

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАХИСТУ ТА АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ СТУДЕНТІВ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

ДАРИНА КОЦЮБА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

доцент кафедри практичної психології

ТЕТЯНА КЛІБАЙС

Київ – 2025

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів	6
1.1 Механізми психологічного захисту та атрибутивні стилі	6
1.2. Взаємодія механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів	14
Висновки до першого розділу	18
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів	20
2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження	20
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів	23
2.3. Рекомендації з покращення атрибутивного стилю	37
Висновки до другого розділу	38
Висновки	40
Список використаних джерел	41
Додатки	46

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічний захист є однією з найскладніших проблем психології. Будь-яка особистість знаходиться під впливом різноманітних факторів психологічного тиску, які здатні спричинити підвищення емоційного напруження і призвести до психологічних травм та навіть шкоди для фізичного здоров'я. Особливо вразливою до цього є молодь, психіка якої ще остаточно не сформована і досить нестійка, в той же час молоді, як і іншим людям, доводиться стикатися з постійними стресами і проблемами та певним чином на них реагувати. Неприятлива соціально-економічна ситуація в Україні, несприятливі екологічні умови, непередбачувані процеси у політиці країни, всесвітня пандемія, військова агресія РФ проти України – все це примушує психіку людини працювати в напруженому стані. Психологічна адаптація особистості в цих складних умовах практично постійного стресу передбачає активне застосування тих чи інших механізмів психологічного захисту.

Поведінка людини в тій чи іншій ситуації та її реакція на стрес може бути достатньо різноманітною. Значною мірою ця реакція залежить від узвичаєного для особистості способу пояснення причин та наслідків тих чи інших несприятливих подій – атрибутивного стилю. Атрибутивний стиль впливає на здатність людини впоратися як зі звичайними, так і несприятливими чи кризовими життєвими обставинами.

Не дивлячись на те, що проблеми психологічного захисту та атрибутивного стилю досліджувалися різними як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками досить глибоко (Е. Фромм, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Ейдемільер, А. Маслоу, М. Селігман, П. Квон, Т. Яценко, С. Харченко, Т. Клібайс, тощо), особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивного стилю особистості, особливо студентської молоді, досліджені недостатньо. Разом з тим, розуміння цих особливостей дуже важливе для успішної психологічної адаптації особистості, особливо в тих складних

соціальних та суспільно-політичних умовах, які склалися в Україні в результаті російської агресії. Зважаючи на те, що студентська молодь значною мірою буде визначати майбутнє України як держави, питання взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивного стилю студентів є доволі актуальною проблемою не тільки з психологічних, але й з соціальних, економічних та суспільно-політичних причин.

Мета дослідження: виявити особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.

Об'єкт дослідження: механізми взаємодії психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.

Предмет дослідження: особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.

Гіпотеза дослідження: між механізмами психологічного захисту та атрибутивними стилями існує взаємозв'язок, врахування яких може сприяти виявленню основних поведінкових тенденцій та психологічних характеристик студентів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні основи вивчення особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.
2. Підібрати діагностичний інструментарій дослідження.
3. Емпірично дослідити особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.

Методи дослідження: дослідження здійснювалось із використанням таких методів: **теоретичних:** аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення та систематизації – для висвітлення основних концептуальних аспектів дослідження проблеми захисних механізмів та теоретичних засад вивчення психологічних особливостей атрибутивних стилів особистості, розкриття теоретичних аспектів взаємозв'язку між ними; **емпіричних:** методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» Т.В. Клібайс, спрямована на визначення атрибутивних стилів, та опитувальник LSI Плутчика-

Келлермана-Конте для виявлення механізмів психологічного захисту; **кількісної обробки даних:** методи математичної статистики, зокрема, методи аналізу статистичних сукупностей, ранжування за категоріями та кореляційний аналіз Пірсона.

Дослідження проводилося на **вибірці** із 60 студентів різних закладів вищої освіти м. Києва, основою якої були студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка віком від 18 до 37 років, із яких 49 осіб жіночої статі та 11 чоловічої.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ

1.1. Механізми психологічного захисту та атрибутивні стилі

Сучасна політична, військова та соціально-економічна ситуація в Україні відзначається високою нестабільністю, що зумовлює та збільшує рівень дистресових факторів в житті людини. Все це призводить до дезорганізації психіки, що вимагає від особистості інтенсивного використання механізмів психологічного захисту.

Аналіз літературних джерел свідчить про доволі значне різноманіття підходів до розуміння поняття психологічного захисту (Шиделко, 2018). Різні автори при визначенні цього поняття акцентують свою увагу на різних його аспектах. Відсутність термінологічної єдності свідчить про складність і багатогранність поняття психологічного захисту. Крім того, розходження у визначенні будь-якого наукового поняття зумовлюються також тим, що зміст поняття значною мірою задається напрямом його операналізації, характер якої, в свою чергу, визначається тією науковою парадигмою, в рамках якої працює науковець.

Вперше поняття психологічного захисту було введено засновником психоаналізу З. Фрейдом у праці «Захисні нейропсихози» (1894) (як зазначено в Шиделко, 2018), (Михальська & Ренке, 2015). Під цим терміном він розумів будь-яку техніку розв'язання конфлікту між свідомим і несвідомим психічним явищем. До механізмів психологічного захисту він відносив: витіснення, аутоагресію, проекцію, викривлення до протилежності, ізоляцію, інтродекцію, ідентифікацію та сублімацію.

Грунтовні дослідження особливостей психологічного захисту та їхніх механізмів були продовжені донькою і послідовницею З. Фрейда Анною Фрейд та іншими психологами (Рисинець, 2012). А. Фрейд розглядала захисні

механізми як способи пристосування й інтеграції особистості, як неусвідомлені способи досягнення «Я» компромісу між протидіючими силами «Воно» та «Над-Я» і зовнішньою дійсністю. Вони спрямовані на зменшення тривоги, викликаной інтрапсихічним конфліктом. А. Фрейд виділила ще ряд додаткових (в порівнянні із З. Фрейдом) механізмів психологічного захисту, а також запропонувала одну з перших спроб їх класифікації.

Пізніше поняття захисних механізмів було розвинуте та модернізоване представниками різних психологічних шкіл: екзистенційної психології, гештальт-психології, гуманістичної психології тощо.

Цілісне розуміння та усвідомлення психологічного захисту включає врахування наступних факторів: *адекватність захисту* – особистість може відновитися після неусвідомленої захисної реакції та потім її обговорювати; *гнучкість захисту* – особистість може використовувати різноманітні види захисних реакцій за якоїсь певної, типової для неї ситуації загрози, тобто способи захисної поведінки не задані однозначно і назавжди; *зрілість захисту* – зрілішими є механізми раціоналізації, інтелектуалізації, заміщення, сублімації, без частого звернення до примітивніших форм, таких як проєкції, інтроекції, заперечення (Михальська & Ренке, 2015).

Як зазначає Т. Рисинець, згідно з Джорджем Вайлентом захисні механізми виконують 5 важливих функцій у житті дорослої людини: утримують емоції в прийнятних границях в період особливого емоційного напруження; підтримують сталість психіки, направляючи в потрібне русло біологічні потяги; дозволяють коригувати образ-Я після важливих життєвих змін (наприклад, при навчанні або після важкої операції тощо); допомагають вирішувати конфлікти в найближчому оточенні людини; забезпечують раціоналізацію серйозних конфліктів у згоді в власною совістю (Рисинець, 2012). В той же час механізми захисту викривляють реальність та заважають особистісному розвитку людини (Гаврилькевич, 2020).

Необхідно зазначити, що на сьогодні виділена досить значна номенклатура механізмів психологічного захисту. Відповідно це вимагає їх певного упорядкування (класифікації). Різні дослідники класифікують механізми

психологічного захисту за різними класифікаційними ознаками: за ступенем оброблення внутрішнього конфлікту; за способом викривлення реальності; за затратами енергії, яка затрачається особистістю на підтримку механізму захисту; за ступенем інфантильності особистості (залежність людини від попередньої стадії розвитку) тощо.

Так згаданий вище Д. Вайлент, як зазначає Т. Рисинець, розрізняв механізми психологічного захисту за 4 рівнями зрілості: від низького (незрілого рівня) до найвищого психотичного рівня, який відображає зрілі механізми психологічного захисту. До 1-го психотичного рівня він відносив: ілюзорну проекцію; заперечення зовнішньої реальності; викривлення реальності. Незрілі або інфантильні механізми 2-го рівня об'єднують такі захисти: іпохондрія; проекція власних почуттів назовні; шизоїдне фантазування; пасивно-агресивна поведінка; компульсивна поведінка. Невротичні захисти 3-го рівня становлять: інтелектуалізація; регресія або заборона; зсув або перенесення почуттів; невротичне заперечення. Найбільш зрілими є механізми 4-го, найвищого психотичного рівня: альтруїзм; гумор; придушення імпульсів; негативна антиципація або очікування гіршого; сублімація (Рисинець, 2012).

О. Гошовська зазначає, що в залежності від того, наскільки сильно застосування тих чи інших механізмів психологічного захисту перешкоджає адекватному сприйняттю дійсності, американська вчена-психоаналітик Н. Мак-Вільямс поділяє їх на два рівні: первинні та вторинні захисні механізми (Гошовська, 2012). До первинних вона відносить: всемогутній контроль – сприйняття себе самої як причини того, що відбувається навколо; дисоціація – відділення себе від власних неприємних переживань; інтроекція, зокрема ідентифікація з агресором, – несвідоме включення у власне сприйняття поглядів, мотивів, настанов інших людей; заперечення – відмова від сприйняття негативної інформації; примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеалу та всемогутньої; примітивна ізоляція – перехід від реальності в інший психічний стан; проектна ідентифікація – нав'язування комусь ролі, засновані на власній проекції; проекція – помилкове сприйняття власних внутрішніх процесів

за зовнішні; розщеплення Я – уявлення когось як лише хорошого або навпаки, поганого, зі сприйняттям його якостей, котрі не вписуються в таку оцінку як чогось абсолютно окремого; соматизація або конверсія, – переживання соматичного дистресу у відповідь на дію психологічного стресу і пошук через такі соматичні проблеми медичної допомоги.

