

УДК 159.9

Волошинська Л. В.

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку захисних механізмів та ставлення до здоров'я особистості. Показана роль механізмів психологічного захисту особистості у формуванні позитивного ставлення до здоров'я.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, ставлення до здоров'я.

В статье представлены результаты эмпирического исследования связи защитных механизмов психологической защиты в формировании положительного отношения к здоровью.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, отношение к здоровью.

In this article we present the results of an empirical study on the relationship of protective defense mechanisms in the formation of positive attitudes towards health.

Key words: defense mechanisms, attitude to health.

Сучасне суспільство висуває нові вимоги до особистості – цілеспрямованої, компетентної, здорової. Ставлення до здоров'я, своєю чергою, є особливим компонентом життєдіяльності індивіда, що характеризується з позицій суб'єктивної регуляції життєвого шляху особистості. Проблема визначення зв'язку особливостей ставлення до здоров'я особистості та її захисних механізмів залишається на цей час малодосліджуваною, що і зумовлює актуальність емпіричних розробок.

Міра наукової розробки проблеми ставлення до здоров'я особистості подана у дослідженні Р. А. Березовської, С. Д. Дерябко, В. А. Ясвіна. Психологічні особливості захисних механізмів є предметом переважно психоаналітичних досліджень (З. Фрейда, А. Фрейд, К. Холла, Г. Ліндсей тощо).

Психологічний захист особистості, що функціонує у вигляді різноманітних захисних механізмів, має структурний характер і є певний симптомокомплекс, вбудований у загальну систему особистості [3]. Механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану, перш за все, на зменшення тривоги, що неминуче виникає при усвідомленні конфлікту або перешкоди до самореалізації [5].

На нашу думку, перевага тих чи інших механізмів психологічного захисту особистості може бути взаємобумовлена із її ставленням до здоров'я. Отже, метою нашого дослідження було:

1) визначити переважні механізми психологічного захисту студентів;

2) провести кореляційний аналіз показників механізмів психологічного захисту та компонентів ставлення до здоров'я студентів.

Для досягнення завдань дослідження нами були використані такі методики.

1. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте – методика, що дозволяє досить точно визначити та охарактеризувати механізми психологічного захисту людини. Ця методика була описана ще в 1979 році на теоретичній психоеволюційній базі Р. Плутчика і структурній теорії особистості Келлермана. Сьогодні практично всі вчені вважають її найбільш точним інструментарієм у діагностуванні механізмів психологічного захисту (МПЗ), яка дозволяє працювати як з усіма основними механізмами, так і з кожним окремо, оцінюючи ступінь напруженості. Методика вимірює 8 основних видів механізмів психологічного захисту: витіснення (забування, ігнорування, репресія), регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, реактивне формування, інтелектуалізація [4].

2. Методика "Індекс ставлення до здоров'я та здорового способу життя" С. Д. Дерябко, В. А. Ясвін [1], спрямована на дослідження когнітивного, емоційного, практичного та поведінкового компонентів ставлення до здоров'я особистості.

3. Опитувальник "Ставлення до здоров'я" Р. А. Березовської, спрямована на дослідження пізнавального, емоційного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів ставлення до здоров'я особистості [2].

При обробці отриманих даних використовувалися статистичні методи дослідження: t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона. В дослідженні були задіяні 50 студентів 2-го курсу ХНПУ імені Г. С. Сковороди, віком від 18 до 20 років. Розглянемо результати порівняння середніх значень показників механізмів психологічних захистів юнаків та дівчат (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення показників механізмів психологічних захистів у дівчат та юнаків

| Показники розвитку механізмів психологічних захистів | Дівчата, M±σ | Юнаки, M±σ | t-Студента | p |
|--|--------------|------------|------------|--------|
| Витіснення | 4,12±0,51 | 3,20±0,94 | 0,96 | 0,3393 |
| Регресія | 4,13±0,93 | 2,68±0,73 | 6,70 | 0,0001 |
| Заміщення | 3,00±0,84 | 7,20±1,15 | 6,97 | 0,0001 |
| Відхилення | 4,36±0,54 | 5,09±1,05 | -1,16 | 0,2484 |
| Проекція | 6,33±1,49 | 4,80±0,89 | 6,76 | 0,0001 |
| Компенсація | 5,40±0,33 | 4,60±0,05 | 1,46 | 0,1491 |
| Реактивне формування | 4,20±0,86 | 2,20±0,25 | 4,01 | 0,0001 |
| Раціоналізація | 5,98±1,20 | 5,66±1,95 | -1,36 | 0,1772 |

Отже, дівчата більш схильні використовувати такі психологічні захисти, як регресія, заміщення та реактивне формування ($p < 0,0001$).

