

веден анализ научных источников, посвященных некоторым особенностям формирования образа «Я» в подростковом возрасте. Также была изучена систематизация возрастных рамок подросткового возраста и социальной детерминированности изменений, происходящих в переходном возрасте, называемых некоторыми авторами «психологической пубертатностью».

Ключевые слова: образ «Я», «Я-Концепция», самосознание; «Реальное-Я», «Идеальное-Я», «Зеркальное-Я», подростковый возраст, кризис, психологическая пубертатность.

Стаття надійшла до редколегії 15.09.2015

УДК 159.923.2-057.87

О. А. РЕЗНИКОВА

м. Слов'янськ

ereznikova.63@meil.ru

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯТОРНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ

У статті наведено результати емпіричного дослідження динамічних характеристик психологічного захисту та стилю саморегуляції поведінки студентів з першого до п'ятого курсу навчання у ВНЗ. Окреслено змістовні аспекти регуляторних можливостей та адаптаційних проявів психологічного захисту студентів. Встановлено тісний зв'язок динамічних характеристик механізмів психологічного захисту з етапами адаптаційного процесу; особливості стильових характеристик поведінки супроводжують динаміку адаптаційного процесу студентів. Доведено, що функціонування механізмів захисту, зниження й підвищення їхньої інтенсивності опосередковані впливом стилів саморегуляції поведінки.

Ключові слова: особистісна регуляція, стиль саморегуляції, механізми психологічного захисту, адаптаційний процес, адаптивна активність.

Особливості адаптаційної ситуації особистості в період навчання у ВНЗ визначаються співпадінням або накладанням один на одного в цей період двох типів стресових впливів, пов'язаних з особливостями і проблемами юнацького віку й зумовлених обставинами життя та соціального становища студентства.

На етапі відмови від старих форм відношення із середовищем як невідповідних, неприпустимих, а також при відсутності нових програм, необхідних для зміни умов життя, гостро відчувається потреба в захисній ролі адаптаційної поведінки. Тому саме студентський період можна розглядати як такий, що висуває підвищені вимоги до психологічного захисту особистості, а проблему психологічного захисту студентства – до числа найбільш актуальних проблем вищої школи.

У сучасній зарубіжній та вітчизняній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, який ілюструє суперечливість даного феномену

(Ф. В. Бассін, Ф. Ю. Василюк, Р. М. Грановська, Л. Р. Гребенников, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Є. С. Романова, В. С. Ротенберг, І. Д. Стоїков, Т. С. Яценко та ін.). Нез'ясованим залишається питання про те, які механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти агресивному середовищу, захищаючи себе, свою цілісність, свою внутрішню свободу та досягати необхідної адаптованості.

Орієнтація на регуляторну активність особистості дозволяє визнати, що людина не просто відчуває вплив зовнішнього середовища й реагує на нього певним чином, прагнучи відповідати пред'явленим вимогам, а взаємодіє з усією оточуючою реальністю, довільно змінюючи ступінь свободи й діапазон реалізації власного адаптаційного потенціалу (В. М. Аллахвердов, Б. Г. Ананьєв, В. Д. Балін, Л. М. Веккер, Д. О. Леонт'єв, В. Ф. Петренко, С. Л. Рубінштейн).

Мета дослідження полягала у визначенні динаміко-змістовних характеристик механізмів психологічного захисту, стилю саморегу-

ляції студентів у якості способів особистісної регуляції адаптаційних процесів.

Як теоретичну основу для вивчення компонентів особистісної регуляції з метою співставлення регуляторних можливостей та адаптаційних проявів психологічного захисту ми використали ідеї Д. О. Леонт'єва, Є. Р. Калитеєвської та В. І. Іллічевої щодо рівнів внутрішньої регуляції соціальної поведінки особистості [2].

Вибірку дослідження склали студенти 1, 2, 3, 4, 5 курсів психологічного факультету і факультету дошкільної педагогіки та психології Донбаського державного педагогічного університету у віці від 18 до 25 років. Усього в дослідженні брали участь 400 студентів.

З метою дослідження несвідомої адаптивної активності особистості студента було використано тест-опитувальник механізмів психологічного захисту («Індекс життєвого стилю»), розроблений Р. Плутчиком разом з Г. Келлерманом та Х. Р. Контом і адаптований Л. П. Гребенніковим. Для дослідження та діагностики стильових особливостей саморегуляції використовувалась методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП – 98», розроблена В. І. Моросановою і Є. М. Коноз.

