

Умение справляться с различного рода кризисными событиями является важной личностной характеристикой предпринимателя с высоким уровнем оптимизма, а так же значимой предпосылкой эффективности его деятельности. Чтобы процесс взаимодействия делового человека со сложной ситуацией протекал результативно, необходимо непрерывно работать над собой, быть психологически устойчивым к разным препятствиям, и что не маловажно – оптимистично смотреть на существующие проблемы.

#### **Список использованной литературы:**

1. Гончарова, С.С. Кризисные ситуации в бизнесе: стратегии их преодоления предпринимателем / С.С. Гончарова // Весці БДПУ. Серія 1. Педагогіка, псіхалогія, філалогія. – 2009. – №4 (62). – С. 41–44.

2. Журавлёв, А.Л. Социальная психология: учеб. пособие для вузов / А.Л. Журавлёв, В.А. Соснин, М.А. Красников. – М.: ФОРУМ, 2008. – 416 с.

3. Ольшевская, Э. Предприниматель – творец собственного дела / Э. Ольшевская // Гермес. – 2009. – №1. – С. 72–73.

**Шибeko Н.А.** (Научный руководитель – Шмуракова М.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЁР**

**Введение.** С давних времён, для того чтобы выжить, человек был вынужден защищаться от воздействия природных стихий, нападения хищников, неожиданных врагов и других факторов угрожающих его жизни. Времена изменились, но необходимость защиты не потеряла свою актуальность. В связи с быстро меняющимся современным миром (повышенный темп жизни, высокая скорость изменения социально-экономических условий, культурные, политические изменения, рост информационных и эмоциональных нагрузок и т.д.) стресс, с которым сталкивается человек в повседневной жизни, стал неотъемлемой частью. В условиях стресса психологическая адаптация личности происходит посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов.

В психологии термин «защита» впервые появился в 1894 г. в работах З. Фрейда «Защитные нейропсихозы». Первоначально, психологические защиты считались врождёнными и выступали средством разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. По словам Фрейда, цель защиты заключается в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия [1, с. 34]. В настоящее время психологическая защита понимается, как специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Функциональное назначение и цель психологической защиты заключается в ослаблении внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства) между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия.

Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравновешивая психику [2, с. 6]. В отечественной психологии исследованием психологических защит у человека занимались Д.Н. Узнадзе, Ф.В. Бассин, В.Н. Мясичев, Э.И. Киршбаум, Е.Л. Доценко, Р.М. Грановская, И.М. Никольская и др. Исследованием стратегий совладания занимались Е.Р. Исаева, Р. Лазарус, В.Н. Мясичев, Н.А. Сирота, Э. Хайма, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтык.

Медицинская сестра — это специальность, значимость и необходимость которой сложно переоценить. Зачастую медсестру называют «правой рукой» врача, деятельность которого в полной мере не могла бы быть реализована без её деятельности. На данную профессию всегда было возложено большое количество требований, как к специалисту, так и к личности в целом. Медицинские работники, постоянно сталкиваясь со страданиями людей, тем самым вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от пациента, для сохранения своего эмоционального равновесия, с целью предотвращения развития профессионального выгорания. Однако психологическая защита может сыграть как положительную, так и отрицательную роль, как в профессиональной, так и повседневной жизни специалиста. Поэтому так важно выработать конструктивную форму поведения в стрессовой ситуации, тем самым сохраняя своё психологическое, а иногда и физическое здоровье.

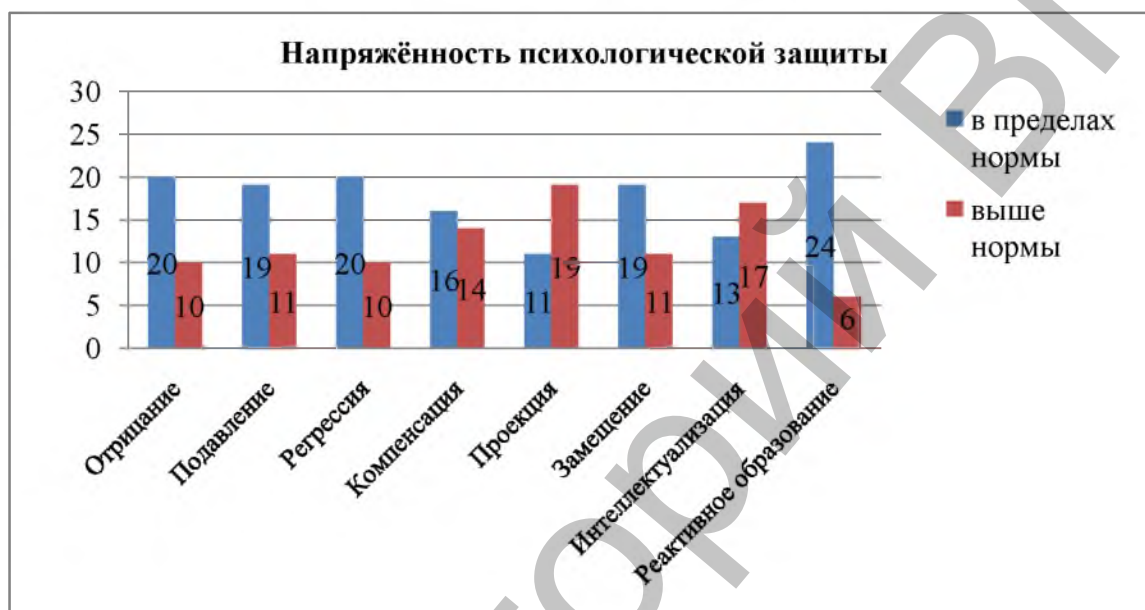
Цель: изучение психологических защит в деятельности медицинской сестры