До вторинних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить: анулювання або відшкодування – неусвідомлена спроба «відмінити» факт неприємної події шляхом створення деякої іншої, позитивної події; витіснення або регресія – «забування» (витіснення із пам'яті) інформації, яка неприємна особистості; заміщення або зміщення – пошук зовнішнього винуватця, у побутовому сенсі – «цапа-відбувайла»; ігнорування або уникнення – контролювання і обмеження інформації з джерела травмуючого психологічного впливу або викривлене сприйняття його впливу, наявності чи характеру; ідентифікація – ототожнення себе з іншою людиною або групою людей; ізоляція афекту – видалення емоційної складової, що походить зі свідомості; інтелектуалізація – несвідоме прагнення контролювати власні емоції та імпульси на основі раціональних пояснень ситуації; компенсація або гіперкомпенсація – приховування власних слабкостей через підкреслення сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері над задоволенням в інших; моралізація – пошук можливості переконання самого себе в моральній доцільності того, що відбувається, відігравання або розрядка – зняття емоційної напруги завдяки програванню ситуацій, що призвели до негативних емоцій; повернення проти себе або аутоагресія, – перенаправлення негативного ефекту щодо зовнішнього об'єкта на себе; роздільне мислення – поєднання взаємовиключних настанов через не усвідомлення суперечностей між ними; раціоналізація – пояснення собі своєї власної поведінки таким чином, аби вона здавалась логічною та раціональною; реактивне утворення – захист від заборонених імпульсів за допомогою використання в поведінці і думках протилежних спонукань; реверсія – програвання життєвого сценарію із переміною місцями суб'єкта і об'єкта; регресія – повернення до легковажної, більш ранньої, дитячої моделі поведінки; сексуалізація або інстинктуалізація, –

перетворення чогось негативного у позитивне через приписування йому сексуального сенсу; сублімація – перенаправлення імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

Річард Лазарус (Lazarus, 1977) відносив психологічний захист до пасивної форми копінг-поведінки. Він розглядав механізми подолання та механізми психологічного захисту за часовою та інструментальною направленістю, функціонально-цільовою значущістю і модальністю регуляції. Часова направленість є різною в ситуаціях захисту та подолання. Щодо часової спрямованості психологічного захисту, то він, фактично, є «швидкою допомогою», що забезпечує цілісності психіки. Інструментальна спрямованість захисту означає його адресацію на своє психічне благополуччя, тоді як подолання – це допустимі з соціальної точки зору способи адаптивної поведінки із врахуванням впливу навколишнього оточення. Функціонально подолання направлене на відновлення порушених відносин між особистістю та оточенням, в той час як захисні механізми спрямовані на врівноваження свого психічного стану. Відрізняється також і модальність регуляції у випадках захисту та подолання. Подолання характеризується пошуком інформації, рефлексією та дією. Психологічні захисти – це викривлення реальної ситуації, уникнення, заперечення, придушення.

На сьогодні дослідники-психологи трактують захисні механізми як інтрапсихічну адаптацію завдяки несвідомому переробленню отриманої зовні інформації. В цьому процесі беруть участь практично всі психічні функції: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції, однак значну частину роботи із подолання негативних переживань бере на себе лише певна з них. Захисні механізми, що активізуються у складній життєвій ситуації, виступають як бар'єри на шляху просування інформації. Через взаємодію з ними тривожна для особистості інформація фальсифікується або ігнорується чи спотворюється. Внаслідок цього формується такий стан свідомості, який дозволяє людині зберігати гармонію та врівноваженість структури власного Я.

Захисні механізми з однієї сторони є адаптивним механізмом, позаяк захищають людину від тривожних та негативних переживань, але з іншої, водночас, вони мають і дезадаптивну роль, оскільки можуть деформувати правильне сприйняття реальності. (Фоміна, 2020).

Варто також зазначити, що деякі дослідження вказують на те, що існують гендерні особливості в застосуванні механізмів психологічного захисту (Cramer, 2015), (Hong, Kim H. & Kim J., 2014).

Отже, на підставі наведеного вище слід зазначити, що перелік захисних механізмів є неоднозначним і персонально специфічним. Серед психологів не існує єдності щодо кількості механізмів психологічного захисту. Якщо А. Фрейд описала 15 механізмів психологічного захисту, то у Дж. Вайлента їх 18, Cherry К. виділяє 20 (Cherry, 2024), а італійські дослідники описують 30 механізмів захисту (Giuseppe & Perry, J., 2021). Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, проекцію, відчуження, раціоналізацію, витіснення, деперсоналізацію, заміщення, катарсис, ідентифікацію, компенсацію, регресію та сублімацію.

Слід зазначити, що реакція особистості на психологічний стрес може бути достатньо різноманітною. Значною мірою ця реакція, а це означає, що і застосування тих чи інших механізмів психологічного захисту, залежить від узвичаєного для особистості способу пояснення причин та наслідків тих чи інших несприятливих подій – атрибутивного стилю.

Теорія атрибуції як процесу, у якому люди пояснюють причини поведінки або подій, бере свій початок у працях Ф. Хайдера (1958), Е. Джонса-К. Девіса (1965) і Н. Келлі (1967) та набула подальшого значного розвитку в працях інших психологів. Загалом більшість дослідників досліджують базові причинно-наслідкові процеси, частина – наслідки впливу атрибуцій на дії та поведінку особистості.

Дж. Келлі розробив найперші положення теорії атрибуції, яка передбачала, що атрибуції стосовно каузальності структуруються за певною схемою, вибудованою за наступними критеріями: виразність: атрибуція щодо причин

певної поведінки є специфічно конкретною щодо індивіда, який реалізує відповідну поведінку; консенсус: атрибуція щодо причин конкретної поведінки має підтримуватися іншими; стійкість у часі: така сама атрибуція щодо причин повинна бути можливою у будь-який інший момент часу; стійкість у контексті: така ж атрибуція має бути виведеною у іншій ситуації (Гудкін, 2014).

Дж. Келлі вважав, що люди вчиняють атрибуції відповідно до цих визначених критеріїв і що тип конкретної атрибуції (висока виразність, низька стійкість у часі, низький консенсус, низька стійкість у контексті тощо) визначають міру, до якої причинний фактор поведінки розглядається як результат внутрішніх (властивих для самого індивіда) чи зовнішніх (властивих для середовища чи ситуації) характеристик.

Поняття атрибутивного стилю було введено американським психологом Мартіном Селігманом і його колегами при описі індивідуальних властивостей атрибуції (як зазначено у Дудник & Малімон, 2022). Вони припустили, що протягом життя у людини формується відповідна певна стійка манера пояснювати причини подій. Індивідуальний стиль пояснення (атрибутивний стиль) впливає на рівень оптимізму/песимізму, тобто на ставлення людей до тих чи інших подій. Відповідно подіям суб'єкт приписує причини в залежності від власного атрибутивного стилю. М. Селігман запропонував три параметри стилю пояснення: *глобальність* – глобальна/конкретна: схильність до надмірного узагальнення або, навпаки, конкретного розгляду окремо взятих ситуацій; *сталість* – постійна/непостійна: результат ґрунтується на факторах, які є непостійними або сприймаються як постійні у часі; *персоналізація* – внутрішня/зовнішня: ставлення до рівня особистісного контролю, який людина відчуває щодо результату, визначається самооцінкою та локалізацією причини подій у собі (інтерналі) або зовні (екстернали).

На основі цих параметрів, з точки зору М. Селігмана, люди демонструють песимістичний або оптимістичний стиль пояснення подій. Особи, що характеризуються оптимістичним атрибутивним стилем, успіхи сприймають як стабільні, глобальні і контрольовані, а невдачі як тимчасові, локальні та

контрольовані. При песимістичному стилі людина розглядає невдачі як події, що зумовлені глобальними та сталими причинами, які, до того ж, не піддаються контролю зі сторони самої особистості і є незалежними від неї (Дудник & Малімон, 2022).

Необхідно зазначити, що виділені М. Селігманом атрибутивні стилі є в певному розумінні крайніми і антагоністичними атрибутивними стилями. Разом з тим, можливе й інше поєднання параметрів стилю, а отже й інші, проміжні, атрибутивні стилі. Так в роботі (Клібайс, 2014) уточнюється поняття атрибутивного стилю: «атрибутивний стиль особистості – складне полідетерміноване особистісне утворення, індивідуальний вияв атрибутивних процесів, свідомісний механізм пізнання та адаптації, сформований буденною свідомістю». В цьому визначенні акцентується увага на індивідуальності атрибутивного стилю як механізму пізнання та адаптації особистості до навколишнього оточення, на факторах його формування. Т. В. Клібайс, спираючись на критерії визначення атрибутивних стилів, запропоновані М. Селігманом, приходить до висновку, що виділення лише двох атрибутивних стилів (позитивний і негативний) недостатнє, оскільки можна виділити інші, проміжні атрибутивні стилі. Дослідниця доводить існування чотирьох атрибутивних стилів (позитивного, негативного, амбівалентного та змішаного), кожному з яких відповідають свої характеристики. Негативний атрибутивний стиль характеризується емоційною нестабільністю та невпевненістю у власних силах, різкою відмінністю між інтернальністю досягнень, невдач і загальною інтернальністю (локус контролю), переважним застосуванням таких механізмів психологічного захисту як регресія, заперечення та заміщення. Для позитивного (оптимістичного) атрибутивного стилю властиві висока соціальна сміливість та емоційна стабільність, висока інтернальність досягнень і середня для невдач, висока загальна інтернальність, переважне використання раціоналізації як механізму захисту. Амбівалентний атрибутивний стиль поєднує такі особистісні характеристики як середню або високу тривожність і середню або низьку соціальну сміливість, середню інтернальність як особистісний паттерн,

переважне використання проекції та компенсації. Для змішаного атрибутивного стилю характерні висока тривожність та невпевненість в собі, середня або низька інтернальність, використання регресії, проекції та заміщення як переважних механізмів психологічного захисту.

Атрибутивний стиль впливає на реакцію людини на складні ситуації та виклики. Позаяк атрибутивний стиль впливає на намагання впоратися зі звичайними та несприятливими життєвими обставинами, він стосується також задоволеності життям (суб'єктивного благополуччя).