Вивчення динамічних характеристик психологічного захисту та стильової регуляторики студентів проводилося на основі аналізу змін середніх значень відповідних показників з першого до п'ятого курсу навчання у ВНЗ.

Результати дослідження динамічних характеристик несвідомої активності особистості студента свідчать, що показники механізмів захисту знаходяться в межах достатньої вираженості (заперечення, витіснення, проекція, заміщення, реактивне утворення) і високого ступеня вираженості (регресія, компенсація) на всіх п'яти курсах навчання. Інтелектуалізація займає середню позицію і проходить через точку 50 процентилів. При цьому вираженість показників механізмів захисту змінюється залежно від курсу навчання.

Установлено, що до другого курсу динаміка більшої кількості захисних механізмів (проекція, заміщення, заперечення, витіснення, регресія, компенсація, показник ІНЗ) характеризується збільшенням інтенсивності. При цьому статистична вірогідність збіль-

шення подана в механізмі проекції ($t = -2,37$; $p = 0,01$) і показника ІНЗ ($t = -2,11$; $p = 0,03$). Динаміка механізмів інтелектуалізації та реактивного утворення, навпаки, виявляє зниження інтенсивності до другого курсу. У цілому, інтенсивність механізмів захисту на другому курсі є найвищою.

Характер змін інтенсивності механізмів з другого до третього курсу також є достатньо однозначним. Усі механізми виявляють тенденцію до зниження інтенсивності (заперечення, витіснення, компенсація, проекція, заміщення, реактивне утворення, регресія, показник ІНЗ). Механізм інтелектуалізації зберігає константність своїх значень з другого до четвертого курсу. Статистично значущих змін не виявлено. У цілому, на третьому курсі зберігається висока інтенсивність механізмів захисту.

Тенденція до зниження інтенсивності з третього до четвертого курсу зберігається і навіть посилюється в таких механізмів, як витіснення, регресія, проекція, заміщення, реактивне утворення, показник ІНЗ. Статистично значущих змін у показниках механізмів захисту між третім і четвертим курсами не виявлено, але розкривається статистична вірогідність зниження інтенсивності на четвертому курсі відносно показників другого курсу таких механізмів, як проекція ($t = 2,62$; $p = 0,01$), регресія ($t = 2,12$; $p = 0,03$), заміщення ($t = 4,14$; $p = 0,00007$), показника ІНЗ ($t = 3,7$; $p = 0,0003$). Це дозволяє зробити висновок про те, що зниження інтенсивності механізмів захисту охоплює період з другого до четвертого курсу. Не спостерігається дана тенденція в механізмів заперечення і компенсації, які збільшують інтенсивність до четвертого курсу порівняно з третім курсом, хоча при цьому не перевищують значення показників другого курсу.

Характер змін механізмів захисту (витіснення, регресія, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення, показник ІНЗ) з четвертого до п'ятого курсу має тенденцію до збільшення. Статистична вірогідність збільшення виявлена в механізмів витіснення ($t = -3,44$; $p = 0,0009$), заміщення ($t = -2,8$; $p = 0,006$), показника ІНЗ ($t = -2,23$; $p = 0,03$). Причому, збільшення витіснення на

п'ятому курсі статистично достовірне стосовно його значення на першому ($t = -3,67$; $p = 0,0004$) та третьому ($t = -2,65$; $p = 0,009$) курсах. Механізми заперечення і компенсація не вписуються в дану схему і демонструють тенденцію до зниження інтенсивності на п'ятому курсі. При цьому їхні значення не досягають значень першого курсу.

Виявлена динаміка механізмів психологічного захисту студентів стає зрозумілою при її розгляді стосовно етапів адаптаційного процесу, виділених у працях В. І. Медведєва [3]. Інтенсифікація несвідомого психологічного захисту є складовою частиною системної відповіді на виникнення важких життєвих умов. Захисна неусвідомлена активність особистості забезпечує «ресурсозберігаючу» поведінку в змінних умовах та при зростаючих вимогах середовища. Адаптаційною метою особистості стають саморегуляція, оцінка цілей і ресурсів та оптимізація психофізіологічної вартості адаптаційних перебудов.

Зростання активності механізмів психологічного захисту на другому курсі можна віднести до першого етапу власне психічної адаптації – періоду формування нової довготривалої програми підтримки гомеостазу, адекватної змінним умовам життєдіяльності особистості та наявним адаптаційним ресурсам [3]. При цьому неусвідомлені адаптаційні психічні процеси відносяться до механізмів превентивної адаптації, що виконують на даному етапі основну зберігаючу функцію. Інакше кажучи, механізми захисту забезпечують мінімізацію дії адаптогенних факторів при відсутності сформованої програми.

