

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему використання механізмів психологічного захисту як специфічних засобів соціально-психологічної адаптації особистості в юнацькому віці. Досліджено особливості механізмів психологічного захисту студентів другого курсу навчання економічних спеціальностей. Виявлено комплекс психологічних захистів досліджуваних, що домінує, і який належить до "інтелектуального" захисного стилю. Розглянуто особливості ієрархії механізмів психологічного захисту за гендерними ознаками респондентів.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, юнацький вік, соціально-психологічна адаптація, психологічне здоров'я.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань сучасної вищої школи є всебічний і гармонійний розвиток студентської молоді у процесі її навчання. Забезпечення ефективності навчально-професійної діяльності та психологічно комфортної атмосфери під час адаптації особистості до нових умов навчання у закладі вищої освіти, певною мірою залежить від того, наскільки враховуються індивідуальні особливості емоційно-психологічних станів студентів.

Вступ до нового, дорослого життя супроводжується багатьма змінами зовнішнього середовища, чинники якого впливають на психічний стан і здоров'я юнаків. Як предмет психологічного дослідження, психологічне здоров'я особистості юнацького віку знаходиться на перетині вирішення двох важливих проблем: адаптаційних можливостей особистості і психологічної захищеності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження проблеми психологічного захисту зробили З. Фрейд, А. Фрейд, Б. Зейгарник, Р. Лазарус, Р. Плутчик, Г. Саліван, Ф. Бассін, Ф. Васильок, В. Воловик, Л. Гребенніков, Р. Грановська, Е. Романова, Є. Соколов, Д. Титаренко, Т. Яценко та ін.

Незважаючи на наукову розробленість теоретичних аспектів проблеми психологічного захисту як спеціальної системи стабілізації особистості в ситуаціях травматичних переживань, існує певний дефіцит конкретно-експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення механізмів психологічного захисту особистості майбутніх фахівців у різних сферах професійної діяльності під час навчання у ЗВО.

Метою нашого дослідження є виокремлення та ранжування механізмів психологічного захисту студентів перших років навчання у вищій школі, і на цій основі розробка практичних рекомендацій щодо подолання кризи ідентичності.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей юнацького віку як детермінаційних чинників розвитку захисних механізмів психіки особистості.

2. Практично дослідити особливості функціонування видів психологічного захисту студентів-економістів, які використовуються ними під час навчально-професійної діяльності та у процесі міжособистісної взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. На шляху безперервного розвитку особистості юнацький вік стає визначальним для кожної людини. Найважливішими психічними новоутвореннями вважають рефлексію, розвиток самосвідомості, розвинуте усвідомлення власної індивідуальності, формування світогляду та життєвих планів, професіоналізацію, розширення сфери життєдіяльності. Між тим це не відбувається одночасно і часто призводить до складних внутрішніх станів особистості.

Для студентської молоді суперечність між ідеальним і реальним "Я" часто виявляється у внутрішній невпевненості, що провокує юнацьку зовнішню агресивність, іноді відчуття незрозумілості [10].

Серйозні зміни життєдіяльності, пов'язані з новими умовами і вимогами навчання, психологічним навантаженням під час вступу до закладу вищої освіти, новим соціальним оточенням, з яким необхідно встановлювати контакти, складною інтелектуальною діяльністю, часто призводять до дезадаптації, високого рівня тривожності, фрустрації та розчарування [8, с. 27].

Психосоціальні дослідження відомого психолога Е. Еріксона щодо розвитку особистості довели, що людина протягом життя проходить декілька універсальних стадій, кожна з яких супроводжується віковою кризою, яка стає наслідком досягнення певного рівня психологічної зрілості і соціальних вимог,

які висуваються індивіду на цій стадії [11]. Вирішення цього конфлікту, на думку науковця, є поворотним моментом, який може стати або джерелом сили розвитку, або недостатньої адаптації [11, с. 286].

Найбільшу значущість для подальшого розвитку особистості має юнацький вік, з яким пов'язана криза ідентичності. Проблема самовизначення стає основною для цього періоду, бо від неї залежить усвідомлення внутрішньої цілісності, впевненості у правильності вибору життєвого шляху, подолання апатії і, як наслідок, – перехід до дорослості, соціалізації юнаків, що реалізується у розробці цільових стратегій для реалізації прийнятих рішень.

