

службы 60 военнослужащих составил более 10 лет (11–20). База исследования: Войсковая часть г. Новогрудок.

С помощью теста жизнестойкости С. Мади (адаптация Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой) нами были получены данные о том, что у большинства военнослужащих со сроком службы более 10 лет (53 %) и 26 % военнослужащих со сроком службы до 10 лет выявлен низкий уровень жизнестойкости. Для них характерно чувство ненужности, отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Они часто испытывают неуверенность в собственных решениях, предпочитают «плыть по течению», а возникающие проблемы часто кажутся неразрешимыми. У 48 % военнослужащих со сроком службы менее 10 лет и 29 % военнослужащих со сроком службы более 10 лет выявлен высокий уровень жизнестойкости. Выраженная жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Данная часть военнослужащих готова преодолевать различные трудности, которые встречаются на их жизненном пути. Они убеждены в том, что способны повлиять на ход своей жизни. У 26 % военнослужащих со сроком службы менее 10 лет и 18 % военнослужащих со сроком службы более 10 лет выявлен средний уровень жизнестойкости, а также вовлеченности в жизнь, контроля и принятия риска.

С помощью критерия χ^2 -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия в следующих уровнях жизнестойкости между военнослужащими со сроком службы до 10 лет и более 10 лет: 1. позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет, у которых выявлен низкий уровень жизнестойкости, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы менее 10 лет (при $p \leq 0,01$); 2. позволяет принять решение о том, что доля военнослужащих со сроком службы до 10 лет, у которых выявлен высокий уровень жизнестойкости, статистически значимо выше, чем доля военнослужащих со сроком службы более 10 лет (при $p \leq 0,01$).

Полученные данные могут найти практическое применение при разработке коррекционно-развивающих программ для военнослужащих с разной выслугой лет с целью повышения стрессоустойчивости и жизнестойкости, а также при проведении психологического просвещения среди военных.

А. В. Грибовская

Науч. рук. А. Н. Крутолевич

канд. психол. наук, доцент

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ

На данном этапе развития науки понятие «психологическая защита» определяется как бессознательный психический процесс, который помогает любому человеку минимизировать свои негативные элементы в его эмоциональной сфере.

Психологическая защита, с точки зрения Э. Киршбаума, «не нормальный, а особый, необычный способ разрешения ситуации и психологической регуляции поведения в ситуациях затруднения, в ситуациях некой невозможности. Психологическая защита инициируется такими исключительными, экзотичными ситуациями» [1, с. 182]. С. Будасси также рассматривал проблематику защитных механизмов. Он полагал, что данные механизмы в основном выполняют функцию, предохраняющую осознание человеком огромного спектра таких эмоциональных переживаний, которые могут повлиять на его общее состояние [2, с. 39].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большое количество авторов рассмотрело вопрос о психологических защитах и не пришло к общему мнению о его «полезности» или «вредности». Анализируя это явление, необходимо хорошо оперировать концепциями, которые являются частью его специфики. Это являются сами механизмы. В общей сложности около 50 видов выделяются из таких «внутренних щитов».

Поэтому мы можем сделать вывод, что использование защитного механизма может иметь конструктивный и разрушительный эффект. Конструктивные механизмы позволяют правильно переоценить ситуацию, найти альтернативную цель и идеальные средства для ее достижения в соответствии с пожеланиями и потребностями человека. Деструктивным эффектом является искажение и отрицание реальности, которое со временем может привести к патологическим изменениям личности человека. Актуальность проблемы связана с низкой осведомленностью современных людей о существовании защитных механизмов для каждой личности, которые, в свою очередь, помогают минимизировать негативные эмоции и чувства у людей, улучшают приспособляемость человека и играют важную роль в регулировании различных поведенческих факторов и поддержание нервно-психической стабильности.

Подводя итог, защитные механизмы – это метод, с помощью которого человек защищает себя от внутренней и внешней напряженности. Сначала они формируются в межличностных отношениях, после чего они становятся нашими внутренними чертами, то есть той или иной защитной формой поведения. Следует отметить, что человек обычно не использует защитную стратегию для разрешения конфликта или уменьшения беспокойства, а несколько. Но, несмотря на различия между некоторыми типами защиты, их функции схожи: они должны гарантировать стабильность и неизменность представлений личности о себе, мире вокруг него и явлениях, которые в нем происходят.

Литература

- 1 Будасси, С. А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. Москва : Смысл, 1998. – 39 с.
- 2 Штроо, В. А. Защитные механизмы : от личности к группе // Вопросы психологии. – 1998. – № 4. – С. 54–58.

Е. В. Гутыро

Науч. рук. Н. Г. Новак,

канд. психол. наук, доцент

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, качество жизни – это восприятие индивидуумом своего положения в жизни, в контексте культуры и системы ценностей, в которой он живет, а также в связи с его целями и ожиданиями, стандартами и интересами [1, с. 3].

Качество жизни представляет собой многомерную структуру, включающую восприятие индивидом своего физического и психологического состояния, своего уровня независимости, своих взаимоотношений с другими людьми и личных убеждений, а также своего отношения к значимым характеристикам окружающей его среды. Это всегда субъективное понятие, поэтому для его измерения недостаточно одних статистических показателей, нужны субъективные представления индивидуума и его личная оценка своей жизни [2, с. 14]. На оценку качества жизни в разной степени оказывают влияние следующие характеристики: пол, возраст, социальный статус, экономическое положение, а также вовлеченность в трудовую деятельность и особенности культуры [1, с. 5].

Качество жизни студентов имеет свои особенности. Зачастую студенческая жизнь характеризуется не совсем здоровым образом жизни (неправильный режим труда и отдыха, нерегулярное питание, низкая физическая активность), а также высокими эмоционально-интеллектуальными нагрузками [3, с. 75].

Характер учебной деятельности, связанные с ней нагрузки, а также ее организация, наличие свободного времени – это все факторы, влияющие на качество жизни студентов. Важную роль играет благоприятная психологическая атмосфера и чувство психологической безопасности. Когда личность чувствует себя комфортно, она стремится к самореализации и