

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА
САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

На здобуття освітнього рівня «бакалавр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача вищої освіти

ОС «Бакалавр»

заочної форми навчання

Яни РЕМБИЦЬКОЇ

Науковий керівник:

Завідувач кафедри загальної психології, науковий ступінь — кандидат
психологічних наук, наукове звання — доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

Допустити до захисту на ЕК №1

Кафедра загальної психології

протокол № _____ від _____

завідувачка кафедри:

кандидат психол. наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Психологічні захисні механізми особистості: поняття, функції та класифікація.....	8
1.2. Поняття, структура та чинники формування самоствавлення особистості....	15
1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку захисних механізмів та самоствавлення особистості.....	18
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ.....	22
2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	29
2.3. Обгрунтування доцільності використаних методів діагностики.....	33
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	43
3.1. Обробка та аналіз отриманих даних.....	43
3.2. Аналіз взаємозв'язку захисних механізмів та самоствавлення особистості	49
3.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації самоствавлення особистості з урахуванням захисних механізмів.....	60
Висновки до розділу 3.....	75

ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах світ є соціально нестабільним. По сьогоднішній день стрімко зростає рівень невизначеності та психоемоційне напруження людей, адже вони стикаються як із зовнішніми, так і з внутрішніми конфліктами. Особливо актуальною ця тема є для українського народу, що живе в умовах повномасштабного вторгнення, яке з кожним днем все сильніше впливає на людей. Хронічний стрес, втома, відчуття страху, втрати, тривога, виснаженість— те, що переживають українці щоденно. Важливо зазначити, що в таких умовах підвищується потреба у вивченні психологічних ресурсів особистості, які забезпечують збереження психічної рівноваги за цілісності. Наразі важливо бути проінформованим, зараз потрібно витратити набагато більше сил, ресурсів та часу, щоб тримати хоч якусь рівновагу у житті, щоб жити, незважаючи на кризи, труднощі і жахливу ситуацію. Саме тому актуальна тема захисних механізмів, які виникають, щоб захиститися, адже зараз це є однією з найважливіших умов українських реалій. Так само і самоставлення впливає на стан людини, на те, як вона почувається, на впевненість та знаходження сил, щоб продовжувати жити.

Як було вже зазначено, одним із важливих механізмів психологічної адаптації є психологічні захисні механізми, що напряду виконують важливу функцію, а саме: зниження внутрішньої напруги, пов'язаною з тривогою, фрустрацією та іншими внутрішніми конфліктами. Саме через захисні механізми наш організм може пережити ту чи іншу ситуацію з меншою шкодою для себе та свого психологічного стану. Переважно захисні механізми виникають несвідомо, діють самотійно та можуть сприяти тимчасовій стабілізації психічного здоров'я. Не зважаючи на це, існує інша сторона — надмірне або ж неадаптивне використання. У такому випадку захисні механізми можуть впливати з неефективної сторони, тобто перешкоджати особистісному розвитку або

адекватному сприйняттю реальності. Так відбувається тому, що дія захисних механізмів може умовно спотворювати сприйняття світу і переносити нас у інший, безпечний світ, наприклад втеча від реальності у комп'ютерні ігри.

Водночас важливим показником психологічного благополуччя особистості є самоставлення, яке відображає систему ставлень людини до себе, рівень самосприйняття, самоповаги і т.д.

Насправді самоставлення безпосередньо має сильний вплив на будь-який аспект повсякденного життя. Воно впливає на поведінку в соціумі, міжособистісні стосунки, здатність до саморегуляції, подолання життєвих труднощів, прояв себе у світі і багато інших аспектів, які складають життя людини.