За допомогою механізму регресії здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання дівчат. Регресія застосовується дівчатами в ситуаціях підвищеної відповідальності, при захворюваннях (хворий вимагає підвищеної уваги і опіки).

Заміщення у дівчат проявляється при фобічних реакціях, коли тривожність від прихованого в несвідомому конфлікту переноситься на зовнішній об'єкт.

Реактивне формування дівчат підміняє неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер: спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена опіка у дівчат може маскувати почуття покинутості, перебільшено ввічлива поведінка може приховувати ворожість.

Наступним завданням нашого дослідження було встановити, чи пов'язані захисні механізми особистості із ставленням до здоров'я особистості студентів. Статистично значущих відмінностей у розвитку компонентів ставлення до здоров'я юнаків та дівчат встановлено не було, тому кореляційний аналіз здійснювався на загальній вибірці студентів.

Результати кореляційного аналізу захисних механізмів та компонентів ставлення до здоров'я за методикою С. Д. Дерябо, В. А. Ясвіна подані у табл. 2.

Так, встановлено статистично значущий зв'язок між показниками психологічного захисту "регресія" та емоційного компонента ставлення до здоров'я (0,68, $p < 0,01$). Отже, студенти, які у стресових емоційно ускладнених ситуаціях прагнуть повертатись до більш примітивних форм поведінки, які гарантують почуття безпеки, виявляють високий рівень емоційного реагування на події, пов'язані із станом власного здоров'я. Так, у ситуаціях хвороби вони виявляють бурхливі негативні емоції, які виражаються у незрілих, неадекватних, інфантильних поведінкових формах. Такі студенти прагнуть того, щоб близькі люди, переважно батьки, їх пожаліли, надали можливість відпочити, подарували певні коштовні речі.

Таблиця 2

Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та компонентів ставлення до здоров'я

| Показники розвитку механізмів психологічних захистів | Показники ставлення до здоров'я | | | |
|--|---------------------------------|-------------|------------|--------------|
| | Емоційний | Когнітивний | Практичний | Поведінковий |
| Витіснення | -0,27* | 0,17 | -0,06 | 0,04 |
| Регресія | 0,68** | 0,19 | 0,03 | 0,03 |
| Заміщення | -0,09 | 0,34* | 0,35* | 0,16 |
| Заперечення | 0,18 | 0,33* | 0,10 | 0,18 |
| Проекція | 0,26* | 0,18 | 0,11 | 0,12 |
| Компенсація | -0,14 | 0,37* | 0,61** | 0,59** |
| Реактивне формування | 0,50** | -0,13 | -0,23 | -0,11 |
| Інтелектуалізація | 0,20 | 0,63** | 0,10 | 0,03 |

* – на рівні значущості $p < 0,05$;

** – на рівні значущості $p < 0,01$.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками психологічного захисту "інтелектуалізація" та когнітивного компонента ставлення до здоров'я (0,63, $p < 0,01$). Таким чином, студенти, які прагнуть до використання інтелектуальних ресурсів у цілях пригнічення почуттів та емоцій, виявляють високий рівень компетентності щодо здоров'я та здорового способу життя.

Існує зв'язок між показниками психологічного захисту "компенсація" та практичного і поведінкового компонентів ставлення до здоров'я (0,61 та 0,59, $p < 0,01$). Отже, студенти, які прагнуть подолати реальні чи уявні недоліки свого характеру, здоров'я, зовнішності тощо, виявляють високий рівень поведінкового та практичного компонентів ставлення до здоров'я, тобто у реальному житті роблять все для того, щоб бути здоровим, а отже, і досконалим.

