

УДК 159.923-057.87:613

**ЛУЦЕНКО Олена Львівна**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*

**ГАБЕЛКОВА Ольга Євгенівна**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського  
національного університету імені В. Н. Каразіна*

## **АМБІВАЛЕНТНА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Стаття присвячена аналізу взаємозв'язку порушень здорової поведінки з механізмами психологічного захисту. Виявлено, що руйнуюча здоров'я поведінка найбільше пов'язана з механізмами психологічного захисту «заміщення», «регресія» та «придушення», а «інтелектуалізація» і «реактивне утворення» грають позитивну роль для підтримки здорового способу життя. Механізми «заперечення» та «компенсація» пов'язані як зі здоровою, так і зі руйнуючою здоров'я поведінкою.*

**Ключові слова:** *студенти, здоров'я, здорова поведінка, механізми психологічного захисту.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я молоді набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної, економічної, епідеміологічної ситуації, морально-духовною кризою.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Останнім часом з'явилося багато досліджень [3, 4, 7, 8] в яких доводиться, що здоров'я людини в меншій мірі залежить від системи охорони здоров'я та в більшій – від здорової (здоров'язберігаючої) поведінки. Під здоровою поведінкою розуміється система дій, спрямованих на підтримку та

зміцнення здоров'я, зниження захворюваності, збільшення тривалості та якості життя [12].

Молоді люди не використовують значні психічні та фізіологічні резерви власного організму, які можуть бути спрямовані не лише на збереження, але й на розвиток потенціалу здоров'я та довголіття. Цей потенціал особливо цінний під час переживання екстремальних ситуацій, і те, що він не використовується призводить до найбільш серйозних втрат у психологічному та фізичному сенсі, яких можна було б запобігти.

Стосовно сучасного українського суспільства злободенність проблеми полягає в тому, що темпи погіршення стану здоров'я молодих людей занадто великі, що серед молоді переважають види поведінки, які сприяють руйнуванню здоров'я (тютюнопаління, вживання слабких алкогольних напоїв, нехтування безпекою, бездумне слідування моді тощо). Як визначають Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я потреба в здоров'ї актуалізується, як правило, у випадку його втрати або по мірі його погіршення [10]. В стані повного благополуччя потреба у збереженні здоров'я випадає з поля зору молодій людині. Психологічна складність проблеми порушень здорової поведінки полягає в тому, що ці порушення відбуваються на тлі пропаганди здорового способу життя в ЗМІ, з боку вихователів та педагогів освітніх установ, яскравої зовнішньої реклами, поширення інформації про тяжкі або летальні випадки, що виникають внаслідок руйнуючої здоров'я поведінки.

Механізми психологічного захисту стабілізують стан людини, зберігають її уявлення про себе. Дія цих механізмів відбувається за принципом заперечення або зміни негативної інформації про власне здоров'я, наприклад, «цього не може бути», або «зі мною цього не станеться ніколи», а також у прагненні уникнути об'єктивної інформації про рівень власного здоров'я на зразок: «я і так знаю, що абсолютно здоровий». За цим ставленням до здоров'я безумовно стоять певні

психологічні закономірності та механізми, тому, пошук цих закономірностей є актуальною науковою проблемою

**Метою** статті є дослідження зв'язків між схильністю до порушення здорової поведінки та механізмами психологічного захисту у студентської молоді.

**Гіпотезою** дослідження передбачається, що у ряді випадків механізми психологічного захисту можуть використовуватися для виправдання неадекватного ставлення до власного здоров'я, бути виправданням нездорової, саморуйнівної поведінки, а також дозволяють не допускати до усвідомлення негативну інформацію про її наслідки.

**Завдання дослідження:** 1) Виявити та проаналізувати зв'язки між схильністю до порушень здорової поведінки та психологічними захисними механізмами у студентської молоді з акцентом на окремих порушеннях здорового способу життя; 2) Виявити зв'язки між захисними механізмами та порушеннями здорової поведінки з наданням переваги аналізу захисних механізмів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для визначення особливостей порушень здорової поведінки був використаний авторський психометричний тест «Опитувальник порушень здорової поведінки» О. Л. Луценко, О. Є. Габелкової [5]. Опитувальник вимірює загальну схильність до порушення здорової поведінки та вісім показників за субшкалами: потяг до паління, нехтування безпекою, порушення харчування, низький самоконтроль, гонитва за модним іміджем, емоційна некомпетентність, потяг до алкоголю та саморуйнівна поведінка. Чим більше респондент набирає балів за шкалою, тим більше він схильний порушувати здорову поведінку.

