

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ КАК СПЕЦИФИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В НОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ*

Е.Г. ВЫШИНСКАЯ, старший преподаватель кафедры технологии и методики преподавания Полоцкого государственного университета ©

В статье отражена актуальность проблемы адаптации личности в современных условиях. Проанализированы основные теоретические подходы в психологии к вопросу о роли механизмов защиты в процессе социально-психологической адаптации. Среди них основные положения психоаналитической концепции А. Фрейда, Э. Эриксона, а также результаты исследований таких отечественных исследователей, как Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджян, Л.Р. Гребенников, В.А. Ташлыков, А.М. Богомолов, А.Г. Портнова. Наиболее детально представлен подход Р. Плутчика. В рамках данного подхода проанализированы основные механизмы защиты с краткой характеристикой поведенческих проявлений в контексте социально-психологической адаптации. Приведены результаты исследования среди студентов первого курса Полоцкого государственного университета с целью изучения роли защитных механизмов личности юношеского возраста в структуре адаптационного процесса.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, адаптационный процесс, механизмы психологической защиты, адаптивность, новая образовательная среда.

Жизнь современного человека характеризуется стремительным и непрекращающимся изменением условий существования. Рушатся привычные стереотипы поведения и общения, изменяются условия труда и отдыха. Информационный поток, обрушивающийся на человека и становящийся доступным ему, иногда слишком огромен для того, чтобы индивид смог адекватно воспринять его. Столкнувшись с новыми условиями жизни, ощущая свое несоответствие им, человек вступает в ситуацию конфликта со средой, которая воспринимается им как враждебная. Эти обстоятельства требуют от личности определенной активности по изменению привычных форм поведения, что неизбежно связано с изменениями на внутриличностном и межличностном уровнях. Усиливающееся психоэмоциональное напряжение способствует возрастанию процента иррациональных форм поведения, что требует актуализации всех психологических ресурсов личности. Одной из форм реагирования на подобные стрессовые ситуации являются механизмы психологической защиты личности, которые включаются в ситуации конфликта, в частности, в ситуации конфликта между личностью и средой.

В данных обстоятельствах особенно трудно приходится молодежи ввиду неустойчивости ее социального положения, несформированного мировоззрения, подвижности системы ценностей. Перед молодым поколением стоят сложные проблемы адаптации в постоянно изменяющемся обществе. Способность к адаптации в данном случае является важнейшим условием сохранения психического и соматического здоровья, для развития и совершенствования личности. Особенно важна успешность адаптации при переходе человека из одной ситуации развития в другую. Одним из таких кризисных моментов является поступление в высшее учебное заведение.

Обучение в вузе для многих юношей и девушек становится первым серьезным испытанием на пути к своему становлению. В новой образовательной среде молодой человек сталкивается с проблемой адаптации к условиям жизни. Требования учебного процесса, изменение сферы общения, новые социальные роли требуют умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения. Многое в данном

* Статья поступила в редакцию 10 ноября 2008 года.

случае зависит от того, насколько правильно будут выбраны личностью необходимые стратегии адаптации. Безусловно, психологическая защита на этом этапе может явиться важнейшим неосознаваемым механизмом регуляции поведения и деятельности, призванным предотвратить их дезорганизацию и организовать адаптационный процесс.

В широком смысле «адаптация» – это изменения, происходящие на психическом уровне и сопровождающие процесс приспособления личности к новым для нее условиям существования, активное взаимодействие между личностью и средой, в ходе которого личность либо преобразует действительность в соответствии со своими потребностями, либо оказывается в зависимости от среды. Адаптация студентов-первокурсников включает в себя адаптацию к новым условиям учебной деятельности (к условиям, формам и содержанию обучения, к структуре и требованиям учебного заведения); интеграцию внутри групп и в студенческом обществе в целом; адаптацию к будущей профессии. В жизни все эти факторы неразрывно связаны, в связи с этим нам представляется наиболее целесообразным трактовать адаптацию к вузу как адаптацию к новой образовательной среде, рассматриваемой в единстве действующих условий и факторов.

