

УДК 316.6

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.Г. ВЫШИНСКАЯ

(Полоцкий государственный университет)

Рассмотрены основные психологические особенности периода юношества, а также специфика адаптации студентов к условиям вуза. Затронуты основные подходы к изучению механизмов психологической защиты личности. Приведены эмпирические данные пилотажного исследования по изучению степени выраженности защитных механизмов у личности юношеского возраста. Показана актуальность проблемы адаптации студентов к новым жизненным условиям.

Введение. Начало и продолжительность юношеского периода зависят от двух факторов: психофизиологического созревания организма и социализации личности. И.С. Кон предлагает следующую периодизацию: ранняя юность – от 15 до 18 лет, поздняя юность – от 18 до 23 – 25 лет [1]. Данный возрастной период определяется как критический, для которого характерен разрыв идеала и реальности. Кризис юности обусловлен переходным периодом между детством и взрослостью, в ходе которого личность должна принять ряд ответственных решений, определяющих всю ее дальнейшую жизнь: занять внутреннюю позицию взрослого человека, самоопределиться в окружающем мире, понять свои возможности, свое назначение в жизни. Специфика развития личности у лиц юношеского возраста связана с ростом уровня самосознания, который определяет уровень требований юношей и девушек к окружающим и к самим себе, со становлением относительно устойчивого образа Я, т.е. целостного представления о самом себе. Э. Эриксон считает, что главная задача индивида в этом возрасте – приобретение позитивной самоидентичности. В определении идентичности, данном автором, можно выделить три элемента:

1) молодые люди и девушки должны постоянно воспринимать себя «внутренне тождественными самим себе». В этом случае у индивидуума должен сформироваться образ себя, сложившийся в прошлом и смыкающийся с будущим;

2) значимые другие люди тоже должны видеть «тождественность и целостность» в индивидууме. Это значит, что юным нужна уверенность в том, что выработанная ими раньше внутренняя целостность будет принята другими людьми, значимыми для них. В той степени, в какой они могут не осознавать как свои Я-концепции, так и свои социальные образы, их появляющемуся чувству самотождественности могут противостоять сомнения, робость и апатия;

3) молодые люди должны достичь «взрослой уверенности» в том, что внутренние и внешние планы этой целостности согласуются между собой. Их восприятие себя должно подтверждаться опытом межличностного общения посредством обратной связи. Таким образом, личная идентичность формируется в процессе эволюции Я, которая постепенно принимает окончательную форму путем последовательного и многократного синтеза, длящегося на протяжении всего детства. Молодые люди всячески пытаются укрепить свои социальные роли. В связи с этим юноши и девушки часто проявляют болезненную озабоченность тем, как они выглядят в глазах окружающих и насколько это мнение расходится с их собственным, а также тем, как сочетать те роли и навыки, которые они культивировали в себе раньше, с новыми идеалами. Таким образом, успешно приобретенное чувство эгоидентичности представляет собой возросшую уверенность индивида в том, что его способность сохранять внутреннюю тождественность и целостность (психологическое значение эго) согласуется с оценкой его тождественности и целостности, данной другими. Неспособность юных достичь личной идентичности приводит к тому, что называется кризисом идентичности, для которого характерны внутренний беспорядок, усиление конфликтности, нарушение устойчивости внутреннего образа себя, молодой человек может увлечься саморазрушительной деятельностью или перестать обращать внимание на то, что думают о нем другие. Кризис идентичности проявляется в основных сферах поведения личности. Это – проблема выбора карьеры; членство в группе сверстников; употребление алкоголя или наркотиков [2].

Однако ряд исследователей отмечают, что по сравнению с подростками юноши и девушки отличаются значительно большей уравновешенностью в отношениях с окружающими, более отчетливо выраженным самоконтролем поведения [3]. Юношеский возраст – время обостренного чувственного восприятия мира в целом. Чувство справедливости, личностной признанности и защищенности, осознание своей автономии среди окружающих выступают важнейшими регуляторами деятельности юношей и девушек. В этой связи важную роль играют волевые проявления их личности, такие как инициативность, настойчивость, решительность, самообладание.