Глибоке включення в адаптаційний процес студентів другого курсу приводить до фрустрації, переживання шоку через неможливість розв'язання проблеми, що виникають у процесі навчальної діяльності, звичним способом. Інтенсивність напруження механізмів захисту на другому курсі є найвищою, що відображає витрати адаптаційних механізмів для пристосування в межах бути «як усі».

Імовірно, на першому курсі навчання численні спроби особистості перетворити травмуючу ситуацію виявилися невдалими або малоефективними. Тому в поведінці студентів другого курсу центральне місце посіда-

ють саморегуляція та відмова від конструктивної діяльності. На думку Л. І. Анциферової, механізми психологічного захисту інтенсифікуються тоді, коли при спробі перетворити травмуючу ситуацію всі ресурси й резерви виявляються вичерпаними [1]. Або ж у тих випадках, коли ситуація об'єктивно оцінюється особистістю як така, що не піддається змінам, або власні ресурси характеризуються як недостатні.

Напруженість захисних механізмів на третьому курсі здійснюється в межах загального зростання активності функціональної системи психічної адаптації, яка в цей період може бути пов'язана із задоволенням нової потреби особистості – потреби у визначенні своєї індивідуальності. Задоволення даної потреби пов'язане з подальшим накопиченням змін, «надбудовою нових поверхів системи регуляції» в новій програмі, відбором найбільш ефективних варіантів адаптації. Ці процеси супроводжуються зниженням рівня напруженості захисних механізмів, але при їх достатньо високій інтенсивності.

До четвертого курсу настає стадія «відновлення», потреба в захисній поведінці знижується, що знаходить своє відображення в найнижчому рівні напруженості механізмів захисту протягом п'яти курсів. У період стабільної адаптації механізми психологічного захисту можуть включатися до програми гомеостатичного регулювання як механізми інтрапсихічної адаптації [5].

П'ятий курс характеризується підвищенням рівня функціонування захисних механізмів, що може розглядатися як напруження адаптаційних процесів, пов'язаних з необхідністю формування нової довготривалої програми підтримки гомеостазу. У соціально-психологічному аспекті це може бути пов'язане зі зміною умов життєдіяльності особистості – розв'язанням проблем професійного та особистісного самовизначення. Проблема насиченість даного етапу навчання для особистості зумовлює підвищення рівня функціонування захисних механізмів.

На основі аналізу середніх значень змінних можна зробити такі висновки:

- ступінь вираження механізмів психологічного захисту свідчить про достатньо

високий рівень неусвідомленої адаптаційної активності особистості в період навчання у ВНЗ;

- динамічні характеристики механізмів психологічного захисту мають тісний зв'язок з етапами адаптаційного процесу. Високий рівень інтенсивності захистів на другому та п'ятому курсах може розглядатися як показник піків напруження адаптаційних процесів, а зниження напруження захистів на третьому та четвертому курсах – як показник стабілізації процесу адаптації;
- відмінності в динамічних характеристиках механізмів захисту студентів виявляються в різноманітному співвідношенні спадів і підйомів їхньої інтенсивності з етапами адаптаційного процесу. Схожі динамічні характеристики демонструють механізми заперечення й компенсації, механізми витіснення, регресії, проекції, заміщення, механізми реактивного утворення, інтелектуалізації;
- найбільш значні зміни в композиційній структурі захисних механізмів спостерігаються на четвертому та п'ятому курсах.

Результати дослідження динамічних характеристик стилю саморегуляції поведінки студентів свідчать, що їхні показники знаходяться на межі середніх і високих значень (5 балів і більше) протягом усіх курсів навчання. Виняток складають значення показника шкали моделювання на третьому курсі, що відповідає низькому рівню. У якості «сильної сторони» регуляторного стилю студентів виступає особистісно-регуляторна властивість гнучкості. Достатньо високі показники значень шкали гнучкості дозволяють припустити наявність компенсаторних можливостей у даної особистісно-регуляторної властивості.

Динаміка стилю саморегуляції поведінки характеризується, у цілому, значним зниженням показників цілого ряду регуляторних процесів на другому та третьому курсах і тенденцією до їхнього збільшення на четвертому і п'ятому курсах.

