

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО КУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА

Постановка проблеми. У сучасному світі в умовах інтенсивного розвитку міждержавних освітніх контактів збільшується кількість молодих людей, які бажають здобути освіту за межами своєї країни. За даними Міністерства освіти і науки, за останні 5 років встановилася стійка тенденція щорічного збільшення загальної кількості іноземців, які здобувають освіту в Україні. За даними статистики, у 2000 році зарубіжних студентів у країні було близько 20 тисяч, а в 2008 році в Україні вже навчалася 45 тисяч іноземців. Серед них студенти з Індії, Китаю, Ірану, Сирії, Йорданії, країн Африки та СНД [12].

Адаптація іноземних громадян до нових соціокультурних умов є основоположним чинником, що визначає в більшості випадків успішність їхнього навчання у вузі і рівень їхньої професійної підготовки.

Слід зазначити, що навіть за найсприятливіших умов міжнародних контактів при входженні в нову культуру в особистості, як правило, виникають різного роду складності і проблеми. Адаптація до нових соціальних умов, її сприятливі і несприятливі результати пов'язані, зокрема, з тим, наскільки особистість є здатною ефективно долати ці негативні стани.

У багатьох випадках зняття напруги відбувається за допомогою психологічних захистів. Психологічний захист як одне з неусвідомлюваних психічних явищ визначає особливості сприйняття, ставлення та поведінки людини в різних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим вважаємо важливим і актуальним вивчити проблему співвідношення психологічного захисту іноземних студентів та їх адаптації до нового культурного середовища.

Аналіз публікацій. У науковій літературі стосунки особистості та нового культурного середовища розглядаються із соціальної, філософської, психолого-педагогічної, культурологічної, лінгвістичної позицій. Проблему акультурації особистості досліджують у своїх працях Т. Стефаненко, Н. Хрустальова, В. Москаленко, В. Комісарова, А.О. Бороноєва, В.Г. Крисько, Н.М. Лебедєва та ін., а також зарубіжні вчені, зокрема Р. Редфілд, Р. Лінтон, Дж. Бері, С. Бочнер, Р. Бріслін та ін. У роботах закордонних і вітчизняних авторів розкрито цілу низку проблем, що стосуються адаптації іноземних студентів до соціальних та культурних розбіжностей.

Психологічний захист є однією з адаптаційних систем особистості. Дослідження проблеми психологічного захисту особистості займалися багато вчених як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології (З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, Е. Еріксон, Р. Лазарус, Р. Плутчик, Ф.В. Бассін, А.А. Налчаджян, Ф.В. Василюк, В.М. Воловик, Г.В. Грачов, Р.М. Грановська, Е.С. Романова). Однак недостатньо вивченою є проблема психологічного захисту особистості в системі адаптації до іншокультурного середовища, і тому ця робота представляє великий науковий інтерес як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Мета статті – дослідження особливостей організації психологічного захисту особистості та її вплив на успішність адаптації до нового соціокультурного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптація є інтегральним, багатограним явищем, що має безліч тлумачень і розглядається в різних галузях науки по-своєму. Тому не існує однозначного підходу до проблеми адаптації та універсального визначення, яке використовується всіма.

Досить довгий час термін «адаптація» означав «присосовання», адже він походить від середньовічного латинського *adapto* – присосовую. Поширення такого розуміння адаптації пов'язане із загальнобіологічними уявленнями про сутність філогенетичного становлення людини [7].

З філософсько-соціологічного погляду, адаптація є атрибутом будь-якої живої істоти, який проявляється щоразу, коли в системі її взаємостосунків із середовищем життєдіяльності виникають значимі зміни [5].

Психофізіологічна адаптація визначає активність особистості та сукупність фізіологічних реакцій, що лежать в основі пристосування організму до зміни навколишніх умов [3].

Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Завдяки соціальній адаптації людина засвоює необхідні для життєдіяльності стандарти та стереотипи, з допомогою яких активно пристосовується до різних життєвих обставин [8].

У нашому випадку, коли об'єктом дослідження є іноземні учні, адаптація – це процес установа певної відповідності особистості з новим для неї іншомовним соціальним середовищем, як правило, у новій кліматичній зоні.

Можна виділити три основні типи адаптації іноземних студентів:

1) іноземний студент, потрапляючи в нову соціокультурну середу, повністю приймає звичаї, традиції, норми, цінності тощо, які поступово починають домінувати над початковими етнічними рисами;

2) відбувається часткове сприйняття нового соціокультурного середовища, яке проявляється у прийнятті «обов'язкових норм суспільства», але при цьому зберігаються основні етнічні риси завдяки утворенню етнічних груп;

3) відбувається відмова або «відокремлення» від прийняття культурних норм і цінностей, характерних для більшості представників соціального оточення [11].

У дослідженні М.І. Вітківської та І.В. Троцюк виділяються три види адаптації іноземних студентів: фізіологічна, психологічна та соціальна. На наш погляд, найбільший інтерес представляє адаптація соціальна, під якою розуміють «вид взаємодії особистості чи соціальної групи із соціальним середовищем, у ході якої здійснюється узгодження вимог і очікувань соціальних суб'єктів з їх можливостями і реальністю соціального середовища» [13].