Шкала «Потяг до паління» виявляє, що людина схильна до постійного або ситуативного паління різних тютюнових виробів, палить «за компанію», під час стресу або інших провокуючих ситуацій.

Шкала «Порушення харчування» показує наскільки людина вразлива до неправильного харчування – переїдання, харчування без режиму, вживання «сміттевої їжі», застосування

необґрунтованих дієт та голодувань, незбалансованого харчування, зловживання «шкідливими» способами готування їжі.

Шкала «Зневага безпекою» показує, наскільки людина ігнорує очевидні загрози для життєдіяльності як у фізичному плані (на транспорті та на дорозі, під час використання електроприладів, на висоті тощо), так і в соціальному плані (погана вибірковість у стосунках з людьми).

Шкала «Потяг до алкоголю» виявляє наскільки особа схильна застосовує алкоголь у якості псевдовирішення багатьох проблем та задоволення потреб, наскільки людина використовує ситуативні можливості, щоб прийняти алкоголь, або сама створює такі ситуації.

Шкала «Гонитва за модним іміджем» виявляє наскільки людина живе за принципом: «красота потребує жертв», наскільки вона безконтрольно слідує моді не розбираючись, який вплив на організм здійснює така поведінка (засмага, дієти, зловживання вітамінами та модними нетрадиційними способами лікування, носіння незручного взуття та одягу, порушення режиму сну/неспання, вживання модних коктейлів та енергетичних напоїв тощо).

Шкала «Низький самоконтроль» вимірює наскільки індивіди не здатні стримувати свої імпульсивні пориви, слідувати прийнятим рішенням, доводити до завершення початі справи та реалізовувати поставлені цілі стосовно здорового способу життя (контролювати себе у вживанні солодкого, під час застілля не їсти зайвого, знімати стрес, розподіляти сили, відмовитися від випивки, довести до завершення тривале лікування).

Шкала «Емоційна некомпетентність» показує, наскільки особистість нездатна знаходити адекватні способи задовольняти власні потреби, тому задовольняє їх «невротичним чином» – через «заїдання проблем», ще більше утягування у стрес та конфлікти, куріння, вживання алкоголю тощо. Така емоційна некомпетентність призводить до того, що у людини

розвиваються психічні або психосоматичні розлади, підвищена віктимність та травматизм.

Шкала «Саморуйнівна поведінка» виявляє схильність особистості до небезпечних експериментів над власною психікою і тілом, а саме, проб психоактивних речовин та випадкових незахищених сексуальних стосунків.

Для виявлення механізмів психологічного захисту був використаний Опитувальник Келлермана-Плутчика «Індекс життєвого стилю» [6], за допомогою якого вимірюються вісім основних захисних механізмів: заперечення, придушення (витиснення), регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення.

База даних створена в програмі MS Excel 2010, кореляційний аналіз Ч. Спірмена виконано в програмі STATISTIKA 6.1.

Вибірку досліджуваних осіб склали 253 студента 1-3 курсів 19-ти факультетів ХНУ ім. В. Н. Каразіна; з них 128 дівчат та 125 юнаків; діапазон віку 16-24 роки, середній вік 18 років. Усі молоді люди добровільно взяли участь у дослідженні.

Розглянемо, спочатку, отримані зв'язки з боку порушень здорової поведінки: які патогенні патерни здебільшого асоціюються з захисними механізмами.

Загальна схильність до нездорово способу життя пов'язана п'ятьма психологічними захистами: «придушенням» ( $r_s = 0,13$ ,  $p = 0,036$ ), «регресією» ( $r_s = 0,33$ ,  $p < 0,0001$ ), «заміщенням» ( $r_s = 0,40$ ,  $p < 0,0001$ ), інтелектуалізацією ( $r_s = -0,15$ ,  $p = 0,016$ ) та реактивним утворенням ( $r_s = -0,22$ ,  $p = 0,0005$ ).

Такі шкали порушення здорової поведінки, як: «емоційна некомпетентність», «низький самоконтроль», «гонитва за модним іміджем» та «тяга до алкоголю», також зв'язані з п'ятьма захисними механізмами.