**Материал и методы.** Для решения поставленных в исследовании задач были использованы опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, предназначенный для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий и методика «Индекс жизненного стиля», направленная на диагностику механизмов психологической защиты «Я». В исследование принимали участие медицинские сестры учреждения здравоохранения «Витебская областная клиническая больница» в количестве 30 человек, в возрасте от 20 до 35 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования копинг-стратегии медицинских сестёр посредством опросника Лазаруса, были получены следующие данные, показывающие, что по шкале «конфронтационного копинг» средний уровень напряженности выявлен у 22 испытуемых (73%) и 5 опрошенных (17%) имеют высокую напряжённость копинга; по шкале «дистанирование» средний уровень напряженности имеет 26 опрошенных (87 %) и высокую напряжённость копинга 3 опрошенных (10%); по шкале «самоконтроль» средний уровень напряженности имеет 11 опрошенных (37%) и высокая напряжённость копинга выявлена у 19 испытуемых (63%); по шкале «поиск социальной поддержки» средний уровень напряженности имеет 19 испытуемых (63%) и высокая напряжённость копинга выявлена у 11 опрошенных (37%); по шкале «принятие ответственности» средний уровень напряженности имеет у 26 опрошенных (87%), а высокая напряжённость копинга не выявлена ни у одного из испытуемых; по шкале «бегство-избегание» средний уровень напряженности выявлен у 17 опрошенных (57%) и высокая напряжённость копинга была обнаружена у 12 испытуемых (40%); по шкале «планирование решения проблемы» средний уровень напряженности выявлен у 20 опрошенных (67%) и у 9 опрошенных (30%) наблюдается высокая напряжённость копинга; по шкале «положительная переоценка» средний уровень напряженности имеет 16 испытуемых (53%) и высокая напряжённость копинга наблюдается у 14 опрошенных (47%). Исходя из полученных данных, можно заметить, что средняя и высокая напряжённость преобладает во всех пе-

речисленных шкалах, что свидетельствует о пограничном состоянии адаптационного потенциала и о дезадаптации соответствующе. Низкий уровень напряжённости копинга выявлен по шкалам «конфронтационного копинг» (3 человека), «дистанирование» (1 человек), «принятие ответственности» (4 человека), «бегство-избегание» (1 человек), «планирование решения проблемы» (1 человек), что свидетельствует о адаптивном варианте копинга.

В результате исследования механизмов психологической защиты «Я» посредством методики «Индекс жизненного стиля», были получены результаты, представленные на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Напряжённость психологической защиты**

Анализ рисунка 1 показал, что высокая напряжённость психологической защиты по шкале «отрицание» наблюдается у 10 опрошенных (33%); по шкале «подавление» – 11 опрошенных (37%); по шкале «регрессия» – 10 опрошенных (33%); по шкале «компенсация» – 14 опрошенных (47%); по шкале «проекция» – 19 опрошенных (63%); по шкале «замещение» – 11 опрошенных (37%); по шкале «интеллектуализация» – 17 опрошенных (57%) и по шкале «реактивное образование» выявлена у 6 испытуемых (20%).

Общая напряжённость всех защит в пределах нормы наблюдается у 63% испытуемых и у 37% испытуемых превышает норму.

**Заключение.** В ходе исследования, посредством двух методик, выявлена достаточно высокая или находящаяся в пограничном состоянии, напряжённость психологических защит, что свидетельствует о наличии неразрешённых внешних и внутренних конфликтов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
2. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 99 с.