

Захисні механізми адаптації студентів до вищого навчального закладу

Щиглюк В.А., студент навчально-наукового інституту права та психології НАВС

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор *Хохліна О.П.*

Адаптація полягає щонайперше у пристосуванні до нових умов існування людини як організму, як носія психічного, як носія соціального. Адаптація до середовища відбувається не за рахунок зміни зовнішнього світу, а за рахунок внутрішніх змін в людині – її розвитку, трансформації картини світу й образу самого себе. В основі адаптації лежать усвідомлені та неусвідомлені механізми – копінг-стратегії та захисні механізми (механізми психологічного захисту). Завдяки неусвідомленим механізмам психологічного захисту, послаблюючи внутрішньоособистісні конфлікти (напруження, занепокоєння), обумовлені протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними вимогами зовнішнього середовища, регулюється поведінка людини, підвищуючи її пристосовуваність і врівноважуючи психіку.

Дані щодо адаптованості студентів до ВНЗ показали, що за усіма шкалами психологічного благополуччя (позитивні відносини з тими, що оточують; автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття) більшість (96%) досліджуваних виявилися адаптованими. Однак, дані про адаптацію студентів за ступенем стресостійкості свідчать про переважання серед них дезадапованих (58%) (порівняно з адаптованими (42%)) – тобто тих, що мають високе стресове навантаження, проявляють низьку стресостійкість, є досить вразливими.

Вивчення у студентів неусвідомлених – захисних - механізмів адаптації виявило, що вони найбільшою мірою характеризуються використанням таких видів психологічного захисту, як: проєкція, раціоналізація (по 85%), заперечення (62%), компенсація (54%) Такі види психологічного захисту, як витіснення, регресія, заміщення студентами застосовуються незначною мірою (від 23 до 12%). У спілкуванні, відповідно до отриманих даних, переважаючими у них стратегіями психологічного захисту є стратегії миролюбства.

Співставлення даних щодо адаптованості студентів до ВНЗ та використання ними захисних механізмів показало наявність зв'язку між ними. Так, виявлено, що:

адаповані студенти за показником стресостійкості на виразному рівні зв'язку схильні до використання такої домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні, як «агресія». До стратегії миролюбства на високому та виразному рівні зв'язку вдаються як

адаптовані, так і неадаптовані за цим показником студенти. Зв'язку стратегії уникнення з рівнем адаптованості не виявлено.

адаптовані за шкалами психологічного благополуччя на високому рівні зв'язку схильні до використання такої стратегії психологічного захисту у спілкуванні, як «миролюбство», тоді як неадаптовані – «уникнення». Отже, для адаптованих характерними стратегіями психологічного захисту у спілкуванні є стратегія агресії; для дезадаптованих – стратегія уникнення. Стратегія миролюбства використовуються як адаптованими, так і неадаптованими студентами.

для адаптованих за показником стресостійкості характерним на виразному рівні зв'язку є використання таких видів психологічного захисту, як : «витіснення», «регресія» та «заміщення»; всі інші види захисту використовуються як адаптовані, так і неадаптовані студентами.

для адаптованих за шкалами психологічного благополуччя характерним на низькому рівні зв'язку є використання такого виду психологічного захисту, як «раціоналізація».

для дезадаптованих - на високому рівні зв'язку – психологічного захисту «проекція». Отже, успішності адаптації студентів сприяє використання ними психологічних захистів «витіснення», «регресія» та «заміщення».

Отримані дані стали підставою для висновку про те, що успішність адаптації студентів пов'язана з використанням ними певних захисних механізмів. Усвідомлення значення та використання тих, що допомагають адаптуватися до ВНЗ, та тих, що заважають цьому, переведення адаптаційних процесів у русло використання копінг-стратегій сприятиме процесу пристосування юнаків до нових умов навчання та їх особистісному розвитку.