В любом адаптационном процессе ведущая роль отводится активности личности, которая направлена либо вовне с целью изменения среды в соответствии со своими целями и потребностями, либо на изменение себя, своих личностных качеств, стереотипов поведения, собственных установок. Исходя из того, что каждая новая реальность вызывает необходимость поиска новых способов адаптации, считаем оправданной позицию тех авторов, которые полагают, что личность самостоятельно выбирает тактику поведения, предварительно оценивая вероятность успеха той или иной адаптационной стратегии [1]. Однако для того чтобы адекватно оценить силу и степень дестабилизирующего влияния новой среды и собственные возможности личности, необходимо иметь определенный уровень развития адаптационных способностей, которые во многом зависят от психологических особенностей самой личности.

Одним из критериев успешности адаптационного процесса можно считать наличие или отсутствие в поведении личности механизмов

психологической защиты. Анализ литературы показал, что на современном этапе развития зарубежной и отечественной психологии существуют попытки интеграции теоретического и эмпирического знания о связи между адаптацией и механизмами психологической защиты, однако единую концепцию удалось создать лишь немногим исследователям.

Впервые к вопросу о роли защитных механизмов личности в процессе адаптации обратился З. Фрейд, связывая феномен психологической защиты с основной функцией психики – адаптацией. Затем А. Фрейд, изучая защитные механизмы в контексте адаптации и личностного опыта, предположила, что набор защитных механизмов может быть критерием уровня адаптированности личности [2].

Э. Эриксон, рассматривая психологическую защиту в рамках адаптационного процесса, отмечает его двусторонний характер, где одной стороной адаптационного взаимодействия являются конфликты и защиты, а другой – сотрудничество и гармония. Конфликты автор рассматривает как один из возможных исходов взаимодействия индивида и среды, имеющих место тогда, когда защитные реакции индивида и уступки среды недостаточны для восстановления нарушенного гомеостатического равновесия [3].

В отечественной психологии также встречаем сторонников рассмотрения защитных механизмов личности сквозь призму адаптационного процесса [4; 5; 6; 7; 8].

А.А. Налчаджян затрагивает вопросы психологической защиты именно в рамках исследования процесса адаптации личности к проблемным ситуациям в сфере межличностных отношений. Исследователь предполагает, что в сложных проблемных ситуациях адаптационный процесс личности протекает с участием адаптивных комплексов механизмов: незащитных, защитных и смешанных. Защитные адаптивные комплексы состоят только из набора защитных механизмов и используются личностью при адаптации с сохранением проблемной ситуации, в которой они, будучи приобретенными ранее, вновь актуализируются [4].

Автор выдвинул предположение о том, что отдельные защитно-адаптивные стратегии поведения порождают и определенный стиль жизни. К таким стратегиям поведения относятся: двигательное возбуждение и напряженность;

агрессия; апатия и беспомощность; психическая регрессия; адаптивная активность воображения как разновидность стратегии ухода; другие реакции ухода или бегства; стереотипы поведения.

Полагаем, что А.А. Налчаджяном была осуществлена важная с методологической точки зрения попытка объединения защитных и незащитных механизмов (стратегий) поведения и связанных с ними свойств личности едиными теоретическими принципами в рамках целостной теории социально-психологической адаптации.

Существуют мнения, что психологическая защита, выступая в качестве релевантного средства саморегуляции и самообладания в конфликтной ситуации, позволяет индивиду мобилизовать свой личностный потенциал и организовать адаптационный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями, что способствует сохранению внутреннего равновесия и предотвращает нарушение поведения и деятельности [5; 6].

По сути, своеобразная теория социально-психологической адаптации, по нашему мнению, была создана Б.В. Зейгарник, в рамках которой основным критерием адаптации является применение конструктивных форм защиты. Затрагиваются вопросы, касающиеся психологической защиты, в контексте проблемы компенсации чувства неполноценности. Механизмы защиты разделяются Б.В. Зейгарник на конструктивные и деструктивные по степени их осознания, считая, что неосознанные механизмы могут приводить к деформациям поведения, которые, как известно, могут привести к дезадаптации личности. Конструктивные способы защиты связываются автором с их осознанным принятием [7].