Науковий інтерес до вивчення теми взаємозв'язку захисних механізмів та самоставлення особистості ґрунтується на тому, що характер використання психологічних захистів може напряму впливати на формування образу Я, так само, як і на самооцінку та загальне ставлення особистості до себе. Саме неадаптивні захисні механізми можуть бути недостатньо ефективними та супроводжуватися зниженням рівня самосприйняття. У такому випадку можуть з'явитися внутрішні конфлікти і досить негативне ставлення до себе, а як вже було зазначено раніше, це може погіршити загальний рівень життя та загострити кризові стани. Натомість, захисні механізми можуть значно полегшувати наше існування та переживання певних ситуацій. Якщо це так, то такі захисні механізми можна назвати зрілими, саме вони допомагають гармонізувати особистісне функціонування. Проблематику психологічних захисних механізмів у різних теоретичних традиціях розробляли зарубіжні дослідники, такі, як А. Фройд, Г. Вайянт, П. Крамер, Р. Плутчик, Х. Келлерман, а також українські науковці, які вивчали прояви та функціонування психологічних захистів у різних соціальних групах — Т. Кирпенко, Ю.

Бохонкова, В. Слободяник, Ю. Михальська. Феномен самоставлення або ж по-іншому самоповаги та його роль у психологічному благополуччі досліджували іноземні автори М. Розенберг, У. Орт, Р. Робінс, К. Нефф, М. Керніс, а в українській психологічній науці питання самоставлення та його динаміки висвітлювали, зокрема, І. Яворська-Ветрова, В. Горбатих, М. Левенчук.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку захисних механізмів та самоставлення особистості є актуальним, як з наукової точки зору, так і з практичної. Результати такого дослідження можуть бути використані у консультуванні, психотерапевтичній практиці, а також у розробці програм психологічної підтримки та особистісного розвитку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично встановити особливості зв'язку захисних механізмів та самоставлення особистості задля розробки практичних рекомендації щодо оптимізації самоставлення особистості з урахуванням захисних механізмів.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних захисних механізмів та самоставлення особистості.
2. Виявити статево-вікові розбіжності у вираженості захисних механізмів та показників самоставлення у вибірці осіб молодого віку.
3. Охарактеризувати структуру зв'язків між показниками захисних механізмів та самоставлення особистості.
4. Побудувати емпіричну типологію осіб на основі встановлених показників захисних механізмів та самоставлення.
5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації самоставлення особистості з урахуванням особливостей захисних механізмів.

Об'єкт дослідження: захисні механізми.

Предмет дослідження: взаємозв'язок захисних механізмів та самоставлення особистості.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів:

- Теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретиція наукових джерел з проблеми захисних механізмів та самоставлення особистості.

- Емпіричні, а саме, методи діагностики: онлайн анкетування з використанням методики «Шкала самооцінки Розенберга» (RSE) та методики «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман).

- Математично-статистичні: Формування єдиного масиву даних, кодування змінних та підрахунок підсумкових показників за методиками Шкали самооцінки Розенберга та Індексу життєвого стилю. Для первинного аналізу застосовувалася описова статистика (обчислення середніх значень, медіани, стандартного відхилення, мінімальних і максимальних значень). Перевірка нормальності розподілу здійснювалася за критерієм Шапіро–Вілکا. Для аналізу взаємозв'язків між змінними застосовано кореляційний аналіз Спірмена, а для порівняння незалежних груп — критерій Манна–Уїтні та Краскела–Уолліса. Також у роботі використано кластерний аналіз (метод Ворда з евклідовою відстанню та попередньою стандартизацією змінних) з метою побудови емпіричної типології. Обробка даних здійснювалася з використанням програмного забезпечення «Jamovi».

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження на вибірці зі 100 осіб молодого віку від 18 до 35 років.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок захисних механізмів та самоставлення особистості. Також, у систематизації підходів до вивчення даної проблематики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні та психокорекційних роботах з метою покращення самоствлення особистості та підвищення усвідомленості власних захисних механізмів. Розуміння взаємозв'язку між захисними механізмами та самоствленням дозволяє психологам більш точно діагностувати внутрішні труднощі клієнтів і добирати індивідуалізовані стратегії психологічної допомоги. Отримані результати також можуть бути використані при розробці психоосвітніх програм і в навчальному процесі під час підготовки майбутніх психологів.