Ідентичність науковці визначають як складову Я-концепції – цілісного образу власного "Я", реалізованого в різних його модальностях, переважно усвідомленої системи уявлень особистості про себе [5].

Поділяємо думку О. М. Довгань, що причиною кризи ідентичності варто вважати суперечності між можливостями особистості та її прагненнями і вимогами, які висуває їй соціальне оточення [7].

Прагнення особистості зберегти свою ідентичність, віднайти психічну рівновагу, зберегти рівень самооцінки пов'язане з використанням механізмів психологічного захисту, природа яких є складною і суперечливою. Більшість науковців акцентує на тому, що механізми психологічного захисту розвиваються як специфічні засоби соціально-психологічної адаптації особистості й пов'язані з подоланням або попередженням дискомфортних когнітивних або афективних станів. За визначенням Ф. В. Бассіна, психологічний захист є нормальним механізмом людської свідомості, що повсякденно працює [3].

Дослідники цього феномена наголошують на позитивній складовій механізмів психологічного захисту, адже вони сприяють збереженню психічної стабільності і функціонують на підсвідомому і несвідомому психічних рівнях [2]. Утім, психологи зауважують на короткочасності їхньої дії і, що найважливіше, механізми психологічного захисту заважають людині усвідомлювати помилки у власному житті і міжособистісній комунікації, що може призводити до накопичення невирішених особистісних проблем і ускладнювати адаптацію до мінливого зовнішнього середовища.

Поділяємо думку багатьох дослідників, що механізми психологічного захисту заперечують, викривлюють, часто руйнують сприйняття реальності особистістю, отже діють несвідомо [2]. Між тим, при незначних негараздах в короткотерміновій перспективі, при дефіциті часу такі механізми, певною мірою, мають позитивний ефект, адже допомагають зберегти емоційну рівновагу і самовладання.

Цікавою є думка дослідників щодо співвідношення психологічної захищеності і механізмів психологічного захисту. Вважаючи психологічну захищеність відносно стійким емоційним переживанням і усвідомленням індивідом можливості задоволення своїх основних потреб навіть у несприятливій ситуації, її пов'язують із соціальною адаптивністю особистості. Причому розуміють соціальну адаптивність як критерій ефективного функціонування психологічного захисту, якщо він не стає єдиним [6].

Розуміючи позитивні і деструктивні наслідки механізмів психологічного захисту, у сучасних дослідженнях виділяють внутрішню і зовнішню адаптацію [9]. Позитивні наслідки дії механізмів психологічного захисту, які виявляються в знятті тривожності, страху, емоційній стабілізації, збереженні рівня самооцінки, підтримують позитивний зміст власного "Я" особистості і, на думку О. В. Чумакової, свідчать про успішну внутрішню адаптацію, що приводить до гармонізації із зовнішнім середовищем. Проте, для повноти конструктивного функціонування необхідним є перехід в усвідомлення необхідності реального вирішення проблем, що виникли; це неможливо без переростання внутрішньої адаптації у зовнішню. Цьому сприятимуть певні індивідуально-особистісні та ситуативні умови, зокрема, гнучкість психологічного захисту, тобто варіативність механізмів такого захисту власного "Я", помірна частота використання цих механізмів, перехід суб'єкта до адаптивних дій незахищеного плану, пов'язані з реальним вирішенням проблеми. Такий вектор руху дозволяє суб'єкту досягти внутрішньої адаптації. Натомість порушення зазначених умов переростання внутрішньої адаптації у зовнішню сприятиме дезадаптивній ролі психологічного захисту і, як наслідок, викривленню реальності, формуванню дезадаптивної поведінки [9].

Для вимірювання та ранжування механізмів психологічного захисту дослідження проводилося в групах студентів другого курсу економічних спеціальностей денної форми навчання Одеського національного економічного університету. Загальний обсяг вибірки налічує 47 студентів, із них 25 осіб – дівчата і 22 особи – юнаки. Середній вік досліджуваних становить 18,3 років. Для дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту студентів економістів застосовувалася методика Р. Плутчика "Індекс життєвого стилю–LSI" (адаптація Є. С. Романова, Л. Р. Гребеннікова).