1.2. Взаємодія механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів

Слід зазначити, що цілком допустимими є припущення, що механізми психологічного захисту та атрибутивні стилі особистості не є взаємно ізольованими і незалежними її характеристиками, а формуються, перебуваючи в складній взаємодії і впливаючи одне на інше. Стикаючись із складною життєвою ситуацією люди безумовно намагаються осмислити причини тих чи інших подій, а також те, як ці події впливають на інші аспекти їхнього життя та ступінь і міру, до якої ці події будуть постійно впливати на повсякденність. На одні і ті ж кризові ситуації різні особи можуть реагувати різноманітним чином. Різноманітність реакцій різних індивідуумів на неконтрольовані ними ситуації може свідчити про залежність атрибутивних стилів від особистісних характеристик. Атрибутивний стиль важливий, бо впливає на те, як людина реагує на складні ситуації та виклики. Як зазначає Клібайс Т.В. «умовою становлення атрибутивного стилю дорослих є взаємозалежність атрибутивного стилю та особистісних властивостей» (Клібайс, 2016: 16).

Механізми психологічного захисту виконують функції самозбереження, психологічного захисту, здійснюють адаптивну перебудову сприйняття й оцінки, знижують суб'єктивний психологічний тиск в умовах ситуацій, які фруструють

(Нестеренко, Лисенко & Коваленко, 2019). Дослідження демонструють тісний зв'язок адаптивності з механізмами психологічного захисту (Артюхіна & Бадю, 2019). Атрибутивний стиль виконує функції адаптації, пізнання, психологічного захисту, подолання. Таким чином, спільність їх функцій, принаймні, часткова, також вказує на зв'язок між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту. До того ж, цей зв'язок має існувати ще й хоча б тому, що механізми психологічного захисту та атрибутивний стиль мають схожий механізм формування – за допомогою закріплення певних повторюваних реакцій на ситуації.

Американський психолог, автор психоеволюційної теорії емоцій, Р. Плутчик, відзначає, що механізми психологічного захисту послаблюють і пом'якшують травматичний вплив стресових ситуацій (Plutchik, 1983). Разом з тим, за Р. Плутчиком, неадекватне функціонування механізмів психологічного захисту посилює невирішені внутрішньо особистісні проблеми, що призводить до формування певних особистісних рис. Таким чином, використання певних механізмів психологічного захисту веде до формування відповідних особистісних рис, що також вказує на взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту і відповідними параметрами атрибутивного стилю (стабільністю, локалізацією та генералізацією).

Як не дивно, не дивлячись на те, що в літературі доволі багато публікацій з дослідження атрибутивних стилів та механізмів психологічного захисту, особливо з останнього питання, взаємодія атрибутивного стилю з механізмами психологічного захисту вивчена недостатньо, оскільки публікацій, де були б предметно викладені результати досліджень з цієї проблематики, відносно небагато.

Взаємодію окремих механізмів психологічного захисту з атрибутивним стилем в рамках когнітивно-динамічного підходу вивчали П. Квон та К. Лемон (Kwon & Lemon, 2000). Згідно з їх дослідженнями адаптивні механізми психологічного захисту знижують вплив негативного стилю, а дезадаптивні істотно впливають на поведінку людини тільки в тому разі, якщо вони поєднанні

з негативним атрибутивним стилем. Результати дослідження Р. Kwon свідчать, що поєднання негативного атрибутивного стилю з неадаптивними механізмами психологічного захисту призводить до дезадаптації особистості (Kwon, 1999). Отже, спираючись на ці результати дослідження, можна зробити висновок, що між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту немає однозначного зв'язку, оскільки той чи інший атрибутивний стиль може поєднуватися з різними механізмами психологічного захисту.

Л.М. Кобильнік на основі дослідження особливостей самоактуалізації особистості доводить, що активне використання механізмів психологічного захисту перешкоджає саморозвитку, і, таким чином, зменшує рівень особистісної адаптації (Кобильнік, 2007). Вивчення взаємозв'язку атрибутивного стилю з адаптивними можливостями особистості показало, що більшість осіб з песимістичним стилем менш адаптивні, мають низький рівень поведінкової регуляції, у них відсутня адекватна самооцінка та реальне сприйняття дійсності, слабо розвинуті комунікативні здібності. Особи з оптимістичним атрибутивним стилем мають достатньо високий рівень адаптації, легко і адекватно орієнтуються в складних ситуаціях, мають високу емоційну стійкість (Проскурка & Демченко, 2022).

Оскільки адаптація відбувається шляхом подолання ситуації або шляхом пристосування до неї, що вимагає використання не тільки копінг-стратегій, а і механізмів психологічного захисту, то звідси слідує можливість зв'язку механізмів психологічного захисту з атрибутивним стилем.

На зв'язок атрибутивного стилю і механізмів психологічного захисту вказують результати дослідження зв'язків атрибутивного стилю з властивостями особистості, в якому експериментальним шляхом встановлено наявність кореляційного зв'язку між атрибутивними стилями та певними механізмами психологічного захисту (Клібайс, 2014). Вивчаючи становлення атрибутивного стилю дорослих Т. В. Клібайс зазначає, що «адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості повністю не визначаються типом атрибутивного стилю» (Клібайс, 2021, с. 92). В своїй роботі вона дійшла

висновку, що зв'язок атрибутивних стилів та механізмів психологічного захисту носить опосередкований характер та атрибутивний стиль виконує також і захисну функцію. В дослідженні також було виявлено, що часте використання певних механізмів психологічного захисту може призвести до формування відповідного атрибутивного стилю (Клібайс, 2014). Отже, це дослідження підтверджує, по-перше, існування зв'язку між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту, по-друге, зроблений раніше на підставі досліджень П. Квон та К. Лемон висновок про відсутність однозначного зв'язку між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту.

Зв'язок між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту був також експериментально продемонстрований корейськими дослідниками на вибірці респондентів із корейських студентів. Згідно з цими дослідженнями особи з оптимістичним атрибутивним стилем переважно використовували зрілі відповідно до класифікації Д. Вайлента механізми психологічного захисту – сублімація, альтруїзм тощо (Hong, Kim H. & Kim J., 2014). Песимістичний атрибутивний стиль частіше пов'язувався з менш зрілими механізмами захисту, наприклад, запереченням. Автори зазначають, що ці результати узгоджуються з їхніми попередніми дослідженнями. Крім того, в роботі були виявлені деякі гендерні особливості – особи жіночої статі частіше використовували пасивні механізми захисту в порівнянні з чоловіками за однакового рівня оптимізму. Втім, до цих результатів при узагальненні слід відноситися з певною долею обережності, оскільки дослідження проводилися хоча й на достатньо великій вибірці, але студентів лише одного корейського коледжу, що в певній мірі викликає питання щодо репрезентативності даного дослідження.

М. М. Кузнєцова під час дослідження оптимізму в структурі психічної саморегуляції студентів виявила негативний взаємозв'язок оптимізму з ігноруванням (уникненням), прокрастинацією та надмірною підозрілістю (Кузнєцова, 2018). Особистості з оптимістичним атрибутивним стилем мають нижчі значення зазначених показників в порівнянні з особами з песимістичним стилем. На наш погляд, такий зв'язок неконструктивного механізму

психологічного захисту, яким є уникнення, з оптимістичним атрибутивним стилем цілком закономірний, адже уникнення передбачає втечу від проблем, що не сприяє її вирішенню. Оптимісти ж вірять в краще і не схильні ігнорувати реальні проблеми чи небезпеки, а шукають раціональні та позитивні рішення. Крім того, вони порівняно легше переносять кризові ситуації, що зменшує потребу в застосуванні уникнення як механізму психологічного захисту.

Таким чином, слід констатувати, що наявність взаємодії між атрибутивним стилем та механізмами психологічного захисту є беззаперечним фактом. Разом з тим, аналіз літератури показав, що це питання вивчено недостатньо. Предметних досліджень з цього питання, як закордонних, так і вітчизняних, відносно небагато, а виявлені нечисленні дослідження носять найчастіше фрагментарний характер і стосуються в основному лише оптимістичного та песимістичного атрибутивних стилів, в той час як існують і проміжні стилі. Така недостатня увага дослідників до даного питання може бути обумовлена складністю і неоднозначністю цієї взаємодії, оскільки вона опосередковується взаємним впливом багатьох інших чинників, врахування яких ускладнює розв'язання цієї задачі. Можливо, саме неврахування взаємодії атрибутивних стилів з механізмами психологічного захисту є однією з причин неоднозначних результатів дослідження австралійських дослідників щодо впливу атрибутивного стилю на успішність студентів, які не виявили жодної кореляції атрибутивного стилю з успішністю, що суперечить теорії атрибутивних стилів М. Селігмана (Saunders, Nolan & Provost, 2009).

Висновки до першого розділу

На підставі аналізу літератури можна зробити наступні висновки:

1. Перелік механізмів психологічного захисту є неоднозначним. Серед науковців не існує єдності щодо кількості механізмів психологічного захисту, оскільки різні науковці виділяють різну кількість цих механізмів. Відсутнє також однозначне розуміння причинно-наслідкового зв'язку між механізмами

психологічного захисту та дезадаптацією особистості: одні дослідники вважають, що часте використання механізмів психологічного захисту призводить до дезадаптації особистості, інші – навпаки, що дезадаптація вимагає частого використання механізмів захисту.

2. Крім позитивного (оптимістичного) та негативного (песимістичного) атрибутивних стилів, існують інші атрибутивні стилі, які відрізняються різним поєднанням параметрів стилю.

3. Механізми психологічного захисту та атрибутивні стилі перебувають в тісній взаємодії і взаємно впливають одне на одного. Разом з тим, особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивного стилю є мало вивченими.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОДІЇ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА АТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

З метою виявлення особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів була розроблена програма емпіричного дослідження, яка включає:

1. підбір діагностичного інструментарію;
2. проведення дослідження;
3. кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження;
4. візуальне представлення результатів та формування висновків за результатами дослідження.

Для дослідження було використано дві діагностичні методики: опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), розроблений Р. Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом та Х. Р. Контом в 1979 році, використовувався для виявлення механізмів психологічного захисту та методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» авторства Т.В. Клібайс - для визначення атрибутивних стилів досліджуваних студентів.