Надійність та достовірність результатів. Дослідження забезпечується використанням репрезентативної вибірки, яка є збалансованою за основними соціально-демографічними характеристиками та достатньою для статистичного аналізу; поєднанням якісного та кількісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраних методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні захисні механізми особистості: поняття, функції та класифікація

Розуміння того, як людина підтримує психологічну рівновагу в умовах внутрішньої напруги, тривоги та суперечностей, є одним із центральних завдань психологічної науки. Таким «поясом безпеки» вважаються механізми психологічного захисту, які дозволяють зменшити інтенсивність неприйнятних переживань, зберігаючи при цьому цілісність Я (Freud, 1936). Водночас, у рамках сучасних поглядів на психологічне благополуччя ключовим показником психічного здоров'я є ставлення людини до себе. Це система самооціночних суджень, афектів та поведінкових тенденцій, які в українському науковому дискурсі часто узагальнюються поняттям самоствавлення. У реальному житті ці два явища постійно перетинаються, а саме, коли людина переживає втрату, невдачу чи соціальну загрозу, вона не лише відчуває емоції, а й може робити певні негативні висновки про себе. Захисні механізми можуть впливати на ці висновки, зменшуючи дистрес через зміни в інтерпретації подій або власного досвіду. Самоствавлення, у свою чергу, може визначати, наскільки болісно сприймаються помилки та критика, і які конкретні захисні реакції активуються у відповідь. Тому теоретичне розуміння їхнього взаємозв'язку є важливим кроком у побудові валідного емпіричного дослідження.

Саме тому важливо проаналізувати ці два механізми разом. Для цього важливо ретельно ознайомитись з теоретичними поняттями, які зможуть дати розуміння взаємозв'язку між самоствавленням та захисними механізмами.

Поняття і розвиток уявлень про захисти. Термін «захисні механізми» походить із психоаналітики та спочатку використовувався для опису способів, за допомогою яких Его стримує виникнення можливого конфлікту між потягами, моральними вимогами й реальністю. Анна Фройд систематизувала ці процеси, описавши їх як закономірні, відносно стійкі способи психічної організації, що запускаються без прямого наміру та усвідомлення, а у подальшому поняття захистів було інтегроване в ширші психологічні підходи від клінічних моделей особистості до теорій регуляції емоцій і стресостійкості (Freud, 1923). У сучасних оглядах захисти визначають, як автоматизовані процеси, що змінюють сприйняття або значення внутрішніх і зовнішніх стимулів, щоби знизити тривогу та інші форми дистресу (Lazarus & Folkman, 1984).

Ключовими ознаками захисних механізмів вважають переважно несвідому природу, швидкість та автоматичність запуску, спрямованість на зменшення афективної напруги та відносну повторюваність стилю реагування, що може стабілізуватися вже в підлітковому та юнацькому віці (LeDoux, 1996). Водночас у дорослому віці захисний репертуар може бути більш гнучким, а вибір конкретних механізмів — залежати від контексту (Gross, 2014). Наприклад, інтелектуалізація може бути ресурсною в умовах гострої кризи, коли необхідно діяти холодно, але у близьких стосунках може ставати бар'єром для емоційної близькості. Хоча існує багато різних способів класифікації захисних механізмів, більшість авторів погоджуються, що всі вони служать кільком пов'язаним цілям, але важливо детальніше переглянути, що ж роблять ці захисні механізми. Як вже зазначало раніше, це афективна регуляція, коли захисні механізми зменшують інтенсивність тривоги, сорому та інших переживань, які вважаються нестерпними для людини (Nolen-Hoeksema, 2010).

Захисні механізми допомагають людям зберігати свою самоцінність та цілісність у ситуаціях, які загрожують їхній самооцінці, адже вони роблять це,

зберігаючи позитивні переконання щодо своєї компетентності та прийнятності (Vaillant, 1992; Cramer, 2015). Варто також зазначити, що такі механізми захисту дають підтримку психологічної безперервності досвіду, а саме через інтеграцію нової інформації у сформовану самооцінку та світогляд, незважаючи на часткове спотворення реальності. Захисні механізми мають також і міжособистісну функцію, вони можуть функціонувати для пом'якшення соціального дистресу, як ось відторгнення або ж приниження, вони можуть збереження почуття приналежності або уникнення розриву стосунків.

