

ния к концу учебного года отмечается хорошая адаптацию ССС к обучению и более эффективная работа сердца.

Изменения показателей центральной гемодинамики у школьников с сосудистым и у школьников с сердечным типом саморегуляции кровообращения свидетельствуют о том, что к концу учебного года в результате включения регуляторных механизмов активизируется сердечная деятельность, что приводит к нормализации МОК и улучшению кровотока.

Однако, обнаруженная динамика показателей ССС у девушек с сердечным типом саморегуляции кровообращения указывает на то, что у них не происходит активация регуляторных механизмов ССС, а удовлетворительное состояние гемодинамики обеспечивается за счет повышенного расхода резервных возможностей и более напряженной работы сердца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельник, С. Н. Изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы лицеистов в процессе обучения / С. Н. Мельник, В. А. Мельник // Проблемы здоровья и экологии. — 2017. — № 2 (52). — С. 33–38.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

Мельник О. С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Подвергаясь негативным воздействиям извне или опасаясь чего-либо, человек нередко прибегает к реакциям, протекающим на бессознательном уровне, которые нейтрализуют внутренний конфликт. Эти реакции возникают непроизвольно и называются защитными механизмами психики.

Начиная с раннего детства, и на протяжении всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые «психологические защиты». Эти механизмы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению конфликтов внутри личности и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях [1].

Цель

Изучить основные виды и механизмы психологических защит.

Материал и методы исследования

Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных источников по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Психологическая защита — это совокупность бессознательных психологических процессов, обеспечивающих охрану психики и личности от опасных негативных действий внутрипсихологических и внешних импульсов [1]. Впервые психологические защиты начал изучать австрийский психолог, психиатр и основоположник психоанализа З. Фрейд. Работу системы защит он трактовал как способ разрешения противостояния между бессознательными влечениями и социальными нормами (требованиями, запретами и т. д.) [2]. Механизмы психологической защиты универсальны: они заложены в нас природой и представляют собой шаблоны поведения или реагирования на психотравмирующую ситуацию [2].

Классификация психологических защит

По способности обработки информации (чувственной и когнитивной) [3]:

1. Подавление (чувств, информации) — к нему относятся собственно подавление (вытеснение, репрессия), диссоциация (содержит подавление в себе), конверсия, соматизация (психосоматизация), отвлечение внимания с отрицательного на положительное (содержит часть подавления, часть смещения реакции).

2. Отрицание (чувств, информации) — отрицание, избегание (игнорирование, например тревожных событий, мест), регрессия (содержит часть отрицания).

3. Искажение восприятия, когнитивно-чувственное — рационализация, интеллектуализация (частый механизм двойных стандартов), проекция, интроекция (идентификация, например с супергероем), морализация (привнесение моральности в тех людей или события, где ее нет).

4. Перенаправление (энергии, проблемы, негатива), балансировка сфер — компенсация, гиперкомпенсация, замещение (смещение).

По содержанию:

1) когнитивный;

2) чувственный;

3) функциональный (ощущения).

В чистом виде не присутствуют, поэтому преимущественно воздействуют на одну из трех сфер содержания психики [3].

Первичные защитные механизмы [2]:

1. Всемогущий контроль — восприятие себя как причины всего, что происходит в мире.

2. Диссоциация — отделение себя от своих неприятных переживаний.

3. Отрицание — полный отказ от осознания неприятной информации.

4. Примитивная идеализация — восприятие другого человека как идеального и всемогущего.

5. Примитивная изоляция, в частности защитное фантазирование — уход от реальности в другое психическое состояние.

6. Проективная идентификация — когда человек навязывает кому-либо роль, основанную на своей проекции.

7. Проекция — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне.

8. Соматизация или конверсия — тенденция переживать соматический дистресс в ответ на психологический стресс и искать в связи с такими соматическими проблемами медицинской помощи.