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (LSI) є відносно простим діагностичним інструментом, теоретично обґрунтований та валідний, діагностує систему механізмів психологічного захисту, дозволяє виявити провідні механізми і оцінити ступінь напруженості кожного механізму психологічного захисту. Він дозволяє визначити вісім механізмів психологічного захисту (раціоналізація (інтелектуалізація), компенсація, гіперкомпенсація, витіснення, проєкція, заміщення, регресія і заперечення) та виміряти рівень їх напруження. Опитувальник містить 92 закриті питання, тобто такі питання, на які можна відповісти «так» або «ні». Вісім механізмів психологічного захисту утворюють вісім шкал. Кожній шкалі відповідає певна кількість питань. Питання, які

відносяться до певної шкали визначаються за ключем, наведеним в додатку А. Кожній позитивній відповіді «так» присвоюється певна кількість балів. За результатами підрахунку балів за кожною шкалою визначається механізм психологічного захисту, який переважає у того чи іншого опитуваного. Кожна шкала має однакову кількість балів, що дозволяє використовувати нормовані оцінки. Кількісно напруженість кожного механізму захисту підраховується за формулою $\frac{n}{N} \cdot 100 \%$, де n – число позитивних тверджень за відповідною шкалою, N – загальна кількість тверджень (Неурова, Капінус & Грицевич, 2016).

Методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» Т.В. Клібайс дозволяє визначити ставлення особистості до різних життєвих ситуацій, тобто атрибутивний стиль (Клібайс, 2014).

Методика містить 48 тверджень з варіантами відповідей «так», «ні» або «не знаю, не впевнений, щось середнє». Опитуваний вибирає відповідь «так» або «ні» в залежності від того, згоден він з твердженням чи не згоден. Варіант «не знаю, не впевнений, щось середнє» вибирається лише в разі неможливості вибору іншого варіанту. Відповідь «так» оцінюється в 2 бали, «ні» - 0 балів, «не знаю, не впевнений, щось середнє» - 1 бал.

Методика має чотири шкали (сила Я, почуття провини, дезадаптивність психологічного захисту, шкала соціально очікуваних відповідей), кожній з яких відповідають певні питання, які визначаються за ключем, наведеним в додатку В. Результати за всіма шкалами підсумовуються. Зазначена сума вказує на адаптивні можливості атрибутивного стилю, які поділяються на п'ять рівнів в залежності від значення суми: високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю, достатній рівень, середній рівень, знижені адаптивні можливості та високий рівень дезадаптивності атрибутивного стилю.

Для виявлення взаємозв'язку механізмів психологічного захисту між собою та із рівнем адаптивних можливостей особистості використовувалися методи математичної статистики, а саме, коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт

кореляції Пірсона $r(x, y)$ величин x та y розраховується за формулою (Климчук, 2009):

$$r(x, y) = \frac{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{S(x) \cdot S(y)},$$

де $S(x)$ – середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення), яке знаходять за формулою

$$S(x) = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}.$$

Коефіцієнт кореляції Пірсона змінюється в діапазоні від -1 до +1. Для незалежних величин його значення рівне нулю, однак, якщо коефіцієнт кореляції рівний нулю, то цей факт зовсім не означає, що величини незалежні, тобто обернене твердження невірне. Пояснення полягає в тому, що він оцінює тісноту лише лінійного зв'язку. Тому рівність нулю коефіцієнта кореляції Пірсона ще зовсім не свідчить про відсутність зв'язку між величинами. Це може означати, що зв'язок носить складніший характер за лінійний.

Якщо коефіцієнт кореляції додатний, то має місце пряма кореляція, тобто в середньому при збільшенні однієї величини інша зростає. Якщо коефіцієнт кореляції від'ємний, то кореляція обернена, тобто, при збільшенні однієї величини інша зменшується. Прийнято вважати, що зв'язок сильний або тісний при $r \geq 0,7$, середній при $0,5 \leq r < 0,7$, помірний при $0,3 \leq r < 0,5$, слабкий при $0,2 \leq r < 0,3$ і дуже слабкий при $r < 0,2$ (Боснюк, 2016). Тут через r позначено абсолютне значення коефіцієнта кореляції.

Для перевірки статистичної значимості коефіцієнта кореляції використовувався t – розподіл Ст'юдента. Як відомо з літератури, величина $t = \sqrt{\frac{r^2 \cdot (n-2)}{1-r^2}}$ розподілена за t – розподілом Ст'юдента для рівня значимості α та числа ступенів свободи $\vartheta = n - 2$ (Климчук, 2009). Звідси, знайшовши за статистичною таблицею критичне значення критерію Ст'юдента $t_{кр.}$, можемо знайти критичне значення коефіцієнта кореляції $r_{кр.}$ як $r_{кр.} = \frac{t_{кр.}}{\sqrt{n-2+t_{кр.}^2}}$. Будь-який

коефіцієнт кореляції, який перевищує критичне значення $r_{кр.}$, є статистично значимим, тобто вказує на існування лінійного кореляційного зв'язку.

Слід зазначити, що коефіцієнт кореляції Пірсона вказує на наявність лінійного зв'язку між двома величинами, однак він не дає інформацію про те, яка з величин залежить від якої, оскільки він не визначає причинно-наслідкові зв'язки.

Отже, програма емпіричного дослідження особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів завдяки підібраним методикам дослідження, методам математичної обробки забезпечує достовірність отриманих результатів і дозволяє вирішити задачі дипломної роботи.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів студентів.

З метою дослідження особливостей взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивних стилів була підібрана вибірка із 60 студентів віком від 18 до 37 років, які навчаються в різних закладах вищої освіти м. Києва. 26 % мали віковий діапазон від 18 до 20 років, 57 % - від 20 до 30 років, 17 % - від 30 до 37 років. Детальніша інформація щодо вікового розподілу опитуваних студентів представлена на стовпчиковій діаграмі (рис. 2.1).

Основною базою дослідження виступав Київський столичний університет імені Бориса Грінченка (31 особа або 51,7 % від усіх опитаних респондентів). В опитуванні також приймали участь студенти Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця, Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова та ряду інших навчальних закладів м. Києва.

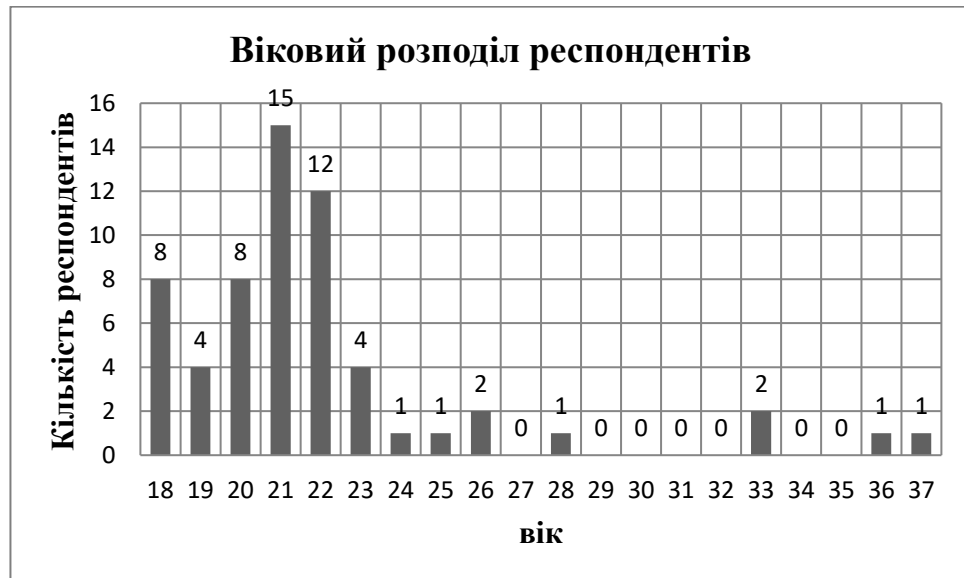


Рис. 2.1 Стовпчикова діаграма розподілу опитуваних за віком

Серед опитуваних було 49 осіб жіночої статі та 11 чоловічої різного соціального та сімейного стану. Дослідження проводилося шляхом анонімного електронного опитування з використанням google-форм.

Виявлення механізмів психологічного захисту проводилось за опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте (LSI). При максимально можливому значенні за шкалою напруженості у 100 % значення напруженості різних механізмів для опитуваних студентів лежали в діапазоні від 0 до 100 %, тобто, їх мінливість відповідає усьому діапазону шкали. Однак така ситуація характерна не для всіх механізмів, а лише для проекції. В розрізі досліджуваних механізмів психологічного захисту діапазони мінливості рівнів напруженості наведені в таблиці 2.1. Відповідно до цих даних рівень напруженості проекції та компенсації для деяких опитуваних рівний 100 %. Разом з тим, виявлені респонденти, які взагалі не використовують такі механізми психологічного захисту як компенсація, заперечення, витіснення, гіперкомпенсація або заміщення, оскільки для них рівень напруженості хоча б одного з цих механізмів рівний 0. Для заміщення серед опитуваних рівень напруженості відносно невисокий, оскільки не виявлені респонденти, у яких він перевищував би 60 %.

Стосовно таких механізмів психологічного захисту як раціоналізація та регресія, то у вибірці не було осіб, які б взагалі не використовували ці механізми, або особи, для яких рівень напруженості цих механізмів дорівнював би 100 %.

Таблиця 2.1

**Діапазони мінливості рівнів напруженості різних механізмів
психологічного захисту**

Механізм психологічного захисту	Діапазон мінливості, %		
	Чоловіки	Жінки	Вся вибірка
Раціоналізація	50-83	25-92	25-92
Проекція	33-92	16-100	16-100
Компенсація	0-80	10-100	0-100
Регресія	18-71	18-88	18-88
Заперечення	27-82	0-82	0-82
Витіснення	20-80	0-80	0-80
Гіперкомпенсація	10-40	0-80	0-80
Заміщення	0-50	0-60	0-60

Варто також звернути увагу на той факт, що якщо взяти результати дослідження рівнів напруженості механізмів психологічного захисту підвибірки чоловіків, то у цій підвибірці досліджуваних відсутні особи, рівень напруженості раціоналізації у яких був би нижчим за 50 %, в той час як у підвибірці жінок для деяких осіб він був вдвічі меншим, і становив всього 25 %.

Середні значення напруження механізмів психологічного захисту разом з їх стандартним відхиленням S за шкалами опитувальника Плутчика-Келлермана представлено в таблиці 2.2 та представлено на стовпчиковій діаграмі рис. 2.2.

Відповідно до таблиці 2.2 і рис. 2.2 у дослідженій вибірці механізми психологічного захисту мають наступну структуру (у порядку від найбільш напруженого до найменш по всій вибірці): раціоналізація, проекція, компенсація, регресія, заперечення, витіснення, гіперкомпенсація, заміщення. Найбільш напруженими механізмами за середніми значеннями є раціоналізація і проекція, середнє значення напруженості яких перевищує 50 %, найменш – гіперкомпенсація і заміщення.