Соціокультурна адаптація передбачає пристосування індивіда (чи групи) до умов нового соціокультурного середовища, а отже, і до нових цінностей, орієнтацій, норм поведінки, традицій так, щоб успішно існувати в новому оточенні [3].

Соціокультурна адаптація – це складний багатоплановий процес взаємодії особистості і нового соціокультурного середовища, в ході якого іноземні студенти, маючи специфічні етнічні та психологічні особливості, змушені долати різного роду психологічні, соціальні, моральні, релігійні бар'єри, опанувати нові види діяльності та форми поведінки. Студентське життя стає для них серйозним життєвим випробуванням. Серед труднощів, з якими стикається іноземний студент у період перебування в іншій країні, можемо виділити такі:

1) психофізіологічні труднощі, пов'язані з перебудовою особистості, «входженням» у нове середовище, психоемоційним напруженням, зміною клімату тощо;

2) навчально-пізнавальні труднощі, пов'язані, в першу чергу, з недостатньою мовною підготовкою, подоланням відмінностей у системах освіти; адаптацією до нових вимог і системи контролю знань; організацією навчального процесу, який повинен будуватися на принципах саморозвитку особистості, «виращування» знань, прищеплення навичок самостійної роботи;

3) соціокультурні труднощі, пов'язані з опануванням нового соціального і культурного простору ВНЗ; подоланням мовного бар'єру у вирішенні комунікативних проблем як по вертикалі, тобто з адміністрацією факультету, викладачами та співробітниками, так і по горизонталі, тобто в процесі міжособистісного спілкування всередині міжнаціональної малої навчальної групи, навчального потоку, на побутовому рівні.

Наявність у людини внутрішнього відчуття неспокою, боязкості, тривоги деструктивно впливає на психіку, призводить до появи складних проблем у міжособистісних стосунках, до соціальної та професійної неадекватності. Саме із ситуаціями конфлікту, травми, стресу співвідноситься феномен психологічного захисту.

Перша згадка про захист міститься в кінці другої частини «Попереднього повідомлення» Бройєрі і Фрейда (1893 р.), що представляє собою один із розділів «Дослідження з істерії». Уперше З. Фрейд самостійно вживає термін «захист» у своїй роботі «Захисні нейропсихози» (1894 р.). Пізніше, в «Етіології істерії» (1896 р.). З. Фрейд уперше детально описав функціональне призначення захисту, або його мету. На його думку, захист є необхідною умовою збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Механізми психологічного захисту вважалися спрямованими на зменшення тривоги і становили специфічні несвідомі процеси, за допомогою яких зберігається цілісність і адаптивність особистості [10].

З розвитком психоаналітичних ідей ця концепція зазнавала певних змін. В основі деяких сучасних уявлень про механізми психологічного захисту домінують пізнавальні теорії. «Ці механізми визначаються як захисні переоцінки (реінтерпретації), що характеризуються зміною значення чинників емоційної загрози, власних рис і цінностей. В основі захисної діяльності, метою якої є зниження психічного дискомфорту чи підвищення самооцінки, лежить захист «Я» за допомогою викривлення процесу відбору та перетворення інформації. Завдяки цьому зберігається відповідність між наявними уявленнями про навколишній світ, себе і інформації, що надходить» [1, 732].

Відповідно до структурної теорії Р. Плутчика психологічний захист виступає як послідовне викривлення когнітивної та емоційної складових образу реальної конфліктної ситуації з метою зменшення емоційної напруженості, що загрожує індивіду у разі повного та адекватного відображення реальності. Таким чином, душевний спокій і соціальна адаптація досягаються шляхом блокування або переструктурування образу реальності та образу суб'єкта.

Такі негативні переживання, як страх, тривога, гнів, сором тощо, а також будь-який емоційний стрес, викликають в особистості адаптивні процеси переоцінки значення ситуації, відносин, уявлень про себе з метою ослаблення психічного дискомфорту і збереження відповідного рівня самооцінки. Цей процес відбувається найчастіше в межах неусвідомлюваної діяльності психіки. «Спрощуючи, можна сказати, що для того, щоб захисний механізм був ефективним, він у першу чергу повинен ввести в оману самого індивіда. При цьому неважливо, чи обманюється з цього приводу оточення» [6].

Серед вітчизняних дослідників найбільший внесок у розробку проблеми психологічного захисту з позицій теорії установки вніс Ф.В. Бассін [2]. Згідно з Ф.В. Бассінім, психологічний захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості.