Аналіз отриманих даних показав, що досліджувані під час переробки високоемоційних переживань частіше використовують такі психологічні захисти, як "проекція" (64%), "раціоналізація" (61%), "компенсація" (55%), "регресія" (53%), "заперечення" (53%) та "заміщення" (50%). Для зняття емоційної напруги, що супроводжує професійний розвиток студентів, менше застосовуються такі

захисти, як "реактивне утворення" (46 %) і "придушення" (38 %). Отже, за результатами психодіагностики було встановлено комплекс психологічних захистів досліджуваних, що домінує, а саме: "проекція – раціоналізація – компенсація". Саме цю тріаду психологічних захистів було віднесено до "Інтелектуального", як одного з п'яти "типових захисних стилів", виділення кожного з яких базувалося на виокремленні певних стійких внутрішніх властивостей особистості і використанні нею конкретних захисних механізмів. Доведено, якщо превалює "інтелектуальний" тип психологічного захисту, то в особистості переважає схильність до аналізу ситуації і пошуку виходу, виключно в її межах [4].

Наступним етапом дослідження став аналіз особливостей використання механізмів психологічного захисту за гендерними ознаками респондентів. Отримані результати засвідчили, що у студентів жіночої статі переважають такі механізми захисту, як "проекція" (68 %), "регресія" (67 %), "компенсація" (63 %), "реактивне утворення" (55 %), "заміщення" (50 %). Порівняно рідше використовуються "заперечення" (49 %), "раціоналізація" (49 %) та "придушення" (32 %). Отже, для дівчат є характерним приписування неусвідомлених і неприйнятних власних думок, уявлень, цінностей та почуттів іншим особам за рахунок використання "проекції".

Під час розв'язання проблемних та конфліктних ситуацій студентки можуть демонструвати слабкість, проявляти надмірну емоційність, а також поклатися на більш досвідчених за себе осіб під час прийняття рішень. Саме таким поведінковим патерном сприяє використання захисного механізму "регресії". У той же час використання захисту "компенсація" допомагає дівчатам не тільки зменшити відчуття власної неповноцінності, а й націлитися на саморозвиток і досягнення високих показників у професійній діяльності тощо. Запобігання вияву неприємних або неприйнятних для респонденток думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень, досягається завдяки використанню психологічного захисту "реактивне утворення".

З метою захисту самоповаги та отримання схвалення ззовні, дівчата рідше застосовують "заперечення", отже, вони меншою мірою прагнуть уникати нової інформації, що несумісна зі сформованими уявленнями про своє "Я". Надмірна схильність розмірковувати, виглядати успішними в ситуаціях, що потребують вирішення, також не часто використовується, завдяки такому сформованому захисту, як "раціоналізація". Найменше серед усіх механізмів психологічного захисту досліджуваними жіночої статі використовується "придушення", оскільки більшість налаштована сприймати дійсність без "підгону під себе", як тільки їх влаштовує.

У студентів чоловічої статі найпоширенішим механізмом психологічного захисту зафіксовано "раціоналізацію" (72 %). Також часто юнаки використовують "проекцію" (59 %) і "заперечення" (57 %). Ними рідше застосовуються такі захисти, як "заміщення" (49 %), "компенсація" (46 %) та "придушення" (44 %). "Регресія" (39 %) та "реактивне утворення" (37 %) посіли останні місця.

Необхідно акцентувати на тому, що у 100% досліджуваних було виявлено різні варіації усіх восьми представлених механізмів психологічного захисту, що підтверджує багатий арсенал захисних поведінкових стратегій у студентів-економістів. Наявність змішаних типів захисних поведінкових стратегій особистості є також підтвердженням її гнучкості в процесі психосоціальної адаптації.