Одним из отличительных признаков юношеского возраста является поиск своего жизненного пути, формирование жизненных планов. Жизненный план в юношеском возрасте – это в первую очередь выбор профессии. Однако достижение данной цели всегда связано с возникновением ряда сложностей и

препятствий, которые необходимо преодолевать. Первым серьезным испытанием на пути к своему становлению для многих юношей и девушек становится обучение в вузе. Поступив в вуз, молодой человек сталкивается с проблемой адаптации к новым условиям жизни. Требования учебного процесса, изменение сферы общения, новые социальные роли требуют от юноши умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения. Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа зачастую приводит к стрессовым реакциям, что может явиться причиной низкой успеваемости студентов и трудностей в общении.

В самом широком смысле, «адаптация» – это приспособление 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 – явление сложное и многоаспектное, что определяет множество подходов к его изучению. Данная проблема постоянно вызывает к себе интерес, в том числе и у отечественных ученых. Очевидно, что исследования в данной области имеют большое практическое значение.

Многие современные исследователи сущность процесса адаптации студентов к вузу видят в приспособлении личности к различным сферам новой для нее действительности. В.Т. Лисовский и А.Е. Дмитриев рассматривают два вида адаптации студентов в вузе: профессиональную, под которой понимают приспособление к учебному процессу, и социально-психологическую – приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней и выработка собственного стиля поведения [4]. А.Г. Морозов, изучая адаптацию студентов-первокурсников к условиям вуза, выделил три основные ее формы: формальную, представляющую собой приспособление студентов к новым условиям обучения и его содержанию; общественную, состоящую в интеграции студентов внутри групп и в студенческом обществе в целом, и дидактическую, касающуюся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе [5]. Л.А. Пергаменщик приспособление к окружающему миру, людям и обстоятельствам рассматривает как проявление конформизма. Анализируя проблему адаптации, автор видит ее основную сущность в приведении в равновесие основных составляющих Я-концепции. Адаптация, по его мнению, состоит в умении со стороны личности увидеть и принять себя в свете новых событий таким, каков ты есть; в отсутствии конфликта с самим собой, со своей индивидуальностью [6]. Данное понимание явления адаптации представляет значительный интерес, так как в юношеском возрасте особенно актуальна проблема Я-концепции, ее реалистичности, которая способствует принятию самого себя, психическому здоровью и достижению реалистичных целей. А.В. Петровский определяет социально-психологическую адаптацию в вузе как усвоение молодым человеком норм студенческой жизни, включение в систему межличностных отношений в группе [7].

Очевидно, что процесс вступления личности в новую систему отношений, освоения новых видов деятельности, принятия себя в свете новых событий неизбежно связан с рядом трудностей, которые обуславливают негативные личностные переживания и могут привести к дезадаптации. Изучая факторы риска дезадаптации студентов, О.Г. Степанова пришла к выводу о том, что существует две основные группы таких факторов: средовые и индивидуально-личностные. К средовым факторам относятся учебный процесс, семейная ситуация и межличностное взаимодействие. Индивидуально-личностные факторы определяются гено- и фенотипическими особенностями, особенностями характера, акцентуациями, темпераментом, самоотношением, защитными психологическими механизмами [8]. Н.А. Савотина в своем исследовании отмечает, что наряду с объективными трудностями, такими как насыщенность вузовской программы, жилищные и материальные проблемы и пр., молодые люди сталкиваются с рядом таких субъективных проблем социально-психологического характера, как неумение общаться и налаживать контакты, недостаточная требовательность к себе, нежелание учиться и т.п. [9].

Однако необходимо отметить, что помимо факторов, обуславливающих трудности в процессе адаптации, существует ряд факторов, обладающих в этом смысле позитивным значением. Так, в одном из современных отечественных исследований была обнаружена положительная взаимосвязь между статусным положением студента и показателями адаптации и доказано, что от статуса в группе и от того, каким образом студент оценивает отношение к себе других членов группы, зависит его эмоциональное благополучие, а значит, и способность использовать адекватные адаптивные механизмы [10]. Также было выявлено, что существует взаимосвязь между социально-психической адаптацией студента и степенью его самоактуализации. Легче и лучше адаптируются студенты с высоким уровнем самоактуализации, так как они имеют положительное представление о себе, принимают себя в совокупности своих достоинств и недостатков, уверены в себе и испытывают потребность в доминировании, что, безусловно, влияет на степень их социально-психологической адаптации [11].