Шкала «емоційна некомпетентність» зв'язана з захисними механізмами «заперечення» ( $r_s = -0,15$ ,  $p < 0,01$ ), «регресія» ( $r_s = 0,48$ ,  $p < 0,0001$ ), «компенсація» ( $r_s = 0,18$ ,  $p = 0,002$ ), «проєкція» ( $r_s = 0,16$ ,  $p = 0,008$ ), «заміщення» ( $r_s = 0,31$ ,  $p < 0,0001$ ). Зворотна кореляція з механізмом «заперечення» означає, що чим більше

виражено оптимальне реагування на стрес у досліджуваних, тим в більшій мірі вони використовують заперечення проблем. І навпаки, емоційно-некомпетентні особистості рідше використовують механізм заперечення. Це показує його позитивну роль, оскільки здатність не концентруватися, не зациклюватися на причинах стресу, а тимчасово «відкинути їх зі свідомості», допомагає психіці підготуватися до розв'язання проблем, які викликали стан стресу. Використання захистів «регресії», «заміщення», «компенсації» та «проекції» прямо корелює з емоційною некомпетентністю, тобто супроводжує, та імовірно, підкріплює стресорну поведінку – надмірне заглиблення людини у проблеми, конфлікти, робоче перевантаження.

Така складова порушень здоров'язберігаючої поведінки як «низький самоконтроль» зворотно зв'язана з механізмом «заперечення» ( $r_s = -0,12$ ,  $p = 0,03$ ) та «інтелектуалізація» ( $r_s = -0,25$ ,  $p < 0,0001$ ) і прямо зв'язана з механізмами «регресія» ( $r_s = 0,39$ ,  $p < 0,0001$ ), «компенсація» ( $r_s = 0,21$ ,  $p < 0,0001$ ) та «заміщення» ( $r_s = 0,18$ ,  $p = 0,003$ ). З цього випливає, що чим нижче самоконтроль в сфері здоров'я, тим менше така людина схильна до заперечення та інтелектуалізації, і навпаки, чим вище самоконтроль, тим більше вона схильна до заперечення, тобто відкидання небажаної інформації та псевдорационального виправдання власних недоліків та невдач. Тобто ці механізми сприяють підвищенню самоконтроля людини стосовно здоров'я що є позитивним чинником дії цих захисних механізмів.

Навпаки, захисні механізми «регресія», «компенсація» та «заміщення», супроводжують порушення здорової поведінки, зокрема, низький самоконтроль стосовно здоров'я, тобто незнання своєї норми, не здатність відмовитися від надлишкової їжі, алкоголю, тютюнопаління тощо.

Таке порушення здорової поведінки як «гонитва за модним іміджем» прямо пов'язана з чотирма захисними механізмами: «запереченням» ( $r_s = 0,14$ ,  $p = 0,02$ ), «регресією» ( $r_s = 0,27$ ,  $p < 0,0001$ ), «компенсацією» ( $r_s = 0,33$ ,  $p < 0,0001$ ), «заміщенням» ( $r_s = 0,13$ ,  $p = 0,02$ ) та зворотно пов'язана з механізмом

«інтелектуалізації» ( $r_s = -0,19$ ,  $p = 0,002$ ). В цьому випадку ми теж можемо спостерігати підкріплюючу це порушення здорової поведінки дію механізмів «регресія», «компенсація», «заміщення»; і позитивну роль механізму «інтелектуалізація». Проте механізм «заперечення» стосовно гонитви за модним іміджем грає вже негативну роль. В даному випадку, імовірно, людина буде більше схильна слідувати небезпечним для здоров'я шаблонам моди, коли вона, завдяки вираженому в неї механізму «заперечення», легко відкидає наслідки цього.

Спостерігається зворотно пропорційна залежність між шкалою «потяг до алкоголю» та захисними механізмами «інтелектуалізація» ( $r_s = -0,12$ ,  $p = 0,04$ ), «реактивне утворення» ( $r_s = -0,25$ ,  $p < 0,0001$ ) і прямий зв'язок з механізмами «придушення» ( $r_s = 0,16$ ,  $p < 0,01$ ), «регресія» ( $r_s = 0,21$ ,  $p = 0,0006$ ) та «заміщення» ( $r_s = 0,27$ ,  $p < 0,0001$ ). Можна сказати, що таке порушення здорової поведінки, як алкоголізація, простежується у особистостей, які переважно використовують захисні механізми регресії, через що вони характеризуються легковажністю; придушення, яке допомагає витіснити зі свідомості факти про наслідки зловживання алкоголем; та заміщення, яке дозволяє виплеснути агресію на невинних, слабких осіб та тим самим позбавитися конфлікту. Особи, у яких менше виражена схильність до алкоголізації, більш використовують захисні механізми інтелектуалізація, тобто є навичка раціонально пояснювати свої невдачі та мотиви, та реактивне утворення, яке змінює негативні відчуття на позитивні, завдяки чому у людини не виникає потреби у прийнятті алкоголю, щоб зменшити негативні емоції та тривогу.