Таблиця 2.2

**Середні значення напруженості механізмів психологічного захисту за
шкалами опитувальника LSI, у %**

Механізм психологічного захисту	Чоловіки		Жінки		Вся вибірка	
	Середнє значення	<i>S</i>	Середнє значення	<i>S</i>	Середнє значення	<i>S</i>
Раціоналізація	59	17	64	10	59	16
Проекція	58	18	56	23	57	22
Компенсація	42	25	50	20	49	21
Регресія	42	17	48	18	47	18
Заперечення	50	16	41	21	43	20
Витіснення	48	22	36	20	39	20
Гіперкомпенсація	26	11	36	20	34	19
Заміщення	24	20	27	22	27	21

Звертає на себе увагу досить помітна різниця в середніх значеннях рівня напруженості певних механізмів, наприклад, витіснення, за збереження в цілому загальної закономірності їх розподілу, між підвибірками чоловіків і жінок. Крім того, за даними таблиці 2.1. для чоловіків діапазон мінливості рівнів напруженості значно менший в порівнянні з жінками, наприклад, для гіперкомпенсації майже у 2,5 разів, тобто підвбірка чоловіків є більш однорідною, в той час як жінки порівняно більше відрізняються між собою за рівнем напруженості тих чи інших механізмів психологічного захисту. Також серед чоловіків не виявлено осіб, рівень напруженості гіперкомпенсації чи заміщення у яких би перевищував 50 %. Ця різниця може бути обумовлена або гендерними особливостями застосування механізмів психологічного захисту, або, можливо, статистичним обмеженням - відносно невеликим обсягом вибірки чоловіків. Для точнішої відповіді потрібні додаткові дослідження на більших обсягах вибірки чоловіків.

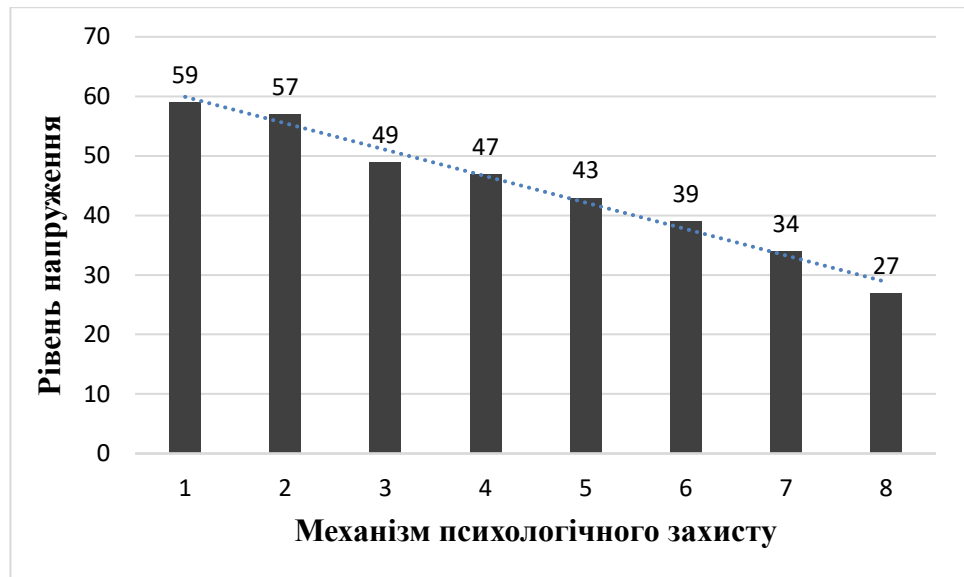


Рис. 2.2. Діаграма рівнів напруженості для різних механізмів психологічного захисту: раціоналізації (1), проєкції (2), компенсації (3), регресії (4), заперечення (5), витіснення (6), гіперкомпенсації (7), заміщення (8).

Розглянемо розподіл опитуваних студентів за напруженістю рівнів психологічного захисту. Розділимо умовно шкалу напруженості на три частини: 0 - 40 – низький рівень напруженості; 41 - 60 – середній рівень напруженості; 61 - 100 – високий рівень напруженості.

Розподіл опитуваних за рівнями напруженості механізмів психологічного захисту представлено в таблиці 2.3. Неважко помітити, що для раціоналізації та проєкції з підвищенням рівня від низького до високого відсоток респондентів, які до нього відносяться, зростає, в той час як для компенсації, заперечення, гіперкомпенсації та заміщення спостерігається протилежна тенденція – з підвищенням рівня шкали напруженості відсоток респондентів, які до нього відносяться, зменшується. Для інших механізмів психологічного захисту (регресія та витіснення) однозначної тенденції не виявлено. Характерно, що для гіперкомпенсації, витіснення та заміщення більшість опитуваних студентів (понад 70 %) мають низький рівень напруженості цих механізмів. Інші механізми мають більш рівномірний розподіл респондентів за рівнями.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за рівнями напруженості механізмів психологічного захисту, у %

Механізм психологічного захисту	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Раціоналізація	17 %	35 %	48 %
Проекція	22 %	28 %	40 %
Компенсація	47 %	30 %	23 %
Регресія	32 %	48 %	20 %
Заперечення	47 %	35 %	18 %
Витіснення	70 %	15 %	15 %
Гіперкомпенсація	76 %	17 %	7 %
Заміщення	82 %	15 %	3 %

Аналіз цих даних дозволяє виділити 2 механізми психологічного захисту, які використовуються найчастіше (раціоналізація та проекція) та два механізми, які використовуються найменше (гіперкомпенсація та заміщення). Таким чином, переважними у вибірці досліджуваних студентів є неадаптивні (деструктивні) механізми психологічного захисту. Причому ці висновки справедливі незалежно від гендерної приналежності опитуваних, що не співпадає з результатами досліджень корейських дослідників, відповідно до яких серед студентів чоловіки та жінки віддавали перевагу різним механізмам психологічного захисту (Hong, Kim H. & Kim J., 2014). Можливо, ця особливість пов'язана з національними чи культурними особливостями студентів, які брали участь в опитуваннях.

З метою встановлення взаємозв'язку механізмів психологічного захисту між собою використовувався кореляційний аналіз за методом Пірсона. Значення коефіцієнтів парної лінійної кореляції наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Матриця коефіцієнтів парної лінійної кореляції механізмів
психологічного захисту**

	Витіснення	Регресія	Заперечення	Проекція	Заміщення	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
Витіснення	1	0,00	-0,02	0,11	0,12	-0,09	0,08	-0,12
Регресія	0,00	1	0,03	0,32	0,68	0,41	0,45	0,12
Заперечення	-0,02	0,03	1	0,23	0,15	0,26	0,00	0,37
Проекція	0,11	0,32	0,23	1	0,35	0,27	0,38	0,27
Заміщення	0,12	0,68	0,15	0,35	1	0,31	0,22	0,07
Компенсація	0,09	0,41	0,26	0,27	0,31	1	0,30	0,27
Гіперкомпенсація	0,08	0,45	0,00	0,38	0,11	0,30	1	0,45
Раціоналізація	-0,02	0,12	0,37	0,27	0,07	0,27	0,45	1

Примітка. Темним шрифтом в таблиці виділені статистично значимі коефіцієнти кореляції на рівні значимості $\alpha = 0,01$.

Критичне значення коефіцієнта кореляції $r_{кр}$ для рівня значимості $\alpha = 0,01$ та числа ступенів свободи $\vartheta = 60 - 2 = 58$ становить 0,33. Це означає, що для механізмів психологічного захисту, абсолютне значення коефіцієнту кореляції Пірсона яких перевищує критичне значення, лінійна кореляція є статистично значимою на зазначеному рівні значимості. Для інших пар такий висновок зробити неможливо.

Проведений аналіз шляхом порівняння критичного значення коефіцієнта кореляції Пірсона із розрахованими значеннями, наведеними в таблиці 2.4, свідчить про наявність статистично значимого позитивного кореляційного зв'язку між такими парами механізмів психологічного захисту: регресія-заміщення ($r = 0,68$), регресія-гіперкомпенсація ($r = 0,45$), гіперкомпенсація-

раціоналізація ($r = 0,45$), регресія-компенсація ($r = 0,41$), проекція-гіперкомпенсація ($r = 0,38$), заперечення-раціоналізація ($r = 0,37$), проекція-заміщення ($r = 0,35$). Якщо для пари регресія-заміщення зв'язок досить близький до сильного, то для інших пар кореляційний зв'язок носить помірний характер.

Ці результати кореляційного аналізу механізмів психологічного захисту добре узгоджуються з даними дослідження інших авторів, наприклад, (Куцебо, 2010), (Клібайс, 2014).

Трохи несподіваним є той факт, що механізми психологічного захисту, які використовуються найчастіше (раціоналізація-проекція) та найрідше (гіперкомпенсація-заміщення) статистично значимо не корельовані між собою. Це може свідчити про те, що причини частого (чи низького для пари гіперкомпенсація-заміщення) використання є різними для кожного механізму з пари.

Дослідження атрибутивного стилю за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» Т. В. Клібайс проводилися на тій же вибірці із 60 респондентів, що і дослідження механізмів психологічного захисту за опитувальником LSI.

В таблиці 2.5 наведені значення коефіцієнтів парної кореляції Пірсона результатів дослідження за різними шкалами методики «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих».

Як видно з даної таблиці, результати за шкалою «сила Я» помірно негативно корельовані з результатами за шкалою «дезадаптивність» ($r = -0,34$). Такий зв'язок є очікуваним, адже шкала «сила Я» характеризує емоційну силу, реалізм, стриманість, тверезість в оцінці ситуацій, впевненість у собі. Емоційно сильна і впевнена в собі особистість є більш стресостійкою, використовує адаптивні механізми захисту, легше адаптується до різних життєвих ситуацій та для досягнення своїх цілей, як правило, не має потреби вдаватися до хитрощів і обману. Сильніше позитивно корельовані між собою результати за шкалами

«дезадаптивність» та «почуття провини» ($r = 0,5$ – середня кореляція) (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Матриця коефіцієнтів парної кореляції результатів за різними шкалами методики «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»

Шкала	Сила Я	Почуття провини	Деадаптивність	Шкала соціально очікуваних відповідей
Сила Я	1	-0,02	-0,34	-0,33
Почуття провини	-0,02	1	0,50	0,09
Деадаптивність	-0,34	0,50	1	0,22
Шкала соціально очікуваних відповідей	-0,33	0,09	0,22	1

Примітка. Темним шрифтом в таблиці виділені статистично значимі коефіцієнти кореляції на рівні значимості $\alpha = 0,01$.