Несомненно, что каждая личность на том или ином этапе адаптации сталкивается с проблемными ситуациями различного характера, решает ряд конфликтов, испытывает негативные личностные переживания, ощущает внутреннее беспокойство и тревогу. Однако чрезмерное увеличение количества психологических проблем может привести личность к невозможности преодолеть их, к внутренней раскоординированности и, как следствие, к дезадаптации. В норме все системы организма здорового человека стремятся к сохранению внутреннего баланса, к достижению гомеостаза. Когда внутреннее равновесие чело-

века, вследствие различных факторов, оказывается под угрозой, его психика стремится выработать ряд механизмов, направленных на сохранение внутренней целостности. Одним из таких механизмов является психологическая защита личности. Само слово «защита» ассоциируется с некоторыми активными действиями субъекта, направленными на поддержание своего внутреннего единства, и может рассматриваться как определенный способ взаимодействия личности с окружающей средой.

Приоритет в открытии и описании защитных механизмов личности принадлежит З. Фрейду. Психологическая защита в понимании автора – это совокупность действий, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего целостности и устойчивости психики индивида. Доминантой в данном определении защитных механизмов является их гомеостатическая и гедонистическая направленность. З. Фрейдом были выделены и описаны особенности действия таких защитных механизмов, как вытеснение, регрессия (подавление), отрицание, рационализация, реактивное образование, проекция, изоляция, регрессия, замещение, идентификация. Единственно здоровой и конструктивной защитной стратегией, которая в действительности разрешает внутриличностные конфликты и снимает напряжение, автор считал сублимацию [12].

Впервые изучением проблемы психологической защиты в отечественной науке занялся Ф.В. Бассин [13]. Автор определяет психологическую защиту как динамику системы установок личности в случае конфликта установок. Отечественные исследователи говорят о том, что психологические механизмы вступают в силу в так называемых «ситуациях невозможности» или в ситуациях, осложняющих процесс самоактуализации [14, 15]. Авторы указывают на тот факт, что психологическая защита стабилизирует душевный мир личности, нейтрализуя действие опасных сигналов, снижает напряженность и улучшает самочувствие, препятствует удовлетворению антисоциальных потребностей. В то же время защита служит барьером, искажающим полноценное восприятие и переживание мира, снижая уровень сознательного понимания. Автоматизмы не помогают решать стоящие перед личностью проблемы, а все дальше отдают ее от реального мира, принося в конечном итоге вред [16]. Ф.Е. Василюк подчеркивает, что мнимое и иллюзорное разрешение конфликтной ситуации является своего рода ценой, которую платит человек за использование защитных механизмов [14]. Различают нормальную и патологическую защиты. Считается, что нормальная психологическая защита возникает при вновь повторяющейся болезненной ситуации, с целью избежания повторной травматизации. Патологическая же защита не соответствует силе и характеру вызвавшей ее ситуации. А.А. Налчаджян рассматривает психологическую защиту в рамках исследования процесса адаптации личности к социальным проблемным ситуациям и выделяет основные адаптивные комплексы, к которым прибегает индивид в данных ситуациях: незащитные, защитные и смешанные. Автор считает, что защитные адаптивные комплексы используются личностью при адаптации с сохранением проблемной ситуации, в которой они, будучи приобретенными ранее, вновь актуализируются [17]. Сходную точку зрения мы находим и у Л.Р. Гребенникова, согласно которому механизмы психологической защиты выступают в качестве средства решения проблем адаптации [18]. Некоторые исследователи считают, что механизмы психологической защиты 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 [19].

Очевиден тот факт, что психологическая защита не может быть подвергнута однозначной трактовке с точки зрения ее «полезности» или «вредности» для личности. С одной стороны, психологическая защита призвана снижать чувство тревоги, связанное с осознанием конфликта. С другой стороны, преобладание в поведении личности защитных проявлений зачастую приводит к нерелевантным способам взаимодействия с окружающей средой.

Основная часть. В результате пилотажного исследования, проведенного в Полоцком государственном университете на историко-филологическом факультете и направленного на изучение интенсивности механизмов психологической защиты среди студентов первого курса при помощи теста «Механизмы психологической защиты» [20], было выяснено, что в целом в юношеском возрасте присутствуют все виды психологической защиты, но степень их выраженности различна.