Встановлено негативний зв'язок між показниками психологічного захисту "реактивне формування" та емоційного компонента ставлення до здоров'я (0,50, $p < 0,01$). Отже, студенти, які неприйняті для усвідомлення спонуки змінюють на гіпертрофовану протилежну поведінку, виявляють виражені емоційні реакції на стан свого здоров'я.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту "компенсація" та когнітивного компонента ставлення до здоров'я (0,37, $p < 0,05$). Спроба подолати реальні та уявні недоліки і вади студентами пов'язується із інтелектуальною здібністю використовувати інформацію щодо свого здоров'я.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту "заміщення" та практичного і когнітивного компонентів ставлення до здоров'я (0,35 та 0,34, $p < 0,05$). Отже, студенти із прагненням переносу дій, спрямованих на недоступний об'єкт, на дії із досягненими об'єктами, виявляють високий рівень обізнаності та активності у поліпшенні стану свого здоров'я. Студенти, які як захисний механізм обирають ілюзорний світ фантазій, мають високий рівень пізнавальних та практичних (дієвих) здатностей щодо розвитку свого фізичного стану та здоров'я в цілому.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту "заперечення" та емоційного компонента ставлення до здоров'я (0,33, $p < 0,05$). Таким чином, студенти, які не сприймають інформацію, що викликає у них стан тривоги, бурхливо переживають усі події пов'язані зі своїм здоров'ям.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту "проекція" та емоційного компонента ставлення до здоров'я (0,26, $p < 0,05$). Студенти, яким властиво переносити власні почуття на особистість інших людей, емоційно реагують на зміни стану свого здоров'я.

Встановлено негативний зв'язок між показниками психологічного захисту "витіснення" та емоційного компонента ставлення до здоров'я (-0,27, $p < 0,05$). Таким чином, студенти, які стримують страх, виявлення якого є недопустимим для позитивного самосприйняття, виявляють низький рівень виявлення емоційних реакцій щодо свого здоров'я. Такі студенти пригнічують свої негативні емоції, якщо захворіли.

Результати кореляційного аналізу захисних механізмів та компонентів ставлення до здоров'я за методикою Р. А. Березовської подані у табл. 3.

Таблиця 3
Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та компонентів ставлення до здоров'я

| Показники розвитку механізмів психологічних захистів | Показники ставлення до здоров'я | | | |
|--|---------------------------------|-----------|-----------------------|--------------|
| | Пізнавальний | Емоційний | Ціннісно-мотиваційний | Поведінковий |
| Витіснення | 0,10 | -0,08 | -0,03 | 0,04 |
| Регресія | -0,08 | -0,09 | -0,13 | 0,03 |
| Заміщення | -0,07 | -0,03 | 0,15 | 0,11 |
| Заперечення | 0,18 | 0,33* | 0,30* | 0,13 |
| Проекція | -0,06 | -0,07 | 0,11 | 0,12 |
| Компенсація | 0,34* | 0,11 | 0,29* | 0,22 |
| Реактивне формування | -0,25 | 0,33* | -0,22 | -0,12 |
| Інтелектуалізація | 0,27* | -0,08 | 0,16 | 0,04 |

* – на рівні значущості $p < 0,05$

** – на рівні значущості $p < 0,01$

З таблиці 3 видно, що існує зв'язок між показниками психологічного захисту “компенсація” та пізнавального компонента ставлення до здоров'я (0,34, $p < 0,05$). Спроба подолати реальні та уявні недоліки та вади студентами пов'язується із пізнавальною обізнаністю щодо свого здоров'я та здорового способу життя.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту “реактивне формування” та емоційного компонента ставлення до здоров'я (0,33, $p < 0,01$). Отже, студенти, які недопустимі для усвідомлення прагнення змінюють на гіпертрофовану протилежну поведінку, виявляють виражені емоційні реакції на стан свого здоров'я.

Встановлено зв'язок між показниками психологічного захисту “заперечення” та ціннісно-мотиваційного компонента ставлення до здоров'я (0,30, $p < 0,05$). Таким чином, студенти, які не сприймають інформацію, що викликає у них стан тривоги, розглядають здоров'я як найвищу цінність, прагнуть бути здоровими.

Існує зв'язок між показниками психологічного захисту “компенсація” та ціннісно-мотиваційного компонента ставлення до здоров'я (0,29, $p < 0,05$). Спроба подолати реальні та уявні недоліки і вади студентами пов'язується із прагненням бути здоровим та фізично досконалим.