Ймовірно, це пояснюється тим, що занадто сильне почуття провини погіршує самооцінку особистості, підвищує рівень тривожності та емоційної нестабільності, що, зрештою, може призвести до дезадаптації особистості. Для результатів пари шкал «сила Я» – «почуття провини» значення коефіцієнту кореляції статистично незначиме на рівні значимості $\alpha = 0,01$.

Надалі результати опитуваних, для яких кількість балів за шкалою соціально очікуваних відповідей перевищувала критичних 12 балів, до уваги не бралися. Таких респондентів виявилось 12, що становить 20 % від обсягу усієї вибірки. Таким чином, наступній обробці підлягали результати 48 опитуваних, із яких 40 осіб – жінки, 8 – чоловіки. За результатами опитування рівень адаптивних можливостей знаходився в діапазоні від 18 до 48, тобто розмах значень $R = 30$. Середнє значення рівня адаптивних можливостей становить 34.

Високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю мала 1 особа (2,1 %), достатній – 6 осіб (12,5 %), середній – 34 особи (70,8 %), знижений – 7 осіб (14,6 %) (див. кругову діаграму на рис. 2.3). Таким чином, серед опитуваних приблизно однакова кількість осіб мають оптимістичний і песимістичний атрибутивний стиль, більшість опитуваних (70,8 %) характеризуються середнім рівнем адаптивних можливостей.

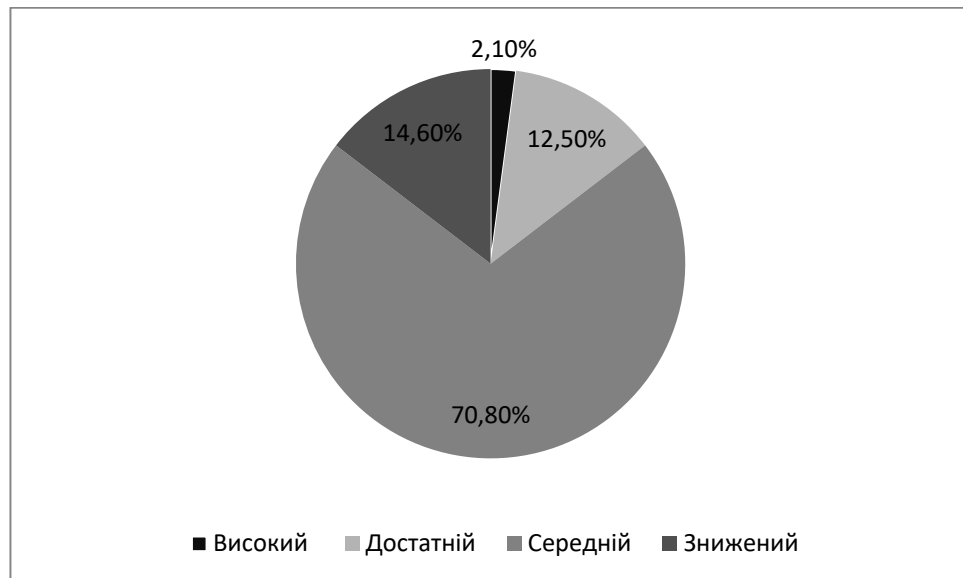


Рис. 2.3. Кругова діаграма розподілу опитуваних студентів за рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Дослідимо розподіл напруженості різних механізмів психологічного захисту за рівнями адаптивних можливостей атрибутивного стилю. З цією метою для кожного рівня адаптивних можливостей атрибутивного стилю оцінимо середнє значення рівнів напруженості кожного з механізмів психологічного захисту (див. табл. 2.6). Як видно з таблиці, для високого рівня адаптивних можливостей переважними механізмами є раціоналізація і компенсація, найменше застосовується витіснення; для достатнього рівня адаптивних можливостей найбільше середнє значення напруженості характерне для раціоналізації та проекції, найменше – для заміщення; для середнього рівня переважають раціоналізація і проекція, найменш напруженим механізмом є заміщення; для зниженого рівня атрибутивного стилю на перших місцях – регресія та проекція, найменш напруженим є заміщення.

Таблиця 2.6.

**Середнє значення напруженості механізмів психологічного захисту
для різних рівнів адаптивних можливостей атрибутивного стилю, у %**

Механізм психологічного захисту	Рівень адаптивних можливостей			
	високий	достатній	середній	знижений
Раціоналізація	67	63	57	60
Проекція	33	60	52	67
Компенсація	60	45	44	47
Регресія	41	43	45	69
Заперечення	55	42	40	35
Витіснення	10	40	36	52
Гіперкомпенсація	20	35	34	41
Заміщення	10	10	25	51

Аналіз цих результатів дозволяє також виділити деякі тенденції в застосування механізмів психологічного захисту. Для регресії, витіснення, гіперкомпенсації та заміщення спостерігається певна тенденція – зі зниженням рівня адаптивних можливостей атрибутивного стилю значення напруженості цих механізмів психологічного захисту зростає, для компенсації характерна протилежна тенденція – з підвищенням рівня адаптивних можливостей атрибутивного стилю середнє значення напруженості цього механізму психологічного захисту також підвищується. Для інших досліджуваних механізмів психологічного захисту однозначної тенденції не виявлено. Для всіх рівнів адаптивних можливостей атрибутивного характерним є достатньо високий рівень напруження раціоналізації – не менше 67 %.

Слід зазначити, що високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю представлений у вибірці лише однією особою, тому до трактування отриманих значень рівнів напруженості механізмів психологічного захисту цього рівня адаптивних можливостей слід підходити з обережністю, позаяк їх значення можуть бути досить нерепрезентативними.

Проаналізуємо детальніше зв'язок механізмів психологічного захисту із рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю. З цієї метою оцінимо коефіцієнти кореляції шкал адаптивних можливостей та рівня адаптивних можливостей з напруженістю механізмів психологічного захисту для кожного рівня окремо (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Матриця коефіцієнтів кореляції механізмів психологічного захисту зі шкалами адаптивних можливостей атрибутивного стилю

Механізм захисту	Шкали адаптивних можливостей			Рівень адаптивних можливостей
	Сила Я	Деадаптивність	Почуття провини	
Раціоналізація	0,04	-0,03	0,21	0,14
Гіперкомпенсація	0,07	0,20	0,39	0,33
Регресія	0,33	0,62	0,60	0,53
Компенсація	0,34	0,21	0,21	0,11
Заміщення	0,29	0,54	0,57	0,48
Проекція	0,26	0,11	0,36	0,17
Заперечення	0,27	-0,10	0,03	-0,15
Витіснення	-0,23	0,05	-0,08	0,09

Примітка 1. Темним шрифтом в таблиці виділені статистично значимі коефіцієнти кореляції на рівні значимості $\alpha = 0,01$. Критичне значення коефіцієнта кореляції 0,37.

Отримані результати показують, що регресія та заміщення позитивно статистично значимо корелюють з рівнем адаптивних можливостей та зі шкалами адаптивних можливостей, за винятком шкали «Сила Я». Іншими словами, застосування цих двох механізмів психологічного захисту знижує адаптивні можливості атрибутивного стилю або ж, не виключено, що зниження рівня атрибутивного стилю призводить до підвищення напруженості цих механізмів. В той же час, можливо, обидва висновки є логічними одночасно, оскільки кореляція дозволяє констатувати наявність зв'язку, однак, на жаль, не

дозволяє визначити, що є причиною, а що наслідком. Для вирішення цієї проблеми необхідне проведення додаткового, швидше за все, не констатувального, а формувального експерименту.

Гіперкомпенсація позитивно корелює зі шкалою «почуття провини», однак статистично значимий лінійний кореляційний зв'язок з рівнем адаптивних можливостей не виявлений. Поєднання гіперкомпенсації з високим почуттям провини є не зовсім логічним, адже почуття провини нетипове для людей, які зарозумілі і зверхньо відносяться до оточення. Цей виявлений в дослідженні феномен досить важко логічно обґрунтувати.

Досить близькою до статично значимої є кореляція проєкції із почуттям провини, однак вона також, як і гіперкомпенсація, не корелює з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Для інших механізмів психологічного захисту не виявлена статистично значима кореляція ні зі шкалами адаптивних можливостей, ні з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Причиною цього можуть бути різні фактори – або слабкість кореляційного зв'язку, тому наявний обсяг вибірки не дозволяє його надійно виявити, або ж зв'язок має нелінійний характер чи якісь інші причини.

Цікавим є той факт, що раціоналізація, не дивлячись на те, що вона є одним з найбільш поширених механізмів психологічного захисту, також статистично значимо не корелює ні з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю, ні з жодною зі шкал адаптивних можливостей. Можливим поясненням може бути певна вторинність цього механізму психологічного захисту, адже він вмикається після виникнення афекту для зниження напруги психіки людини.

Слід додатково зазначити, що не виявлений значимий кореляційний зв'язок досліджуваних механізмів психологічного захисту зі шкалою «сила Я», що швидше за все, свідчить про складність та багатогранність цього утворення та нелінійність його зв'язку з досліджуваними механізмами психологічного захисту.

Все вище наведене дозволяє виділити для кожного рівня адаптивних можливостей ті механізми психологічного захисту, які найбільш поширені для кожного рівня (див. таблицю 2.8).

Із найбільш поширених для кожного рівня адаптивних можливостей атрибутивного стилю механізмів психологічного захисту статистично значимо корельована лише регресія, яка знижує рівень адаптивних можливостей як неадаптивний механізм.

Цікавим є той факт, що раціоналізація та проекція є найпоширенішими механізмами як для достатнього, так і для середнього рівня адаптивних можливостей, однак для середнього рівня напруженість цих механізмів нижча в порівнянні з достатнім рівнем атрибутивного стилю. Крім того, якщо порівнювати із достатнім рівнем адаптивних можливостей для середнього рівня помітно (у 2,5 разів) зростає середнє значення напруженості заміщення, в той час як напруженість інших механізмів психологічного захисту змінюється незначно. Оскільки заміщення позитивно корелює із рівнем адаптивних можливостей, частіше застосування заміщення призводить до зниження адаптивних можливостей, адже застосування цього механізму не сприяє вирішенню кризових ситуацій.

Таблиця 2.8.