Установлено статистично достовірне зниження на другому курсі відносно першого курсу показника шкали моделювання ($t = 2,41$; $p = 0,02$); зниження на третьому курсі відносно першого курсу показників програмування ($t = 2,27$; $p = 0,02$), оцінка результатів ($t = 2,44$;

$p = 0,02$), моделювання ($t = 4,16$; $p = 0,00008$). На четвертому курсі відносно третього курсу шкала моделювання виявляє статистично достовірне збільшення своїх показників ($t = -2,71$; $p = 0,008$). Установлене статистично достовірне збільшення показника загального рівня саморегуляції на п'ятому курсі відносно показників третього курсу ($t = -2,05$; $p = 0,04$).

Імовірно, у ході адаптаційного процесу підвищення інтенсивності функціонування психологічних захисних механізмів відбувається витіснення інших адаптаційних засобів з репертуару особистості. Дане припущення може бути правильним лише для другого та третього курсів. На п'ятому курсі напруження адаптаційних процесів не є перешкодою для зростання показників особистісної регуляторики.

Можна виділити ряд особливостей такої особистісно-регуляторної якості, як самостійність, динамічні характеристики якої не вписуються в загальну картину змін стилю саморегуляції. Шкала самостійність демонструє на третьому курсі статистично вірогідне збільшення відносно показників першого курсу ($t = -2,06$; $p = 0,04$), а на четвертому курсі відносно показників третього курсу – статистично вірогідне зменшення ($t = 2,00$; $p = 0,05$). Інакше кажучи, шкала самостійність має графік, який швидше нагадує динаміку захисних механізмів.

У даному випадку слід звернути увагу на специфіку включеності стильових модифікацій особистості в регуляцію її поведінки. Стильові особливості виникають як результат дій двох протилежно спрямованих процесів: суб'єктивації зовнішніх змістів, поданих у вимогах діяльності, й об'єктивації внутрішніх змістів, утримуваних самістю. Суб'єктивуючі компоненти визначають адаптивність стилю, об'єктивуючі – його передадаптивність. Визначене протиріччя дозволяє розглядати стиль з точки зору його ефективності або неефективності. Отже, стиль, виконуючи позитивну функцію адаптації в одних умовах, може виявити свою неспроможність в інших [4].

Згідно з результатами нашого дослідження, вважаємо правомірним припустити ригідність такої особистісно-регуляторної властивості, як самостійність. Імовірно, самостійність як особистісно-регуляторна властивість стає

додатковим захисним механізмом в умовах адаптаційного напруження на другому та третьому курсах.

Не виявлені зміни динамічних характеристик шкали гнучкість.

На основі аналізу середніх значень перемінних можна зробити такі висновки:

- особливості стильових характеристик поведінки супроводжують динаміку адаптаційного процесу студентів;
- напруження адаптаційного процесу на другому й третьому курсах викликає зниження інтенсивності регуляторних процесів;
- підвищення інтенсивності регуляторних процесів на четвертому та п'ятому курсах може розглядатися як результат адаптаційної трансформації стилю саморегуляції особистості студента;
- динамічні характеристики особистісно-регуляторної властивості самостійність дозволяють визначити її ригідність і захисний характер в умовах адаптаційного напруження;
- найбільш різкий характер змін спостерігається в показниках шкал моделювання, програмування, оцінка результатів, самостійність;
- стабільність особистісно-регуляторної властивості гнучкість можна розглядати як умову стабільності особистісної регуляторики, що забезпечує успішне проходження адаптації.

Результати кореляційного аналізу показали співвідносність і взаємозв'язок показників механізмів психологічного захисту й показників стилю саморегуляції поведінки.

Такі механізми, як заперечення та інтелектуалізація, пов'язані з позитивними полюсами стильових характеристик саморегуляції (загальним рівнем саморегуляції, плануванням, програмуванням) на першому, третьому та четвертому курсах. Виняток складає зворотна кореляція показника механізму інтелектуалізація з показником моделювання на п'ятому курсі. Механізм витіснення виконує конструктивну функцію на третьому курсі, оскільки включається при високому рівні регуляторного процесу програмування. На четвертому курсі механізм витіснення втрачає свою конструктивність, оскільки включається при низькому рівні таких регуляторних процесів, як моделювання, програмування,

оцінка результатів, і показника загального рівня регуляції. Такі механізми, як регресія, компенсація, реактивне утворення, показник ІНЗ, пов'язані з негативними полюсами стильових характеристик саморегуляції (програмування, моделювання, загального рівня регуляції) на першому, другому, третьому та п'ятому курсах. Дія механізму проєкція на першому і другому курсах обумовлена низьким рівнем таких регуляторних процесів, як оцінка результатів та моделювання, а на четвертому курсі пов'язана з високим рівнем автономності саморегуляції. Механізм заміщення на першому курсі включається при високому рівні такої особистісно-регуляторної властивості, як самостійність, і зберігає цей зв'язок на четвертому курсі. На четвертому курсі включення механізму заміщення також обумовлене низьким рівнем регуляторного процесу програмування.