Вважається, що захисні механізми допомагають адаптуватися в певній ситуації та все ж така швидка адаптція може мати свою ціну. Захисні механізми пропонують негайні переваги, головним чином полегшення дистресу, проте можуть мати тривалі наслідки, включаючи поведінкову негнучкість, обмежену саморефлексію, повторення неефективних моделей стосунків та труднощі у визнанні відповідальності або втрати. У цьому контексті важливим елементом є не існування захисних механізмів, які є універсальними, а радше переважаючий захисний стиль та його адаптивність. Зрілий стиль передбачає здатність розпізнавати складний досвід, обираючи корисні варіанти дій, на відміну від незрілого стилю, який часто прагне полегшити дистрес будь-якими необхідними засобами, навіть ціною спотворення реальності (Wegner, 1994).

Інколи захисні механізми та свідомі механізми подолання стресу не розділяють між собою, що є поширеною методологічною помилкою, сьогодні ж вважається некоректним змішування захисних механізмів зі стратегіями подолання. Сучасні інтегративні моделі пропонують розрізнення між неявним регулюванням, тобто, захисті, та явним регулюванням, тобто свідомі стратегії, однак ці процеси часто співіснують на практиці (Linehan, 1993). Наприклад, людина може планувати майбутні дії та просити про допомогу, одночасно підриваючи власні потреби або уникаючи певних тем під час дискусії. Для

емпіричних досліджень — це вказує на те, що самозвітні показники захисту більше схильні відображати свідомі прояви захисної поведінки, певні поведінкові та когнітивні моделі, ніж чисту несвідому динаміку.

Додатково, важливо розглянути ієрархічні та стилістичні категоризації, адже у літературі з'явилося безліч методологій категоризації захисних механізмів. Найбільш відомою є ієрархічна модель зрілості, яка рангує захисні механізми за їхньою адаптивністю та ступенем спотворення реальності. Легко ідентифікувати три групи: зрілі або адаптивні, невротичні та незрілі.

З методологічної точки зору, важливо, щоб зрілість не дорівнювала відсутності проблем, а радше окреслювала когнітивний підхід до проблем, це може бути ступінь, до якої людина може сприймати реальність, визнавати амбівалентність та переносити стрес без суттєвих спотворень. У клініко-діагностичній традиції рівні захисного функціонування окреслюються, як зазначено в DSM-IV-TR, що вказує на спектр від високої адаптивності до значного спотворення реальності. Існування такої шкали підкреслює, що захисні механізми розглядаються не просто як симптом, а як аспект психічного функціонування, що може підлягати діагностиці та психотерапевтичному втручання. Є також і інструментально орієнтовані класифікації. Наприклад, індекс життєвого стилю (LSI). Ця методологія, створена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Г. Конте, і є дуже важливою для цього дослідження, адже саме у рамках індексу життєвого стилю було визначено вісім фундаментальних захисних механізмів:

Важливо ознайомитись детальніше із кожним із захисних механізмів. Заперечення передбачає ігнорування або применшення важливості травматичної інформації. Витіснення передбачає логічно саме витіснення неприйнятних думок і почуттів зі свідомості. Регресія, у свою чергу, означає повернення до попередніх, простіших реакцій. Компенсація, як захисний механізм, означає

посилення зусиль в одній сфері, щоб перекрити певну слабкість в іншій. Проекція передбачає приписування власних неприйнятних імпульсів іншому. Заміщення стосується перенесення афекту з небезпечного об'єкта на безпечніший. Інтелектуалізація передбачає дистанціювання від переживань шляхом надмірного пояснення, аналізу або раціоналізації. І реактивне формування передбачає перетворення неприйнятного імпульсу на демонстративно протилежну поведінку. Важливо підкреслити, що LSI не діагностує і не встановлює, чи є людина умовно поганою чи хорошою, натомість фіксує, як часто або наскільки ймовірно трапляються певні захисні поведінки, коли хтось відчуває загрозу. Сучасні психометричні дослідження підтверджують, що анкета ефективно окреслює групові відмінності та корелює з показниками психологічних симптомів відповідно до теоретичних очікувань, що і робить LSI доречним інструментом для емпіричного дослідження, що включає неклінічну групу молодих людей (Kahneman, 2011). Хоч вже було розглянуто поверхнєве поняття кожного захисного механізму, було б доречним розглянути цю тему глибше та детальніше.