Встановлено статистично значущий зв'язок між показниками психологічного захисту “інтелектуалізація” та пізнавального компонента ставлення до здоров'я (0,27, $p < 0,05$). Таким чином, студенти, які прагнуть до використання інтелектуальних ресурсів у цілях пригнічення почуттів та емоцій, виявляють високий рівень компетентності щодо змісту поняття здоров'я та шляхів до здорового життя.

Наступним завданням нашого дослідження було визначити, які захисні механізми переважають у студентів із різним ставленням до здоров'я. У результаті статистичного аналізу за методиками діагностики ставлення до здоров'я вибірка досліджених була поділена на три групи: студенти із низьким, середнім та високим рівнем ставлення до здоров'я. Після цієї процедури нами було визначено рівень розвитку захисних механізмів для даних груп. Результати дослідження подані у таблиці 4.

Таблиця 4
Середні показники механізмів психологічних захистів
у студентів з різним рівнем ставлення до здоров'я

| Показники розвитку механізмів психологічних захистів | Рівні ставлення до здоров'я | | |
|--|-----------------------------|-----------------|----------------|
| | Низький (n=12) | Середній (n=22) | Високий (n=16) |
| Витіснення | 3,20±0,94 | 4,12±0,51 | 5,12±0,54 |
| Регресія | 4,13±0,93 | 3,60±0,78 | 2,15±0,78 |
| Заміщення | 7,58±1,17 | 5,20±1,15 | 3,00±0,82 |
| Заперечення | 4,41±0,57 | 5,39±1,25 | 4,03±0,15 |
| Проекція | 5,33±1,49 | 4,80±0,89 | 6,16±0,89 |
| Компенсація | 3,25±0,25 | 4,34±0,16 | 5,86±0,59 |
| Реактивне формування | 4,20±0,86 | 2,20±0,25 | 3,15±0,85 |
| Інтелектуалізація | 3,05±1,07 | 5,66±1,95 | 6,08±1,45 |

Встановлено статистично значущі відмінності у рівні розвитку показників механізмів психологічного захисту студентів з високим та низьким рівнем ставлення до здоров'я. Статистично значущих відмінностей у студентів із низьким та середнім рівнем та середнім та високим рівнем ставлення до здоров'я встановлено не було.

З'ясовано, що у студентів із високим рівнем ставлення до здоров'я переважають такі механізми психологічного захисту, як інтелектуалізація ($t=4,42$, $p < 0,01$), компенсація ($t=3,12$, $p < 0,01$), проекція ($t=3,02$, $p < 0,01$), витіснення ($t=2,11$, $p < 0,05$). Таким чином, студентам із високим рівнем ставлення до здоров'я, що характеризується позитивним емоційним ставленням, обізнаністю у питаннях здоров'я, високим прагненням бути здоровим, властиві такі шляхи захисту від психотравмуючих чинників, як, по-перше, використання інтелектуальних ресурсів у цілях позбавлення емоційних переживань, по-друге, спроба позбавитись реальних чи уявлених недоліків, по-третє, перенесення на інших власних почуттів, бажань та потягів, і стримання емоцій страху. Вато зазначити, що в цілому такі захисні механізми є більш конструктивними.

Таким чином, можна дійти висновку про існування зв'язку між механізмами психологічних захистів та ставленням до здоров'я особистості у студентському віці, а також про те, що у студентів з високим рівнем ставлення до здоров'я (високим розвитком усіх компонентів ставлення до здоров'я) переважають такі конструктивні механізми захисту, як інтелектуалізація, компенсація, проекція, витіснення.

Література:

1. Дерябо С. В. Здоровье как предмет екопсихологической диагностики / Дерябо С. В., Ясвин В. А., Панов В. И. // Прикладная психология, 2000. – № 4. – С. 52-66.
2. Диагностика здоровья: Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2007. – 950 с.
3. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.
4. Мак-Вильямс Н. Первичные (примитивные) защитные процессы” и вторичные (высшего порядка) защитные механизмы” / Нэнси Мак-Вильямс // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе = Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. – Москва: Класс, 1998. – 480 с.
5. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы = Das Ich und die Abwehrmechanismen / А. Фрейд. – Москва: Педагогика-Пресс, 1993. – 68 с.