Механізми психологічного захисту, рівні напруженості яких найвищі для відповідного рівня адаптивних можливостей

Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Знижений рівень
раціоналізація, компенсація	раціоналізація, проекція	раціоналізація, проекція	регресія, проекція

Примітка 1. Темним шрифтом в таблиці виділені механізми захисту, які статистично значимо корелюють на рівні значимості $\alpha = 0,01$ із рівнем адаптивних можливостей.

Для зниженого рівня адаптивних можливостей характерними є найвища напруженість регресії та проекції. Разом з тим, лише напруженість регресії

статистично значимо на рівні значимості $\alpha = 0,01$ корелює із рівнем адаптивних можливостей песимістичного атрибутивного стилю – із підвищенням напруженості цього механізму психологічного захисту рівень адаптивних можливостей знижується.

2.3. Рекомендації з покращення атрибутивного стилю

Результати проведеного нами емпіричного можуть бути використані для розробки психокорекційних програм для поліпшення атрибутивного стилю студентської молоді з метою подолання негативної атрибуції. Розробка програм подолання негативного атрибутивного стилю вимагає врахування психологом взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та атрибутивного стилю особистості, адже, як показує проведене дослідження, зниження напруженості певних механізмів психологічного захисту може сприяти підвищенню адаптивних можливостей атрибутивного стилю особистості. Таке подолання має бути спрямоване на зниження напруженості саме тих механізмів психологічного захисту, які значимо пов'язані з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю і знижують цей рівень, тобто є неадаптивними.

Таким чином, програма з покращення атрибутивного стилю може включати наступні блоки:

1. Діагностику атрибутивного стилю та механізмів психологічного захисту.
2. Інформування особи про механізми психологічного захисту, особливості атрибутивного стилю та їх взаємодію.
3. Розробку та реалізацію заходів зі зниження рівнів напруженості таких механізмів психологічного захисту як регресія та заміщення.

Ці заходи можуть включати вивчення емоційних реакцій особистості та пошук здорових способів їх подолання, спонукання особистості до комунікації з іншими особами, відкритого вираження своїх емоцій та почуттів замість утримання їх у собі.

Відповідні програми можуть використовуватися як при психотерапії, так і для індивідуальної роботи над собою.

Висновки до другого розділу

Таким чином, проведені дослідження та статистичний аналіз отриманих результатів дозволяють зробити наступні висновки:

1. Проведені дослідження рівнів напруженості механізмів психологічного захисту студентів за опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте (LSI). В результаті досліджень встановлено, що студенти переважно використовують такі механізми психологічного захисту як раціоналізація та проекція. Найменш використовуваними механізмами є гіперкомпенсація та заміщення.

2. Проведений кореляційний аналіз механізмів психологічного захисту, використовуваних студентами, за методом Пірсона. Виявлений статистично значимий лінійний кореляційний зв'язок між такими парами механізмів психологічного захисту: регресія-заміщення, регресія-гіперкомпенсація, гіперкомпенсація-раціоналізація, регресія-компенсація, проекція-гіперкомпенсація, заперечення-раціоналізація та проекція-заміщення.

3. За результатами дослідження адаптивних можливостей атрибутивного стилю за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» Т. В. Клібайс встановлено, що оптимістичний і песимістичний атрибутивний стиль мають приблизно однаковий відсоток студентів. Переважна кількість студентів мають середній рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

4. Дослідження взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та рівня адаптивних можливостей атрибутивного стилю з використанням кореляційного аналізу за Пірсоном продемонструвало, що використання регресії і заміщення призводить до зниження рівня адаптивних можливостей особистості, в той же час, раціоналізація, яка є найпоширенішим механізмом психологічного захисту, статистично значимо не корелює з рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

5. На основі дослідження механізмів психологічного захисту та рівнів адаптивних можливостей атрибутивного стилю визначено механізми психологічного захисту, які є домінуючими для кожного рівня атрибутивного стилю. Для оптимістичного атрибутивного стилю домінуючим механізмом є раціоналізація, для песимістичного – регресія.

6. На основі дослідження розроблені рекомендації з покращення атрибутивного стилю.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Проведення теоретичного аналізу літературних джерел з дослідження механізмів психологічного захисту і атрибутивного стилю особистості дозволяє стверджувати, що механізми психологічного захисту та атрибутивні стилі перебувають в тісній взаємодії і взаємно впливають одне на одного. Разом з тим, особливості взаємодії механізмів психологічного захисту та атрибутивного стилю є мало вивченими.

2. На підставі дослідження рівнів напруженості механізмів психологічного захисту за опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте (LSI) виявлено, що студенти переважно використовують такі механізми психологічного захисту як раціоналізація та проекція. Найменш використовуваними механізмами є гіперкомпенсація та заміщення.

3. За результатами дослідження адаптивних можливостей атрибутивного стилю за методикою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих» Т. В. Клібайс встановлено, що оптимістичний і песимістичний атрибутивний стиль мають приблизно однаковий відсоток студентів, однак переважна кількість студентів мають середній рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

4. Дослідження впливу механізмів психологічного захисту на рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю підтвердило, що використання регресії та заміщення призводить до зниження рівня адаптивних можливостей особистості.

5. На основі дослідження механізмів психологічного захисту та рівнів адаптивних можливостей атрибутивного стилю визначено механізми психологічного захисту, які є домінуючими для кожного рівня атрибутивного стилю. Для оптимістичного атрибутивного стилю домінуючим механізмом є раціоналізація, для песимістичного – регресія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна, Н. В., & Бадю, О. А. (2019). Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, 1, 12-17. Режим доступу: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/4.pdf.
2. Балецька, Л. М. (2014). *Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів* (Кандидатська дисертація). Режим доступу: <https://uacademic.info/ua/document/0414U002561#!>.
3. Боснюк, В. Ф. (2016). *Математичні методи в психології*. Курс лекцій. Харків: Національний університет цивільного захисту України. -141 с. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/1321/KURS_LEKC_J_Matematichni_metodi_v_psihologiji.pdf.
4. Гаврилькевич, В. К. (2020). Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 1, 161-165. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_1/32.pdf.
5. Гошовська, О. (2012). Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України*, 14. (Ч. 6), 112–119. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=pzpp_2012_24_6_16.
6. Гудкін, Л. М. (2018). Атрибутивні стилі в розумінні концептів здоров'я: феноменологія впливу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, XIV, Випуск 1, 360-371. Київ – Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М. М. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/36.pdf>.

7. Дудник, А. О., & Малімон, Л. Я. (2022). Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості. *Психологічний журнал*, 9, 13-24. Режим доступу: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/269992>.
8. Кашпур, Ю.М., & Роєнко, І. В. (2023). Емпіричне дослідження зв'язку механізмів психологічного захисту з рисами особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 34 (73), 5. с. 6-10. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/02>.
9. Кирпенко, Т. М., & Бохонкова, Ю. О. (2017). *Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія*. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%91%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf.
10. Климчук В. О. (2009). *Математичні методи у психології*. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей, Київ: вид-во Освіта України, – 288 с. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf.
11. Клібайс, Т.В. (2005). Особливості репрезентації атрибутивних стилів у семантиці повсякденної свідомості. *Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка*, 26 (2), 271–273. Київ: Главник, Режим посилання: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5865/1/T_Klibais_KPP_II.pdf.
12. Клібайс, Т.В. (2014). *Психологічні особливості становлення атрибутивного стилю дорослих*. (Кандидатська дисертація). Режим доступу: <https://uacademic.info/ua/document/0414U005052>.
13. Клібайс, Т. В. (2016). Досвід психокорекції адаптивних можливостей атрибутивного стилю дорослих. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 6 (49), 33-36. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15617/>

14. Клібайс, Т. В. (2021) Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих як ресурсного потенціалу особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, с. 91–96.
15. Кобильнік, Л. М. (2007). *Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів*. (Автореферат кандидатської дисертації). Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1413/Kobylnik.pdf?sequence=3>.
16. Куцебо, О.М. (2010). Аналіз зв'язку психологічних захисних механізмів з типологічними особливостями особистості майбутніх медиків. *Наука і освіта*, 9, 82-86.
17. Михальська, Ю. А., & Ренке, С. О. (2015). Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*, 30, 417-427. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2015_30_37.
18. Неурова, А. Б., Капінус, О. С. & Грицевич Т. Л. (2016). *Діагностика індивідуально-особистих властивостей особистості*: Навчально-методичний посібник, Львів: НАСВ. - 181 с. Режим доступу: <https://dovidnykmpz.info/psycho/diahnostyka-indyvidual-no-psykholohi/>.
19. Проскурка, Н. М., & Демченко, Н. І. (2022). Оптимізм та адаптивні здібності студентів першокурсників. *Науковий журнал «Габітус»*, 38, 38-42. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2_022/6.pdf.
20. Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія, психологія, педагогіка*, 12, 119-123. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKPI_fpp_2012_1_25.

21. Романова, О. С., & Гребеников, Л. Р. (1996). *Механізми психологічного захисту: генезис, функціонування, діагностика*. Видавництво «Талант». — 144 с. Режим доступу: https://www.phantastike.com/common_psychology/mehanizmi_psihologicheskoi_zashiti/html/.
22. Сітцева, М. В. (2024). Психодіагностичні можливості дослідження атрибутивних стилів особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 5-11. doi: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.1>.
23. Шаповалова, В. С. (2015). Оптимістичний атрибутивний стиль студентів як фактор стримування страхів, що виникають в умовах навчально-пізнавальної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*, 50, 338-345. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FI LA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2015_50_37.
24. Шиделко, А. В. (2018). Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1, 87-94. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FI LA=&2_S21STR=Nvldu_2018_1_12.
25. Шулдик, Г.О. (2017). Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2, (2), 127-131. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7466/1/ShuldikGO%20.pdf>.
26. Фоміна, М. (2020). Механізми психологічного захисту студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 129–133. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7466/1/ShuldikGO%20.pdf>.