Так, наиболее выраженным явился такой вид психологической защиты, как проекция (91 %). Проекция понимается как приписывание собственных негативных мыслей, чувств и переживаний другим людям. Можно предположить, что высокий уровень проявления проекции связан с наиболее часто применяемым родителями таким механизмом воздействия на ребенка, как воспитание на примере. Вторая причина может быть в том, что в юношеском возрасте юноши и девушки выбирают для себя некий идеал, пример для подражания, которому они пытаются следовать.

Следующими по частоте использования располагаются сразу несколько защитных механизмов. Это – отрицание (62,5 %), регрессия (62,5 %), замещение (62,5 %). Следует отметить, что отрицание, регрессия и замещение относятся к примитивным формам психологической защиты и могут указывать на преобладание эгоцентричной, инфантильной структуры личности. Преимущественное их использование может привести личность к дезадаптации. Такой вид психологической защиты, как интеллектуализация,

наиболее часто применяется у 54 % испытуемых. Интеллектуализация выражается в преобладании размышлений над непосредственными переживаниями и считается одним из самых зрелых механизмов защиты, который присущ личности с сильным самоконтролем. На последнем месте находятся подавление (29 %), компенсация (20 %), и реактивное образование (16,5 %). Ни один из этих механизмов не направлен на переработку психотравмирующей ситуации.

Примечательным является тот факт, что за период всего первого года обучения студентов показатели практически по всем механизмам защиты получили незначительные уменьшения, за исключением регрессии, интенсивность использования которой к концу учебного года возросла. Степень выраженности проекции осталась столь же высокой (91 %).

Заключение. Очевидно, что проблема адаптации студентов к новым жизненным условиям достаточно актуальна и остается нерешенной до сих пор. Кураторская служба в вузе может лишь частично справиться с имеющимися трудностями у студентов. Молодые люди нуждаются в помощи специалистов самого различного профиля, которые могли бы помочь разобраться в вопросах, возникающих во всех сферах жизни студентов. Обучение в вузе становится для молодого поколения своеобразным испытанием, где необходимо суметь реализовать максимум своих потенциальных возможностей. В данной ситуации у личности вырабатываются различные формы психологической защиты, призванные снять возникающую тревогу и беспокойство. Однако, поддерживая эмоциональное равновесие субъекта, они могут явиться значительным препятствием на пути его социализации. Тогда как активные проявления обеспечивают интеграцию личности в общество и позволяют полноценно включиться в значимую деятельность. Успешная адаптация личности на данном этапе может стать залогом ее успеха в последующем. От правильности решения этой научно-практической проблемы зависит решение многих узловых вопросов современности, одним из которых является повышение успешности молодого поколения на пути к своему становлению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
2. Руденский Е.В. Проблемы личностного развития // Мир психологии. – 1998. – № 3. – С. 189 – 196.
3. Малиновский И.Н. Психологическая защита в период ранней юности // Психологія. – 2005. – № 3.
4. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Л.: ЛГУ, 1974. – 254 с.
5. Морозов А.Г. К вопросу о дидактической адаптации первокурсников вуза // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – Ереван, 1973. – С. 102 – 118
6. Пергаменщик Л.А. Социально-психическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 1999. – 40 с.
7. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982. – 255 с.
8. Степанова О.П. Психическая адаптация и психологическое сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2002. – 22 с.
9. Савотина Н.А. Социальная адаптация личности в условиях студенческой среды: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1997. – 20 с.
10. Коломинская О.Я., Русальская Т.Г. Процесс адаптации студентов в групповой динамике межличностного взаимодействия // Психология. – 2004. – № 2. – С. 31 – 36.
11. Петрова Н.И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 3. – С. 116 – 120.
12. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
13. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 3. – С. 78 – 86.
14. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 90 – 101.
15. Савенко Ю.С. Проблемы психологических компенсаторных механизмов и их типологии // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – С. 622 – 640.
16. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
17. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. – Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.
18. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: Авторф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1994. – 22 с.
19. Богомолов А.М., Портнова А.Г. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 30 – 35.
20. Романова Е.С. Психодиагностика: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.