Заперечення проявляється через схильність не сприймати загрозливу реальність або применшувати її значення. У контексті повсякденного життя помірне заперечення може виконувати захисну функцію, наприклад, у перші години після несприятливих новин, але постійне використання сприяє уникненню відповідальності та відтягування вирішення проблеми.

Витіснення — це механізм, за допомогою якого неприйнятні думки та емоції стають менш доступними для свідомості. Це може проявлятися, наприклад, як те, що людина нічого не пам'ятає з тієї чи іншої події або періоду. У той час, емоційна напруга передається опосередковано, це може відбуватися через соматичні реакції або раптову незрозумілу дратівливість, адже емоції і спогади хоч і заблоковані, але досі є в тілі людини (Freud, 1936).

Регресія — це повернення до попередніх способів реагування, наприклад, коли комусь потрібна допомога, хтось діє імпульсивно або потрібно негайно позбутися стресу. Коли людина молода, регресивні реакції можуть бути пов'язані з проблемами незалежності, а коли у людини багато обов'язків та вимог, вона може відчувати потребу, щоб хтось інший взяв на себе відповідальність. Звичайно, регресія може напряду означати повернення до передніх стадій розвитку. Наприклад, якщо людина відчуває загрозу, то може поводитись, як дитина, а іноді і переходити у стан ембріону.

Компенсація стосується схильності маскувати уявний недолік у вразливій сфері, підтримуючи іншу. Наприклад, людина, яка постраждала від болісного досвіду невизнання у стосунках, може надмірно інвестувати в досягнення. У конструктивному сенсі це сприяє розвитку, проте в жорсткій формі це підкріплює умовне самосприйняття і людина може думати, що гідна чогось тільки тоді, коли чогось у чомусь досягла.

Проекція виражається, коли перекладаються власні погані думки чи дії на когось іншого. Це зменшує почуття провини та сорому, але часто призводить до конфлікту та недовіри, оскільки умовний зовнішній ворог все частіше розглядається як відчутний.

Зміщення — це коли відбувається переміщення з небезпечного об'єкта на безпечніший. Наприклад, коли людина злиться на авторитетну фігуру, то не може проявляти цей гнів, але може зірватися на більш слабкого, наприклад дитину. Це знижує ймовірність прямої сварки, але може призвести до розриву важливих стосунків і викликати почуття провини.

Інтелектуалізація — це про пояснення ситуацій з логічної точки зору, щоб переживати ситуації менш болісно. Наприклад, якщо хлопцю відмовила дівчина, то він це може пояснювати, на його думку, логічно, щоб це мало вигляд факту, що так і мало бути, щоб не відчувати щось неприємне.

Реактивне формування виражається тим, що люди діють протилежно тому, що вони хочуть робити, наприклад, надмірно коректні, щоб захистити себе від агресії. У соціальних взаємодіях це може зберегти сприятливий імідж, одночасно викликаючи внутрішню втому та напругу, що виникають через постійну необхідність контролю.

Отже, кожен із механізмів LSI може працювати як короткочасна допомога під час стресу, але надмірне їх використання може ускладнити чітке бачення себе та інших. Це особливо актуально для дослідження самоставлення, оскільки деякі захисні механізми існують для захисту самоцінності, тоді як інші призначені для уникнення переживань, які ставлять під загрозу образ власного Я. Значним прогресом у методології стало визнання того, що захисні механізми рідко діють ізольовано, натомість людина використовує специфічні набори механізмів, які складають стиль. На основі цього були розроблені анкети захисного стилю, які представляють узагальнені стилі, а не специфічні механізми, наприклад, зрілий, невротичний чи незрілий. Такі методології є важливими, оскільки вони полегшують інтерпретацію даних не просто як індивідуальних симптомів, а як узгодженого профілю психологічної адаптації. Сучасні психодинамічні дослідження використовують ієрархічні шкали для отримання комплексної оцінки загального захисного функціонування та для вивчення прогресування захисних механізмів, починаючи від високої адаптивності до дезорганізованих форм. Для неклінічних вибірок це корисно, оскільки полегшує кореляцію між захисним функціонуванням та показниками благополуччя, що дозволяє робити висновки щодо психологічної стійкості або сприйнятливості людини.