Нехтування безпекою як форма порушення здорової поведінки виявилася пов'язаною з чотирма захисними механізмами: «компенсацією» ( $r_s = -0,13$ ,  $p = 0,03$ ), «реактивним утворенням» ( $r_s = -0,16$ ,  $p = 0,008$ ), «придушенням» ( $r_s = 0,22$ ,  $p < 0,001$ ) і «заміщенням» ( $r_s = 0,27$ ,  $p < 0,001$ ). Це говорить про те, що, як у всіх інших випадках, механізми «придушення» та «заміщення» грають негативну для здорової поведінки роль – витіснення інформації про ризикованість певних дій та зсув

агресії замість її прямого вираження підкріплює нехтування безпекою. Реактивно утворення, як в усіх інших випадках, грає позитивну для підтримки здорового способу життя роль, оскільки надає людині позитивних емоційних переживань. Проте, механізм компенсації для нехтування безпекою, на відміну від всіх інших порушень здорової поведінки, з якими він прокорелював, тут грає позитивну роль. Тобто, якщо людина, завдяки дії компенсації, ідентифікує себе з видатними особами, тоді її життя набуває для неї суб'єктивно високої цінності та вона не піддає його зайвому ризику через нехтування безпекою.

«Саморуйнівна поведінка», яка включає вживання наркотичних речовин та незахищений секс, має прямий зв'язок з психологічними захистами «придушення» ( $r_s = 0,19$ ,  $p < 0,001$ ) і «заміщення» ( $r_s = 0,20$ ,  $p < 0,001$ ) та зворотний зв'язок з механізмом «реактивне утворення» ( $r_s = -0,26$ ,  $p < 0,0001$ ). Можна сказати, що, з одного боку, витіснення зі свідомості інформації («придушення») про небезпеку такої поведінки може підсилювати її використання, а з іншого боку, нездатність виявити агресію відповідним чином («заміщення») викликає підвищену потребу у засобах зняття напруги (наркотичних речовинах та небезпечних сексуальних стосунках). Водночас, такий захисний механізм як «реактивне утворення», зменшує імовірність розвитку саморуйнівної поведінки, можливо за рахунок позитивного емоційного стану, який продукується завдяки реактивному утворенню.

Схильність до нездорового харчування прямо пов'язана з механізмами «регресії» ( $r_s = 0,31$ ,  $p < 0,0001$ ) і «заміщення» ( $r_s = 0,26$ ,  $p < 0,0001$ ), що свідчить про те, що людина, яка схильна через зіткнення з проблемами, «регресувати» до більш ранніх стадій розвитку, не може втриматися від неправильного харчування – надмірного вживання солодкого, солоного, жирного, тобто «заїдає проблеми» шкідливою їжею, яка викликає задоволення. Також смачна їжа є універсальним «заспокійливим засобом» і стрес, викликаний покаранням або іншим агресивним впливом на особистість, на який вона не може відповісти в прямий спосіб і використовує «заміщення»,



стимулює прояви «оральної поведінки» (переїдання, обкушування нігтів, жування гумки, тютюнопаління, поцілунки) за З. Фрейдом [11].

«Тяга до паління» прямо пов'язана з використанням захисного механізму «заміщення» ( $r_s = 0,21$ ,  $p = 0,0006$ ) та зворотно з механізмом «реактивне утворення» ( $r_s = -0,18$ ,  $p = 0,002$ ). З цього випливає, що чим більше людина курить, тим менше вона використовує механізм підміни негативних почуттів позитивними до інших людей. Та навпаки, утримання від паління пов'язане з більшим використанням «реактивного утворення». Це можна пояснити тим, що використання цього механізму позбавляє людину неприємних відчуттів, які вона схильна знижувати курінням. Використання захисного механізму «заміщення» свідчить про те, що непрямий викид агресії підвищує потребу в ефекті від паління.

Тепер розглянемо отримані зв'язки, ставлячи у центр уваги захисні механізми. Для економії місця коефіцієнти кореляції повторно наводяться не будуть.