З показниками механізмів психологічного захисту утворюють зв'язки такі регуляторні процеси, як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, особистісно-регуляторна властивість самостійність. Особистісно-регуляторна властивість гнучкість не бере участі в регуляції системи захисних механізмів. Найбільш активно впливає на вибір того чи іншого захисного механізму такий регуляторний процес, як моделювання (7 кореляційних зв'язків). Дане положення є цілком закономірним, оскільки нездатність правильно оцінити зовнішні та внутрішні умови ситуації приводить до достатньо високого рівня викривлення реальності, є благодатним ґрунтом для будь-якого роду інтерпретацій та деформацій очевидного. Участь регуляторного процесу програмування в регуляції системи стабілізації особистості представлена достатньою кількістю кореляційних зв'язків (5 зв'язків). Така ж кількість зв'язків нараховується і в особистісно-регуляторної властивості самостійність, а також показника загального рівня саморегуляції. Найменшу кількість кореляційних зв'язків з механізмами захисту утворюють регуляторні процеси планування й оцінки результатів – по 3 кожний.

У результаті аналізу наведеного вище дослідження обґрунтованим виявляється висновок, що психологічний захист слід розг-

лядати як реакцію цілісної особистості. Підтвердженням цього є наявність різносторонніх і різноспрямованих кореляційних зв'язків, що утворюють механізми захисту із показниками стилю саморегуляції поведінки. Механізми психологічного захисту виступають одночасно як у якості способів особистісної регуляції адаптаційних процесів, так і в якості способів організації їхніх компонентів у структурі адаптаційної відповіді. Захисна активність, створює передумови для якісної перебудови системи регуляторики, завдяки якій резервуються частина ресурсів для виконання діяльності та досягнення значимих цілей суб'єкта в умовах адаптаційної ситуації.

O. REZNIKOVA

Slovyansk

PECULIARITIES OF THE REGULATORY CAPACITIES AND ADAPTATION MANIFESTATIONS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF STUDENTS

The article presents the results of the empirical research of the dynamic characteristics of psychological protection and self-regulatory style of students' conduct from the first year of studying at a higher educational institution till the fifth one. The content aspects of the regulatory capacities and adaptation manifestations of psychological protection of students are defined. It is found out that the dynamic characteristics of the mechanisms of psychological protection have a tight connection with the stages of the adaptation process; the peculiarities of the style characteristics of students' conduct accompany dynamics of the adaptation process of students. It is proved that functioning the protection mechanisms, decreasing and increasing the intensity of there are influenced by the styles of self-regulation of conduct.

Key words: individual regulation, style of self-regulation, mechanisms of psychological protection, adaptation process, adaptation activity.

Е. А. РЕЗНИКОВА

г. Славянск

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТА

В статье приведены результаты эмпирического исследования динамических характеристик психологической защиты и стиля саморегуляции поведения студентов с первого по пятый курс обучения в вузе. Определены содержательные аспекты регуляторных возможностей и адаптационных проявлений психологической защиты студентов. Установлена тесная связь динамических характеристик механизмов психологической защиты с этапами адаптационного процесса; особенности стилевых характеристик поведения сопровождают динамику адаптационного процесса студентов. Доказано, что функционирование механизмов защиты, снижение и повышение их интенсивности опосредованы влиянием стилей саморегуляции поведения.

Ключевые слова: личностная регуляция, стиль саморегуляции, механизмы психологической защиты, адаптационный процесс, адаптивная активность.

Список використаних джерел

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3—18.
2. Калитеевская Е. Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е. Р. Калитеевская, В. И. Ильичева // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16, № 1. — С. 115—122.
3. Медведев В. И. О проблеме адаптации / В. И. Медведев // Компоненты адаптационного процесса / под ред. В. И. Медведева. — Л., 1984. — С. 3—16.
4. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 118—127.
5. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики / М. С. Яницкий. — Кемерово : Изд-во КеМ.ГУ, 1999. — 84 с.

Стаття надійшла до редколегії 20.10.2015