Захисна система людини, згідно з І.М. Нікольською, представлена чотирма основними рівнями, які послідовно формуються в онтогенезі й одночасно функціонують у дорослого [9]:

1. Соматовегетативний (фізіологічний) рівень. На цьому рівні адаптація здійснюється за допомогою автоматичних змін у діяльності різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної, видільної, ендокринної, нервової та вегетативної);

2. Поведінковий (психомоторний) рівень. Адаптація відбувається в результаті автоматичної зміни обсягу та характеру загальної моторної активності, змін міміки, пантоміміки, загального малюнка поведінки людини;

3. Рівень психологічного захисту (несвідомої психіки). Тут здійснюється інтрапсихічна адаптація шляхом включення психологічних захисних механізмів, тобто зміни звичайного перебігу психічних процесів. Захисне перероблення тривожної інформації, що надходить у психіку, призводить до її ігнорування, викривлення або фальсифікації. Убезпечення свідомості людини від переживань, які її травмують, дозволяє знизити внутрішнє напруження й емоційний дискомфорт;

4. Рівень копінг-поведінки (свідомості). Адаптація реалізується за рахунок того, що особистість усвідомлює труднощі, які виникли, використовує знання про те, як слід долати ситуації цього типу, і використовує уміння застосовувати стратегії таких дій на практиці. Тільки на цьому рівні захисту в комплексі з іншими копінг стратегіями функціонує стратегія конкретного вирішення поставлених перед людиною проблем.

На думку І.М. Нікольської, захисна система людини є продуктом дії вроджених механізмів, процесів розвитку та навчання, накопичення індивідуального досвіду. Набір захисних процесів є індивідуальним і характеризує рівень адаптованості особистості.

Багато теоретиків убачають у психологічному захисті чинник дезадаптації (К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорні, В.В. Столін). У той же час важко заперечувати від початку адаптивний характер психологічного захисту, тому що за визначенням він виконує для психіки функцію самозбереження (Е. Еріксон, Е.Т. Соколова, В.В. Ніколаєва, Ф.В. Бассін, А.А. Реан, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков). Здійснюючи адаптивну перебудову сприйняття та оцінки, психологічний захист призводить до внутрішньої узгодженості, рівноваги та емоційної стійкості, підтримує цілісність самосвідомості, без яких у принципі не можна говорити про позитивний результат адаптаційного процесу.

Таким чином, функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти самоповагу в ситуації конфлікту. З іншого боку, вони можуть оцінюватись і як негативні, оскільки психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття реальності, або самообману [4].

При правильному функціонуванні психологічний захист запобігає дезорганізації психічної діяльності та поведінки. Наявність захисту дозволяє уникнути стану «жертви» – переживання почуттів безсилля, безпорадності і приреченості. Загальними його функціями є знищення страху і збереження самооцінки. Психологічні захисти використовуються для того, щоб забезпечити в стані безпеки переживання натхнення, творчих і душевних поривань, відчуття легкості та впевненості в собі, високої самооцінки, відчуття загальної бадьорості, активного прагнення до досягнення високих результатів. Вони допомагають уникнути хворобливого самопочуття, поганого настрою, низької працездатності, фізичної або нервової перетоми, переживання негативних емоцій.

Висновки. Отже, більшість дослідників відносять психологічний захист до області внутрішньопсихічної адаптації та характеризують його як подолання або попередження дискомфортних когнітивних і афективних станів.

При цьому більшістю дослідників ураховуються як позитивні, так і негативні аспекти його функціонування: одні бачать у його первинному формуванні ознаку нормального розвитку особистості, інші розглядають захисні механізми переважно як побічний продукт порушень при його становленні. У першому випадку психологічний захист виступає як фактор соціалізації, у другому – як фактор неефективної адаптації до особливо жорстких зовнішніх умов.

Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на вивчення особливостей механізмів психологічного захисту особистості іноземних студентів, що навчаються в Україні, та їх вплив на успішність адаптації до нового культурного середовища.

На наш погляд, ґрунтуючись на роботах зарубіжних і вітчизняних психологів, які досліджують проблеми адаптації та психологічного захисту особистості, можна припустити вплив захисних процесів на ефективність адаптації до нового культурного середовища.

Література

1. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания: история, практика. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2001. – 768 с.
2. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.
3. Виттенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. – СПб., 1995.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: Учебное пособие. – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
5. Иванова М.А., Титкова Н.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе. – СПб., 1993.
6. Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 69–82.
7. Медведев В.И. О проблеме адаптации / В.И. Медведев // Компоненты адаптационного процесса / под ред. В.И. Медведева. – Л., 1984. – С. 3–16.
8. Милославова И. А. Адаптация как социально-психологическое явление / И. А. Милославова // Социальная психология и философия / под ред. Б.Д. Парыгина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1973. – С. 111–120.
9. Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.- практ. конф. / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 426 с.
10. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.
11. Слепухин А.Ю. Высшее образование в условиях глобализации: проблемы, противоречия, тенденции. – М.: ИД «Форум», 2004.
12. <http://www.osvita.org.ua>
13. <http://articles.excelion.ru>

В статье приводится анализ современных взглядов на организацию психологической защиты личности. Описаны место и роль психологической защиты в системе адаптации иностранных студентов к новой культурной среде, определены перспективы дальнейших исследований.

The article presents the analysis of modern views at the organization of psychological defense of person. A place and role of psychological defenses are described in the system of adaptation of foreign students to the new cultural environment, the perspectives of further investigations are determined in the article.