Вторичные защитные механизмы [2]:

1. Аннулирование или возмещение — бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путем создания некоего позитивного события.

2. Вытеснение, подавление или репрессия — активное, мотивированное устранение чего-либо из сознания.

3. Вымещение, замещение или смещение — бессознательная переориентация импульса или чувства с первоначального объекта на другой.

4. Игнорирование или избегание — контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо искажённое восприятие подобного воздействия, его наличия или характера.

5. Идентификация — отождествление себя с другим человеком или группой людей.

6. Изоляция аффекта — удаление эмоциональной составляющей происходящего из сознания.

7. Интеллектуализация — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.

8. Морализация — поиск способа убедить себя в моральной необходимости происходящего.

9. Отыгрывание — снятие эмоционального напряжения за счет проигрывания ситуаций, приведших к негативному эмоциональному переживанию.

10. Рационализация — объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.

11. Реверсия — проигрывание жизненного сценария с переменой в нем мест объекта и субъекта.

12. Регрессия — возврат к ребячливым, детским моделям поведения.

Выводы

Защитные механизмы по З. Фрейду представляют собой, своего рода, неосознанную реакцию, которая срабатывает в стрессовой ситуации или перед лицом угрозы. Учитывая бессознательную природу защитных реакций, не каждый человек может ими управлять. Тем не менее, заметив эффективность того или иного барьера, индивид может уже сознательно прибегать к нему в стрессовой ситуации [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Грачёв, Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: теория и техника психологической защиты / Г. В. Грачёв. — М.: Изд-во РАГС, 2000. — 57 с.
2. Психология: учебник / под ред. А. А. Крылова. — М.: Проспект, 2000. — 584 с.
3. Киришбаум, Э. Психологическая защита / Э. Киришбаум, А. Еремеева. — СПб.: Питер, 2005. — 176 с.
4. Вагин, И. О. Уроки психологической защиты / И. О. Вагин. — СПб.: Питер, 2001. — 160 с.

УДК 159:616.89-008.441.44

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГР СМЕРТИ

Мельник О. С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В интернете с недавнего времени появилась особая подростковая субкультура самоубийц, которая охватила большой сегмент пользователей социальных сетей в странах СНГ. В сети существует сотни открытых групп, в которых актуальными становятся темы одиночества, отчаяния и бессмысленности бытия. В это же время взрослому человеку сложно понять, как ребенок может проводить все свое время за просмотром жутких видео и чтением разнообразных депрессивных статусов, и как подросток может подтолкнуть другого подростка к суициду, просто заигравшись в виртуальной реальности [1].

Цель

Рассмотреть структуру и психологические аспекты игр смерти на примере игры «Синий кит».

Материал и методы исследования

Психологический анализ информации, полученной из социальных страниц подростков, состоявших в группах «Синий кит», а также видеоматериалов, которые прослушивают участники групп, находясь в конференции.

Результаты исследования и их обсуждение

В феврале 2017 г. в интернете появилась статья, которая сообщала о том, что в Беларуси набирает популярность игра, провоцирующая детей на суицидальные действия [2]. Подробности игры описываются на многих сайтах. За каждым ребенком закрепляется куратор, который дает участнику 50 заданий в течение 50 дней (например, нарисовать кита на листочке, проснуться в 4.20 и смотреть страшные видео, на руке лезвием вырезать f57 и др.) [3]. Финальное задание на 50-й день всегда одинаково — совершить самоубийство [1].

Подростки и дети выкладывают информацию о себе, своих родных на своих страничках в социальных сетях, и эту информацию используют потом против них же самих. Легко внушаемые дети, склонные к депрессии, очень чувствительны к угрозам и склонны к выполнению приказов. «Кураторы» используют различные техники манипуляции, внушения и подавления воли. Например, часто подростки испытывают определенные комплексы относительно своей внешности. «Кураторы» знают, как правильно внушить ребенку, что он — толстый, некрасивый или то, что он неудачник и его смерти будут только рады [1].