Висновки. Під час навчально-професійної діяльності і міжособистісної взаємодії студенти економічних спеціальностей активно використовують механізми психологічного захисту, оберігаючи себе від несприятливих зовнішніх та внутрішніх чинників. Найбільш поширеними захистами студентів-економістів є "проекція", "раціоналізація" та "компенсація", які належать до "інтелектуального" типу психологічного захисту. Студенти як жіночої, так і чоловічої статі виявили високі адаптаційні можливості психіки, завдяки встановленим варіативним комбінаціям власних захисних поведінкових стратегій.

Перспективи подальших досліджень означеної проблеми вбачаємо в більш глибокому дослідженні питань, пов'язаних з особливостями функціонування механізмів психологічного захисту у студентів старших курсів ЗВО та їх впливу на психологічне здоров'я особистості. Результати дослідження можуть бути використані для методичного забезпечення кабінету психолого-педагогічного консультування, на базі якого можна здійснювати психологічну допомогу студентам щодо адаптації до умов навчання у закладах вищої освіти.

Використані джерела

1. Асмолов А. Г. По ту сторону сознания : методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 480 с.
2. Бассин Ф. В. О "силе Я" и "психологической защите" // Ф. В. Бассин / Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.
3. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психол. журнал. – 1988. – Т. 9. – № 37. – С. 78–86.
4. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 480 с.
5. Гуменюк О. Е. Психология Я-концепции : монография / О. Е. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2002. – 186 с.

6. Дерманова И. Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности / И. Б. Дерманова // Вестник СПбГУ. – Сер. 6. – 1996. – Вып. 1. – С. 59–68.
7. Довгань О. М. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці / О. М. Довгань // Психологія і суспільство. – 2004. – № 2. – С. 144–150.
8. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників / Н. І. Жигайло // Молодь і ринок. – № 3(86). – С. 26–31. – С. 27.
9. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : спец. 19.00.11.[Електронний ресурс] / Е. В. Чумакова. – СПб., 1998. – 16 с.– Режим доступу : <http://www.disserscat.com/content/psikhologicheskaya-zashchita-lichnosti-v-sisteme-detsko-roditelskogo-vzaimodeistviya>.
10. Palaščáková D. Analýza problémov v systéme vzdelávania v Slovenskej republike / D. Palaščáková // Problémy a perspektívy adptačného procesu na vysokoškolské štúdium. – Košice : TU, 2014. – S. 49–91.
11. Erikson E. Identity: Youth and crisis / E. Erikson. – New York : Norton – 336 p.

Bogach H. V., Kirsho S. M.

THE PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AS THE STUDENTS' PSYCHOSOCIAL HEALTH FACTOR

The article explores the psychological defense mechanisms as the specific means of socio-psychological verification of personality in adolescence.

Mechanisms of psychological defense of students during the first years of study in the university were identified and ranked in these studies. Practical recommendations on overcoming the identity crisis have been developed on this basis.

Analysis of the data showed that students often use such psychological defenses as "projection", "rationalization", "compensation", "regression", "negation" and "substitution". To remove the emotional tension that accompanies the professional development of students, such defenses as "reactive formation" and "displacement" are less used.

According to the results of psychodiagnostics, the dominant complex of psychological defenses was established: "projection – rationalization – compensation".

The next stage of the study was the analysis of the specifics usage of psychological defenses mechanisms by gender. The results showed that such mechanisms of defenses as "projection", "regression", "compensation", "reactive formation", "substitution" are dominated among the females students. The mechanisms of defenses "negation", "rationalization" and "displacement" are less frequently used.

Male students most often use the mechanism of psychological defense "rationalization". Also, young men often use "projection" and "negation" as mechanisms of defenses. Such defenses as "substitution", "compensation" and "displacement" are used less often. "Regression" and "reactive formation" took the last places by frequency of use.

It was concluded that 100 % of the respondents had different variations of all the eight mechanisms of psychological defenses presented.

This confirms the full arsenal of defensive behavioral strategies among students.

The presence of mixed types of protective behavioral personality strategies is also a confirmation of its flexibility in the process of psychosocial adaptation.

Key words: *psychological defense, mechanisms of psychological defense, adolescence, psychosocial adaptation, psychosocial health.*

Стаття надійшла до редакції 09.02.2018 р.