В литературе встречается следующее определение защитным механизмам – это адаптивные механизмы, направленные на редукцию патогенного эмоционального напряжения, предохранение от болезненных чувств и воспоминаний и дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений [8].

Из всех попыток создания законченной концепции защиты наиболее интересной нам представляется «Структурная теория защит Эго и эмоции» Р. Плутчика, базирующаяся на психологической теории эмоций. Психологическая защита трактуется в концепции как индивидуальная, генетически формирующаяся в процессе

социализации система защитных механизмов, имеющая устойчивые связи с определенными свойствами личности и обладающая компенсаторным потенциалом в решении задач социально-психологической адаптации [9]. Данная теория содержит утверждение о том, что существует восемь основных или первичных эмоций (страх, радость, гнев, отвращение, ожидание, удивление, принятие), другие же эмоции образуются посредством их смешения. Автор утверждает, что каждая эмоция служит для адаптации организма и призвана решать проблемы выживания на всех филогенетических уровнях. Определенные механизмы защиты предназначены для регуляции определенных эмоций. Р. Плутчик выделяет восемь базисных адаптивных реакций (самосохранение, воспроизводство, разрушение, отвержение, исследование, ориентация, воссоединение, инкорпорация), которые являются прототипами восьми основных эмоций. В свою очередь и защитные механизмы, являющиеся производными эмоций, подразделяются на базовые и вторичные.

Связь между когнитивной оценкой ситуации и процессом защиты дало основание Р. Плутчику провести параллель между когнитивными процессами и отдельными видами психологической защиты, что позволило определить предположительную шкалу примитивности-зрелости защитных механизмов. Данная шкала в порядке возрастания выглядит следующим образом: отрицание, регрессия, проекция, замещение, подавление, формирование реакции, интеллектуализация, компенсация. Личность, использующая более примитивные механизмы, характеризуется как эмоционально и личностно менее зрелая.

Р. Плутчик выдвигает следующие гипотетические положения относительно взаимосвязи психологических механизмов защиты и личности:

1. Личность с сильно выраженными чертами характера вероятно использует защитные механизмы в качестве способов совладания с различными жизненными проблемами. Так, личность с сильным контролем, вероятно, будет использовать интеллектуализацию как основной способ защиты.

2. Существует относительно небольшое количество базисных форм защиты, остальные представляют собой либо их комбинацию, либо разные названия одних и тех же.

3. Защитные механизмы противоположны настолько, насколько полярны лежащие в их основе эмоции. Восемь базовых механизмов сводятся к четырем биполярным парам: реактивные образования—компенсация, подавление—замещение, отрицание—проекция, интеллектуализация—регрессия.

4. Каждое психическое расстройство личности связано с доминирующей защитой.

Каждый из представленных в рамках данного подхода механизмов защиты имеет следующие поведенческие проявления в контексте социально-психологической адаптации [10, с. 152–159]:

1. Отрицание. Формируется в процессе развития личности как наиболее ранний и достаточно примитивный механизм психологической защиты. Суть данного механизма заключается в отсутствии осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, болезненных в случае перехода в сферу сознания. В самом общем виде действие этого механизма проявляется в попытках игнорирования реальных событий, которые вызывают негативные эмоциональные переживания у личности.

2. Проекция. Предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их непринятия и самопринятие на их фоне. В процессе социально-психологической адаптации развивается для нейтрализации чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны.

3. Регрессия. Предполагает возвращение в состоянии стресса и других сложных ситуациях к ранним или более незрелым формам поведения и удовлетворения. В процессе социально-психологической адаптации развивается для сдерживания и нейтрализации чувства неуверенности в себе и страха неудачи.

4. Замещение. Развивается для сдерживания и нейтрализации эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, который выступает как источник негативных переживаний, во избежание с его стороны возможной ответной агрессивной реакции или отвержения. Происходит смена объекта чувств, их перенос с того, что послужило источником отрицательных эмоций на что-то другое — более безопасное.

5. Подавление. Предполагает удаление чего-то из сознания и связанных с этим эмоций;

развивается для сдерживания и нейтрализации эмоции страха, проявления которой неприемлемы для положительного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

6. Интеллектуализация. Заключается в бессознательном контроле над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий; развивается для сдерживания и нейтрализации негативных переживаний, вызываемых ожиданием и предвидением развития ситуации. Само образование механизма интеллектуализации исследователи соотносят с переживаниями, которые связаны с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагается собственное истолкование событий для развития субъективного чувства контроля над любой ситуацией.

