внешнего контроля и оценки, переходящих в самоконтроль и самооценку [2].

Процесс обучения в высшей школе сопряжен с постоянным контролем знаний, который в наиболее яркой форме представлен в период экзаменационных сессий. Неудовлетворительная экзаменационная оценка не только является своеобразным «ударом» по самолюбию студента,

но и может привести к отчислению из высшего учебного заведения. Таким образом, ситуация необходимости постоянно организовывать и контролировать собственную познавательную деятельность, а также наличие внешнего контроля и оценки деятельности учения делают учебно-профессиональную деятельность постоянным источником эмоционального напряжения и стресса, совладание с которым становится для молодых людей значимой проблемой.

Р. Лазарус говорил о том, что взаимодействие человека со средой постоянно изменяется под действием определенных адаптационных условий. Для того чтобы взаимосвязь между человеком и средой стала стрессовой, должна присутствовать высокая мотивация достижения и заинтересованность. Психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Р. Лазарус указывал, что на психологическом уровне реакция на стресс индивидуальна и непредсказуема в отличие от реакции на физиологическом уровне, на котором реакция является специфичной и предсказуемой. Психологический, или эмоциональный, стресс связан с оценкой индивидом ситуации как стрессовой, угрожающей или неприятной. Степень осознания угрозы является центральным фактором в развитии стресса. Качество и интенсивность эмоциональных реакций, обусловленные когнитивными процессами, а также поведение, следующее за этой реакцией, зависят от когнитивной оценки значимости реального или антиципирующего взаимодействия со средой, которая определяется благополучием личности [1; 3].

Целью нашего исследования стало выявление взаимосвязей между отношением к экзаменационным испытаниям и используемыми защитными механизмами студентов. Выборку исследования составили 30 девушек-студенток в возрасте от 18 до 22 лет.

Для выявления отношения респондентов к экзаменационным испытаниям использовалась модификация методики «Несуществующее животное»: респондентам предлагалось нарисовать сессию в виде несуществующего животного. Для выявления защитных механизмов у студентов использовалась методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.

Анализ данных, полученных с помощью методики «Сессия как несуществующее животное», показал, что большая часть респондентов (63,3 %) имеют негативные представления о сессии и испытывают стресс во время сдачи экзаменов, при этом более трети респондентов (36,6 %) имеют позитивные представления о сессии и не испытывают эмоционального напряжения во время экзаменационных испытаний.

Анализ данных, полученных с помощью методики «Индекс жизненного стиля» позволил определить процентную долю испытуемых, демон-

стрирующих высокую, среднюю и низкую интенсивность различных защитных механизмов. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица – Интенсивность использования защитных механизмов у студентов с позитивным (П) и негативным (Н) представлением о сессии, %

Защитные механизмы	Интенсивность использования защитных механизмов					
	высокая		средняя		низкая	
	П	Н	П	Н	П	Н
Отрицание	45,4	10,5	45,4	78,9	9	10,5
Подавление	–	5,2	36,3	78,9	63,6	15,7
Регрессия	27,2	31,5	27,2	57,8	45,4	10,5
Компенсация	–	15,7	63,6	68,4	36,3	15,7
Проекция	18,1	5,2	54,5	68,4	27,2	26,3
Замещение	9	–	45,4	52,6	45,4	47,3
Интеллектуализация	45,4	26,3	45,4	63,1	9	10,5
Реактивное образование	36,3	10,5	54,5	57,8	9	31,5

Расчет различий частоты встречаемости выраженности различных защитных механизмов на высоком, среднем и низком уровнях между студентами с позитивным и негативным отношением к экзаменационным испытаниям показал, что у студентов с позитивным эмоциональным отношением к сессии значимо чаще на высоком уровне выражены такие защитные механизмы, как отрицание (ϕ эмп = 2,161, при $p \leq 0,05$ ($p = 1,64$)) и реактивные образования (ϕ эмп = 1,676, при $p \leq 0,05$ ($p = 1,64$)). На низком уровне у этих студентов значимо чаще встречается выраженность таких защитных механизмов, как подавление (ϕ эмп = 2,713, при $p \leq 0,01$ ($p = 2,31$)) и регрессия (ϕ эмп = 2,162, при $p \leq 0,05$ ($p = 1,64$)). Выраженность таких защитных механизмов, как компенсация, проекция, замещение и интеллектуализация, у студентов обеих групп находится преимущественно на среднем уровне.

Полученные данные позволяют говорить о том, что все студенты, независимо от эмоционального отношения к экзаменационным испытаниям, в ситуации стрессового напряжения и переживании неудачи в умеренной степени прибегают к таким защитным механизмам, как компенсация, проекция, замещение и интеллектуализация. То есть студенты пытаются преодолеть свои реальные и воображаемые недостатки, привлекая дополнительные способы достижения успеха в других сферах, рассматривают других людей в качестве причины своих неудач, отыскивают соци-

ально приемлемые способы выражения негативных эмоций, связанных с экзаменационными испытаниями, пытаются находить рациональное объяснение проблемам. При этом студенты с позитивным отношением к экзаменационным испытаниям чаще склонны отрицать факт наличия проблемы и отыскивать положительные стороны в проблемах, в том числе связанных с сессией. Студенты с негативным эмоциональным отношением к сессии чаще стараются не думать о проблемах и, как следствие, не прилагают усилий для их решения, демонстрируя инфантильное поведение в проблемных ситуациях и избегая ответственности за их решение.

Полученные данные, на наш взгляд, позволяют прогнозировать поведение студентов в период экзаменационных испытаний и оказывать психологическую помощь студентам, испытывающим эмоциональные и мотивационные трудности в процессе осуществления учебно-профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 480 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Акад. проект, 2009. – 943 с.

О. В. ВОРОВКО

Беларусь, Минск, Национальный институт образования

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ

В процессе длительной, напряженной работы у людей, работающих в системе «человек – человек», часто возникает синдром эмоционального выгорания, сопровождающийся снижением работоспособности, мотивации к труду, эмоциональным истощением, потерей смысла, поэтому для них важно найти источник вдохновения для дальнейшей трудовой деятельности.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1, с. 140].

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний, предшествующих развитию синдрома эмоционального выгорания, существует ряд способов. Одним из таких способов является смена деятельности, а именно занятие художественным творчеством.