Механізм психологічного захисту «заміщення» виявився прямо пов'язаним з усіма видами порушень здорової поведінки: загальним показником схильності до порушень здорової поведінки та шкалами: «тяга до паління», «порушення харчування», «нехтування безпекою», «тяга до алкоголю», «гонитва за модним іміджем», «низький самоконтроль», «емоційна некомпетентність» та «саморуйнівна поведінка». Тобто спрямування накопиченої агресії на інші об'єкти, які не були причиною її виникнення, супроводжує руйнівну здоров'я поведінку. Це можна пояснити тим, що приниження, фрустрація, або інші причини, які викликали агресію, стимулюють психічне напруження та потяг до відновлення справедливості, захисту власних інтересів через зворотну агресію. Але коли таке відновлення «status quo» є недоступним і агресія переноситься на предмети, тварин або людей, що не були винними в проблемі, імовірно, залишається значна частина напруження, яке «гаситься» за рахунок вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, прагнення до модного іміджу, переїдання

тощо. Таким чином цей механізм, можливо, сприяє порушенням здорового способу життя, або, схильність до руйнівної здоров'я поведінки, сама, зі свого боку, певним чином викликає активізацію цього механізму. Це може відбуватися, наприклад, через те, що людина, яка веде нездоровий спосіб життя, не має достатньо енергії, сміливості, волі для прояву агресії прямим чином, тому її психіка застосовує такий обхідний шлях як зсув агресії за заміщуючи об'єкти; або в такої людини через підсвідоме відчуття провини за те, що вона веде нездоровий, соціально засуджуваний спосіб життя, зростає агресія, яку вона виражає через механізм заміщення. Всі ці чинники можуть діяти одночасно оскільки кореляція не показує, що є причиною, а що слідством між пов'язаними явищами.

Захисний механізм «регресія» п'ять разів прямо прокорелював з порушеннями здорової поведінки. Це свідчить про те, що інфантизм, який властивий людині під дією механізму «регресія», позбавляє її обережності та відповідальності за власне здоров'я. Такі дорослі особистості стають як діти і вважають, що якісь більш дорослі та компетентні люди повинні дбати про їхнє здоров'я.

Механізм «придушення» три рази прямо прокорелював з порушеннями здорової поведінки, що доводить його негативну роль в цій сфері. Це може пояснюватися тим, що витіснення зі свідомості інформації про небезпеку порушень здорової поведінки робить руйнуючу здоров'я поведінку більш прийнятною для людини.

Механізм психологічного захисту «проекція» прокорелював тільки з одним видом порушення здорової поведінки – «низьким самоконтролем». Це говорить про те, що цей механізм є шкідливим лише для самоконтролю у сфері здоров'я, тобто замість визнання людиною загрози, наприклад, паління, вона знаходить себе виправдання через те, що вважає, що майже всі інші теж палять, тобто приписує іншим власні недоліки.

Цікавим фактом виявилось те, що два механізми – «компенсація» та «заперечення» – грають амбівалентну роль для поведінки у сфері здоров'я – вони сприяють деяким

порушенням, а деяким навпаки – протидіють. Наприклад, «заперечення» супроводжує емоційну компетентність та самоконтроль, але воно також зростає під час гонитви за модним іміджем, чим справляє негативний вплив (імовірно, за рахунок ігнорування інформації про небезпеку сліпому слідуванню шаблонам моди).

Механізм компенсації, який полягає в компенсаторній ідентифікації з більш успішною особистістю, також пов'язаний з гонитвою за модним іміджем. Також він присутній при більшій емоційній некомпетентності та низькому самоконтролі, тобто він не допомагає впоратися зі стресом та підтримувати контроль над здоровою поведінкою. Водночас, механізм компенсації діє протилежно нехтуванню безпекою. Компенсаторна ідентифікація надає особистості високої самоцінності і таку цінність немає сенсу піддавати небезпеці та руйнуванню.

Досить несподіваним виявилось те, що два захисних механізми – «реактивне утворення» та «інтелектуалізація» – пов'язані саме зі здоровою поведінкою, оскільки вони корелюють зворотним чином зі схильністю до її порушень (зокрема, з тяжінням до алкоголю та паління, нехтуванням безпекою, саморуйнівною поведінкою, низьким самоконтролем, гонитвою за модним іміджем). Раціональне виправдання власних невдач або недоліків, навіть, якщо воно не вірне, грає позитивну роль для підтримки здорового способу життя. Конструктивна роль «реактивного утворення» полягає в тому, що при його використанні негативні відчуття перетворюються на позитивні, завдяки чому людині менш потрібні нездорові стимулятори позитивних емоцій.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Руйнуюча здоров'я поведінка найбільше пов'язана з механізмами психологічного захисту «заміщення», «регресія» та «придушення». При цьому найбільш задіяним у випадку схильності людини до порушень здорової поведінки є механізм заміщення, який підвищується разом з усіма видами руйнуючої здоров'я поведінки.