7. Реактивное образование. Связывается со сдерживанием радости обладания определенным объектом; предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямопротивоположной установки и служит для предупреждения выражения неприемлемых желаний, особенно сексуальных или агрессивных путем развития или подчеркивания прямопротивоположного отношения.

8. Компенсация. Является наиболее когнитивно сложным защитным механизмом, который развивается и используется, как правило, достаточно осознанно. Предполагает сдерживание негативных эмоциональных переживаний, чувства горя, печали по поводу реальной или мнимой потери, утраты, недостатка, неполноценности. Заключается в интенсивных попытках исправить или найти подходящую замену реальной или мнимой неполноценности, физической или психологической путем достижения успеха в какой-либо области.

Необходимо отметить, что среди указанных механизмов защиты нет абсолютно полезных или абсолютно вредных. Каждый из этих механизмов в определенной степени необходим нашей психике. Различная степень выраженности и осознанности, их сочетание и взаимодействие являются основой формирования индивидуального стиля внутриличностной психологической защиты человека.

Нами было проведено исследование среди студентов первого курса Полоцкого государственного университета в количестве 160 человек с целью изучения роли защитных механизмов личности юношеского возраста в структуре адаптационного процесса. Для решения задачи, связанной с надежной и валидной психологической диагностикой составляющих процесса адаптации, использовался опросник социально-психологической адаптации, предложенный К. Роджерсом и Р. Даймондом и адаптированный А.К. Осницким [11]. Опросник позволил определить степень выраженности некоторых критериев эффективности адаптационного процесса: адаптации или дезадаптации, приятия или неприятия себя, приятия или неприятия других, эмоционального комфорта или дискомфорта, внутреннего или внешнего контроля, доминирования или ведомости, ухода от решения проблем, а также вычислить следующие интегральные показатели: адаптации, самоприятия, приятия других, эмоциональной комфортности, интернальности и стремления к доминированию.

С целью изучения структуры психологических защит личности и определения «нормативной» – «ненормативной» их выраженности у студентов нами использовался тест-опросник «Механизмов психологической защиты» (Life Style Index), разработанный Р. Плутчиком, Г. Келлерманом, Х.Р. Контом и адаптированный Е.С. Романовой и Л.Р. Гребенниковым [12].

По результатам диагностики защитных механизмов личности, группа испытуемых была разделена на две категории на основании измерения степени выраженности защитных стратегий. Группу с «нормативной» степенью выраженности защитных механизмов составили 60% испытуемых. Для них характерны либо отсутствие, либо доминирование 1–2 механизмов защиты. В группу с «ненормативной» степенью выраженности механизмов психологической защиты вошли 40% испытуемых, у которых отсутствуют или доминируют 3 и более защитные стратегии.

Установлено, что для большинства студентов первого курса характерно наличие развитой структуры психологических защит, в которой представлен весь спектр защитных механизмов личности (отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование).

Доминирующими же механизмами на протяжении периода адаптации, соответствующего, по нашему мнению, первому году обучения, являются отрицание, регрессия, проекция и интеллектуализация.

Сравнивая выделенные группы между собой в сопоставлении с критериями эффективности адаптации, обнаружена следующая психологическая картина. В группе со сверхнормативным использованием защитных механизмов обнаружены значимо более высокие показатели по таким критериям, как дезадаптивность, неприятие себя, неприятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, доминирование, ведомость, эскапизм.

Однако в группе с ненормативным применением защитных стратегий уровень дезадаптивности на протяжении всего периода адаптации значительно снижается, тогда как в противоположной группе этот показатель значимо не меняется. Уровень эмоционального дискомфорта среди испытуемых с усиленным применением механизмов защиты в течение всего года постепенно снижается, а среди других увеличивается к середине учебного года и лишь затем уменьшается. Внешний контроль в группе с чрезмерным использованием психологической защиты с начала и до конца исследования остается высоким, в то же время во второй группе этот показатель на протяжении периода адаптации имеет тенденцию к увеличению. В шкале «эскапизм» в обеих группах в течение адаптации установлена тенденция к снижению показателей.