Отже, механізми психологічного захисту являють собою універсальне та багатовимірне явище, яке інтегрує автоматичні процеси регуляції афекту, збереження самооцінки та підтримки стосунків. Вони можуть адаптуватися по-

різному, від зрілих та гнучких до незрілих та ригідних, що може зашкодити самооцінці та психічному здоров'ю.

1.2. Поняття, структура та чинники формування самоставлення особистості

Сучасна психологія часто досліджує самоставлення індивіда в контексті комплексної самоконцепції, що охоплює самопізнання, самопереживання (емоційно-ціннісне ставлення) та поведінкові схильності, як от саморегуляція та самопідтримка (Максименко, 2006). У цій галузі самоставлення слугує комплексним конструктом, що включає глобальну самооцінку, самоприйняття, самоповагу, переживання сорому та гордості, а також готовність діяти в інтересах власного благополуччя (Rosenberg, 1965). Глобальна самооцінка становить сутність самоставлення, а переважною операційною метрикою самоставлення в емпіричних дослідженнях є глобальна самооцінка. М. Розенберг охарактеризував її, як комплексне сприйняття власної цінності та самоповаги (Rosenberg, 1965). Практичне значення цієї конструкції полягає в її прогностичній здатності. Метааналізи показують, що самооцінка корелює з адаптацією, благополуччям та психічним здоров'ям, хоча ці зв'язки можуть бути двонаправленими та залежати від контексту (Coopersmith, 1967). Сучасні дослідження також підкреслюють, що самооцінку не можна просто класифікувати як високу чи низьку, адже вимір стабільності також є надзвичайно важливим (Бех, 2003). Він стосується сталості самооцінки з часом та в різних контекстах, або її схильності до значних коливань у відповідь на зовнішній зворотний зв'язок. М. Керніс (2003) підкреслює різницю між оптимальною самооцінкою, що характеризується стабільністю, реалізмом та інтеграцією, та крихкою або умовною самооцінкою, яка вимагає постійної перевірки. Підвищена

залежність самооцінки від зовнішніх оцінок може призвести до емоційної реактивності та виникнення захисних реакцій на тривіальні загрози (Tesser, 1988). Це міркування емпірично підтверджується даними, що вказують на кореляцію між незрілими захистами та підвищеною нестабільністю самооцінки (Harter, 2012). У цьому випадку захисні механізми можуть не тільки полегшити певні страждання, але й підтримувати самосприйняття у стані коливань, через тимчасове підвищення самооцінки через заперечення або проекцію, зрештою погіршуючи справжні стосунки та саморефлексію (Tesser, 1988).

Самосприйняття означає позитивне сприйняття себе що характеризується почуттям умовно доброго для інших, тоді як самокомпетентність означає відчуття ефективності та здатність впливати на результати (Савчин, 2008). У молодому віці 18–35 років сфера компетентності часто набуває значення через імперативи професійного розвитку, сприяння автономії та розвитку відповідальності. Соціальні виклики, такі як міграція, зміна життєвих планів та нестабільність, можуть посилити вразливість самооцінки та приналежності, що спонукає до активації механізмів самозахисту (Epstein, 1973). Інший напрямок досліджень пов'язує самоспівчуття, або здатність бачити власні помилки та страждання з розумінням, а не з суворим самоосудом (Титаренко, 2003). Самоспівчуття зосереджується на прийнятті людських недоліків, тоді як самооцінка часто залежить від порівняння та успіху. Саме у контексті взаємозв'язку із захистами це важливо, оскільки співчуття до себе може зменшити необхідність у жорстких механізмах заперечення або проекції, дозволяючи людям переносити негативні афекти, не ставлячи під загрозу фундаментальну самооцінку (Rogers, 1959).