27. Cherry, K. (2024). *20 defense mechanisms we use to protect ourselves*. Retrived from <https://www.verywellmind.com/defense-mechanisms-2795960>.
28. Cramer, P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodyn Psychiatry*, 43(4), 523-552. doi: 10.1521/pdps.2015.43.4.523.PMID: 2658343.
29. Giuseppe, M., & Perry, J. (2021). The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort. *Front Psychol.*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.718440.
30. Hong, E. J., Kim, H. E., & Kim, J. K. (2014). Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students. *Open Journal of Social Sciences*, 11, 2, 84-89. Retrived from <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=51655>.
31. Kwon, P. (1999). Attributional style and psychodynamic defense mechanisms: Toward an integrative model of depression. *Journal of Personality*, 67, 645-658. Retrived from <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00068>.
32. Kwon, P., & Lemon, K. (2000). Attributional style and defense mechanisms: A synthesis of cognitive and psychodynamic factors in depression. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 723-735. Retrived from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/%28SICI%291097-4679%28200006%2956%3A6%3C723%3A%3AAID-JCLP3%3E3.0.CO%3B2-3>.
33. Lazarus, R. S. (1977). Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 144-157. doi:10.1016/B978-0-12-741950-3.50006-9 .
34. Plutchik, R. (1983). Emotions in early development: A psychoevolutionary approach. *Emotion: Theory, research, and experience*, 2, 221-257. N.Y.: Academic Press. Retrived from <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558702-0.50014-5>.
35. Saunders, Sh. A., Nolan, J., & Provost, S. (2009). Student attributions and performance: problems with unfounded optimism. *Research in Higher Education Journal*, 1-8. Retrived from <https://www.aabri.com/manuscripts/09239.pdf>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (LSI) діагностує систему механізмів психологічного захисту, дозволяє виявити провідні механізми. Він дозволяє визначити вісім механізмів психологічного захисту (раціоналізація (інтелектуалізація), компенсація, гіперкомпенсація, витіснення, проекція, заміщення, регресія і заперечення), виміряти рівень їх напруження і оцінити ступінь напруженості кожного механізму психологічного захисту. Опитувальник містить 92 закриті питання, тобто такі питання, на які можна відповісти «так» або «ні».

1. Зі мною дуже легко ладнати.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті була завжди людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися мету кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одна з найбільших моїх чеснот- це вміння володіти собою.
8. 8. Іноді у мене з'являється нестримне бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хто-небудь штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які керують іншими.
13. Часто почуваю себе «не в своїй тарілці».
14. Я вважаю себе надзвичайно справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди у центрі уваги тих, хто мене оточує.
17. Мене непокоїть сама думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо мене хтось відштовхує, то в мене може з'явитися думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що у гніві я що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які поширюють плітки.
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя.
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, в якій нема забобонів.

27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які хизуються перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди стежу, щоб випадково кого-небудь не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя людей.
35. Я іноді займаюсь самозадоволенням.
36. Я ледве запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, то я йому це не говорю, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть, якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало, що пригадаю зі свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей.
43. Я вважаю, що не варто марно злитися, а спокійно все обдумати.
44. Інші вважають мене надто довірливим.
45. Люди, які сваркою досягають своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.
46. Погане я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Від'їжджаючи в подорож, я намагаюся спланувати все до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що покладаюся на іншого надміру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати на помилки іншого.
52. Я легко приймаю кинути мені виклик.
53. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене не звертають уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Коли потрібно прийняти рішення, я часто вагаюся.
57. Якщо хтось сумнівається в моїх силах, то я з позиції суперечності показуватиму всі свої можливості.
58. Коли я за кермом автомобіля, у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей виводять мене своїм егоїзмом.
60. Коли я їду відпочивати, то беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випивати.
65. Непристойні жарти бентежать мене.
66. Я іноді бачу неприємні сни з неприємними речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я часто говорю неправду.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. У моєму житті часто бувають неприємності через погану вдачу.
71. Найбільше не люблю нещирих і лицемірних людей.

72. Коли я розчаровуюся, то впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чогось слизького чи липкого, я відчуваю огиду.
75. Коли в мене гарний настрій, я можу поводитися, як дитина.
76. Я гадаю, що часто сперечаюся з людьми через дурниці.
77. Небіжчики «мене не чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене відразу.
80. Митися в чужій ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я гарячкую, коли не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчу розпочату вправу.
85. Я завжди прагну добре одягатись, щоб виглядати привабливим.
86. Мої моральні правила кращі, ніж у моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. У мене відразу до людей, позбавлених моралі.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

Вісім механізмів психологічного захисту утворюють вісім шкал. Кожній шкалі відповідає певна кількість питань. Питання, які відносяться до певної шкали, визначаються за ключем, наведеним в таблиці.

№ з/п	Назва шкали	Номери тверджень	Число тверджень, <i>N</i>
1.	Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2.	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3.	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 84	10
4.	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5.	Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6.	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7.	Гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8.	Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Кількісно напруженість кожного механізму захисту підраховується за формулою $\frac{n}{N} \cdot 100 \%$, де n – число позитивних тверджень за відповідною шкалою, N – загальна кількість тверджень.

Додаток В

Методика «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»

Автор: Клібайс Т.В.

Дана методика спрямована на вивчення вашого ставлення до різних життєвих ситуацій. Залежно від того чи згодні ви з твердженнями, наведеними в анкеті, ви можете давати відповідь а) «так», б) «ні», в) «не знаю, не впевнений, щось середнє». Відповідь в) вибирайте лише в разі неможливості вибору іншої відповіді. Обведіть або підкресліть обрану вами відповідь навпроти твердження. Відповідайте на питання відразу, не замислюючись, тут немає «хороших і поганих», «правильних і неправильних» відповідей. Давайте першу відповідь, що спала вам на думку.

Анкетування займає 15 - 20 хвилин.

Зазвичай, я відчуваю, що переповнений енергією	Так	ні	не знаю
Часом мене хвилює щось невизначене	Так	ні	не знаю
Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, з'являється безліч справ, що перешкоджають цьому	Так	ні	не знаю
Не було випадку, щоб я сказав неправду	Так	ні	не знаю
Немає сенсу домагатися того, для чого потрібно занадто багато зусиль	Так	ні	не знаю
Компліменти дуже бентежать мене	Так	ні	не знаю
Іноді я потребую підтримки, але намагаюся не показувати цього	Так	ні	не знаю
Я ніколи не повинен помилятися	так	ні	не знаю
Іноді я спізнююся.	так	ні	не знаю
Якщо я не згоден з будь-якою думкою, обов'язково повідомляю йому про це	так	ні	не знаю
Мене часто турбує, що я зроблю, щось не так	так	ні	не знаю
Мені подобаються фільми жахів, бойовики	так	ні	не знаю
Я зберігаю впевненість в собі, що б не сталося	так	ні	не знаю
Я однаково добре ставлюся до всіх людей.	так	ні	не знаю
Мені важко першим почати спілкування з незнайомою людиною	так	ні	не знаю
У суперечці я відстоюю свою думку	так	ні	не знаю
Починаючи нову справу, я побоююся провалу з моєї вини	так	ні	не знаю
Щоб я не робив, я роблю це правильно.	так	ні	не знаю
Коли нервую, я постукую пальцями об стіл.	так	ні	не знаю
У проблемних ситуаціях я дію швидко і точно.	так	ні	не знаю
Буває, що я намагаюся виправдовуватися, навіть коли мене не звинувачують.	так	ні	не знаю
Я ніколи не розпускав плітки.	так	ні	не знаю
Я можу спати дванадцять годин на добу, навіть якщо не дуже втомився.	так	ні	не знаю
Я можу завжди тримати ситуацію під своїм контролем.	так	ні	не знаю
У складних ситуаціях я, перш за все, думаю, чому так сталося.	так	ні	не знаю
Іноді я кажу про те, у чому погано розбираюся.	так	ні	не знаю

Стикаючись з проблемою або конфліктом, я вважаю за краще просто піти.	так	ні	не знаю
Якщо щось не вдається, мені здається, що все пропало.	так	ні	не знаю
Коли несправедливо звинувачують, я відчуваю, що винен.	так	ні	не знаю
Сперечатися приємно навіть без особливого приводу.	так	ні	не знаю
Я повинен робити все ретельно і безпомилково..	так	ні	не знаю
Зазвичай, я добиваюся того, що мені потрібно.	так	ні	не знаю
Я завжди роблю те, що говорю.	так	ні	не знаю
Неприємності я намагаюся просто викинути з голови.	так	ні	не знаю
Не було випадку, щоб я не оплатив проїзд у транспорті.	так	ні	не знаю
Іноді немає ніяких сил, щоб впоратися з труднощами.	так	ні	не знаю
Якщо я хворію, то довго не звертаюся до лікаря.	так	ні	не знаю
У дитинстві мене часто сварили без серйозного приводу.	так	ні	не знаю
Я знаходжу десятки способів виходу з будь-якої складної ситуації.	так	ні	не знаю
Я завжди користуюся ножем і виделкою під час їжі.	так	ні	не знаю
Якщо не вдається задумане, я можу нагрубити оточуючим або що-небудь розбити.	так	ні	не знаю
Повертаючись з вулиці, я завжди чищу взуття.	так	ні	не знаю
Я гублюся і не можу протистояти складним життєвим обставинам.	так	ні	не знаю
Мені складно забути образу, навіть, якщо вона трапилася місяць тому.	так	ні	не знаю
Я завжди виконую свої обіцянки.	так	ні	не знаю
Нерішучі люди дуже дратують мене.	так	ні	не знаю
Навіть, якщо мене супроводжує удача, я не вірю в добре ставлення до мене оточуючих.	так	ні	не знаю
Я ніколи не хвалився.	так	ні	не знаю

Ключ

Сила Я: 1, 5, 10, 13, 16, 20, **25, 28, 32, 36, 39, 43.**

Почуття провини: 2, 6, 8, 11, 15, 17, 21, **24, 29, 31, 38, 44.**

Дезадаптивність психологічного захисту: 3, 7, 12, 19, 23, 27, 30, 34, 37, 41, 46, 47.

Шкала соціально очікуваних відповідей: 4, 9, 14, 18, 22, **26, 33, 35, 40, 42, 45, 48.**

Відповідь «так» – 2 бали, «ні» – 0 балів, «не знаю» – 1 бал.

Питання, зазначені у ключі жирним шрифтом, оцінюються у зворотному порядку.

Загальний бал за шкалою Сила Я для підрахунку загального результату шкалюється шляхом віднімання отриманого балу з 24. Далі загальні результати за шкалами Сила Я, почуття провини, дезадаптивність психологічного захисту підсумовуються. Отриманий результат свідчить про адаптивні можливості атрибутивного стилю особистості.

Від 0 до 19 – високий рівень адаптивних можливостей атрибутивного стилю (АС), від 19 до 25 балів – достатній рівень адаптивних можливостей АС; від 26 до 40 балів – середній рівень; від 41 до 50 балів – знижені адаптивні можливості атрибутивного стилю, від 51 до 60 – високий рівень дезадаптивності атрибутивного стилю.