Представляется интересным, что интенсивность динамики критериев успешности процесса адаптации значительно выше в группе с ненормативным использованием механизмов психологической защиты, в результате чего к концу адаптационного периода разница в показателях успешности адаптации между группами исчезает.

Таким образом, можем допустить, что, имея более высокие показатели по указанным критериям и будучи изначально более дезадаптированными в начале учебного года, испытуемые за счет сверхнормативного использования защитных стратегий проходят адаптационный процесс столь же успешно, что и группа с адекватным применением механизмов защиты. Причем обнаружено, что к середине учебного года, на которую приходится период сдачи

экзаменационной сессии, в группе с нормальным использованием психологической защиты значительно повышается уровень эмоционального дискомфорта, тогда как противоположной группе этот показатель удается сохранить на прежнем уровне. Как известно, экстернальность, будучи наименее эффективным личностным конструктом, чем интернальность, в определенных условиях становится необходимой (череда неудач, провалов), чтобы не потерять уважение к себе. Экзаменационная сессия, на наш взгляд, является тем периодом, когда устойчивость составляющих Я-концепции личности может подвергнуться испытанию. Можем предположить, что именно по этой причине в группе с нормативным использованием защитных стратегий наблюдается тенденция к росту показателей по шкале «внешний контроль».

Защитные реакции, в том числе и неконструктивные, свойственны всем людям. В некоторых экзотических ситуациях, в качестве которых, исходя из контекста обсуждаемой проблемы, может выступать любая ситуация учебной деятельности, приведшая к эмоциональному напряжению, для снятия которого вырабатываются и определенным образом функционируют те или иные защитные механизмы. Применение в данном случае некоторых форм защиты оказывается необходимым для личности с целью сохранения самоуважения и приемлемой самооценки.

В результате проведенного исследования выявлено, что защитные механизмы являются специфическим средством адаптации личности, имеют устойчивые связи с определенными свойствами личности и обладают компенсаторным потенциалом в решении задач адаптации. Трактую психологическую защиту в качестве релевантного средства сохранения психологического комфорта личности, поддержания постоянства определенных личностных параметров, механизмы защиты могут быть оценены в этом смысле как явление позитивное.

Подчеркнем тот факт, что студенты не всегда в состоянии пройти адаптационный процесс без помощи и поддержки со стороны окружающих. Одним из путей решения этой важной

социальной задачи может быть изучение психических состояний, возникающих у студентов в процессе учебной деятельности и их динамики. В связи с чем особую значимость приобретает психологически обоснованное решение проблем адаптации студентов к новым условиям вуза, за счет изучения психологических особенностей состояний первокурсников, а также выявления психологических детерминант повышения адаптированности студентов. Недооценка роли механизмов психологической защиты в этом процессе является, на наш взгляд, несправедливым обстоятельством.

ЛИТЕРАТУРА

1. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ. Сер. 6. – 1995. – Вып. 3, № 20. – С. 74–79.
2. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
3. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М. , 1996. – 398 с.
4. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности / А.А. Налчаджян. – Ереван : Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
5. Богомолов, А.А. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации / А.М. Богомолов, А.Г. Портнова // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 30–35.
6. Гребенников, Л.Р. Механизмы психологической защиты : генезис, функционирование, диагностика : дис. ... канд. психол. наук. / Л.Р. Гребенников. – М. , 1994. – 196 с.
7. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – № 2. – С. 123–131.
8. Ташлыков, В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами / В.А. Ташлыков. – СПб. , 1992. – 23 с.
9. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи, 1996. – 144 с.
10. Грачев, Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Г.В. Грачев. – М. : ПЕРСЭ, 2003. – 304 с.
11. Осницкий, А. Психология самостоятельности. Методы исследования и диагностики / А. Осницкий. – М. : – Нальчик : Эль-Фа, 1996. – 128 с.
12. Романова, Е. Психодиагностика: учебное пособие / Е.С. Романова. – СПб. : Питер, 2005. – 400 с.