

стресостійкості. Се Стресостійкість визначається як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності; як стан фізичного, емоційного і психічного протистояння виснаженню, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значущих ситуаціях; як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність.

Підвищення стресостійкості передбачає: 1) сприяння адаптації на основі використання усвідомленого механізму – копінг-стратегій; 2) професійний відбір; 3) формування індивідуального стилю діяльності; 4) формування позитивного ставлення до діяльності; 5) формування професійно важливих якостей; 6) формування власне здатності до саморегуляції. А засобами підвищення стресостійкості розглядаються: 1) саморегуляція професійної діяльності (здійснення цілеспрямованої діяльності, попереднє психологічне програмування дій та їх регуляція в ході самої діяльності); 2) самоконтроль професійної діяльності; 3) професійна компенсація (заміна недостатнього рівня розвитку однієї професійно-важливої якості більш високим рівнем розвитку; вироблення індивідуального стилю діяльності як компенсація недостатньо виражених здібностей і якостей певними способами діяльності тощо).

Використання захисних механізмів залежно від успішності адаптації студентів до вищого навчального закладу

Щиглюк В.А., студент ННПП НАВС

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

Метою проведеного теоретико-емпіричного дослідження було виявлення наявності та характеру зв'язку між використанням студентами захисних механізмів та успішністю їх адаптації до ВНЗ.

На теоретичному етапі вивчення праць таких вчених, як: Ю.А.Александровський, Ф.Б.Березін, В.П.Казначеев, Л.К.Гришанов та ін. показало, що 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.

На емпіричному етапі дослідження, в результаті використання стандартизованих психологічних методик: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа, методики вивчення стресостійкості та адаптації Холмса та Раге, методики «Вивчення механізмів психологічного захисту» Плутчика Келлермана Конте, методики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В.В.Бойка були отримані наступні дані щодо

адаптованості студентів та використання ними захисних механізмів.

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 дезадаптованих (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 стратегія миролюбства.

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

адаптовані 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 студенти.

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 «проєкція». 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.