Психологічні захисні механізми можуть грати як негативну, так і амбівалентну і, навіть, позитивну роль щодо підтримки здоров'язберігаючої поведінки. Такі незрілі захисні механізми, як «заміщення», «придушення» та «регресія» грають негативну роль, а більш конструктивні та зрілі, як «інтелектуалізація» і «реактивне утворення» – позитивну.

Амбівалентну роль грають захисні механізми «заперечення» та «компенсація». «Заперечення» частіше за все пов'язано з патернами здоров'язберігаючої поведінки, окрім гонитви за модним іміджем, яку він підкріплює. «Компенсація», навпаки, здебільшого пов'язана з руйнуючою здоров'я поведінкою, окрім такого її виду, як нехтування безпекою. У присутності вираженого механізму компенсації людина схильна не піддавати своє життя зайвому ризику та небезпеці.

Отримані результати доводять, що між схильністю до різних порушень здорової поведінки та психологічними захисними механізмами існує складна система зв'язків, яка включає як прямі, так і зворотні кореляції. Можливо саме тому людині так складно позбавитися від звичок вести нездоровий спосіб життя та свідомо дотримуватися прийнятих рішень його змінити, адже захисні механізми працюють здебільшого на підсвідомому рівні.

### *Список використаних джерел*

1. Габелкова О. Е. Связь нарушений здорового поведения с защитными механизмами у студенческой молодежи / О. Е. Габелкова // Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Генеза буття особистості». – Київ, 19-20 грудня 2011р. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», – Т. II. – С.166-171.

2. Габелкова О. Є. Взаємозв'язок схильності до порушень здорової поведінки з антиципацією та типовими особистісними якостями / О. Є. Габелкова, О. Л. Луценко // Соціальна психологія. – 2012. – № 4 (54). – С. 18-25.

3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. – Луцьк : РВВ Вежа Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316с.

4. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю. В. Новиков. – М.: Аверсев, 1997. – 393 с.

5. Луценко Е. Л. Опросник нарушений здорового поведения – новый инструмент для исследований в психологии здоровья / Е. Л. Луценко, О. Е. Габелкова // Вопросы психологии . – 2013. – №5. – С.142-153.
6. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
7. Психология здоровья: [учебник для вызов] / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
8. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 3-11.
9. Соколова Е. Т. Проективные методики исследования личности / Е. Т. Соколова. – М.: МГУ, 1987. – 174 с.
10. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. / Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2006. – 124 с.
11. Фрейд З. Введение в психоанализ : Лекции / З. Фрейд; [пер. с нем. Г. В. Барышниковой; под ред. Е. Е. Соколовой и Т. В. Родионовой]. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 414 с.
12. Armitage C.J. Social cognition models and health behavior: a structured review / C.J. Armitage, M. Conner // Psychology and Health. – 2000. – №15. – P.173-189.

*О.Е. Габелкова, О.Л. Луценко*

### **АМБИВАЛЕНТНАЯ РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Статья посвящена анализу взаимосвязи нарушений здорового поведения с механизмами психологической защиты. Выявлено, что разрушающее здоровье поведение наиболее связано с механизмами психологической защиты «замещение», «регрессия» и «подавление», а «интеллектуализация» и «реактивное образование» играют положительную роль для поддержания здорового образа жизни. Механизмы «отрицание» и «компенсация» связаны как со здоровым, так и с разрушающим здоровье поведением.*

**Ключевые слова:** *студенты, здоровье, здоровое поведение, механизмы психологической защиты.*

*O. Gabelkova, O. Lutsenko*

**AMBIVALENT ROLE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSIVE MECHANISMS  
IN MAINTAINING OF STUDENTS' HEALTHY BEHAVIOR**

*This article is devoted to the relationships between healthy behavior disorders and psychological defense mechanisms.*

*It was revealed that unhealthy behavior most of all related to the psychological defense mechanisms «replacement», «regression», and «suppression» but «intellectualization» and «reaction formation» play a positive role in maintaining healthy lifestyle. The mechanisms of «denial» and «compensation» are associated with both healthy and unhealthy behavior.*

**Keywords:** *students, health, healthy behavior, psychological defense mechanisms.*

Надійшла до редакції 21.06.2015 р.