Люди віком від 18 до 35 років переживають багато змін у своєму житті та більш чутливі до того, як їх бачать інші. У цей час багатьом людям доводиться з'ясувати, чим вони хочуть займатися, заводити близьких друзів та вчитися бути

незалежними та відповідальними (Mead, 1934). Теоретично, це означає, що самооцінка може як стабілізуватися шляхом набуття досвіду компетентності, так і ослабнути через високі стандарти та невизначеність (Mead, 1934). Недавні дослідження показують, що самооцінка загалом поступово зростає від підліткового до середнього дорослого віку. Однак індивідуальні траєкторії можуть помітно відрізнятися через стресовий досвід, а для української молоді додатковим фактором є тривалий контекст невизначеності та втрат. Формування самоставлення є процесом, що залежить від взаємодії індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників (Markus & Wurf, 1987).

Теорія соціометрії стверджує, що самооцінка частково виконує роль індикатора соціального прийняття та включеності, коли людина переживає відкидання, її самоповага знижується, що мотивує шукати відновлення зв'язків (Markus & Wurf, 1987). У період молодості соціальна підтримка та якість близьких стосунків виступають ключовими предикторами стабільності самоставлення. Норми успішності, певні ідеали, що поширюються через освіту та медіа, можуть підсилювати самокритику й робити самоставлення умовним і змусити людини думати, що вона є хорошою тільки, коли підпадає під продиктовані стандарти (Crocker & Wolfe, 2001).

Теорія саморозбіжностей показує, що розриви між актуальним Я та ідеальним Я продукують специфічні негативні афекти й стимулюють захисні реакції, спрямовані на зменшення напруги (Higgins, 1987). Здатність до переоцінки, прийняття і самопідтримки сприяє більш стабільному самоставленню, тоді, як хронічне уникання переживань може підсилювати захисність і вразливість (Bandura, 1997). Досвід тривалої невизначеності та загрози може робити самоставлення більш чутливим до зворотного зв'язку і підсилювати потребу у психологічному захисті. Емпірично показано, що рівень

самооцінки може знижуватися при зростанні стресу, а також бути пов'язаним із показниками благополуччя (Deci & Ryan, 2000).

Таким чином, самоставлення — це не лише рівень самооцінки, а динамічна система, що включає багато факторів, вона формується у взаємодії досвіду, соціальних сигналів і внутрішніх механізмів регуляції. Це створює підстави очікувати тісного зв'язку між самоставленням і захисними механізмами як автоматичними способами збереження психологічної рівноваги (Kernis, 2003).

1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку захисних механізмів та самоставлення особистості

Захисні механізми служать і для захисту образу себе, зв'язок між захистом та самоставленням є невід'ємним, оскільки основною метою захисних механізмів є Я та його цілісність (Gilbert, 2009). Зіткнувшись з невдачею, соромом чи провинною, захисні механізми можуть пом'якшити інтенсивність цих емоцій, одночасно формуючи самооцінку. Отже, інтелектуалізація дозволяє перекласти переживання в раціональну площину, водночас відчуваючи контроль. Реактивне формування дозволяє приховати неприйнятний імпульс, діючи таким чином, щоб виглядати умовно правильною людиною. Проекція дозволяє позбутися провини, переклавши небажану якість на когось іншого (Brown, 2010). Ця логіка допускає два взаємодоповнюючі сценарії, по-перше, переважання зрілих захисних механізмів сприяє формуванню точнішої та стабільнішої самооцінки, дозволяючи людям переживати фрустрацію без значного спотворення реальності чи повного самознецінення (Neff, 2011). По-друге, переважання незрілих захисних механізмів може забезпечити негайне полегшення, але зрештою призвести до руйнування образу себе та загострення

внутрішніх конфліктів. Також, підвищений рівень незрілих захисних механізмів корелює зі збільшенням нестабільності самооцінки з часом. Самоставлення може бути як результатом, так і предиктором захисності. Люди з більш стабільним і прийнятним образом Я мають більше ресурсів витримувати негативні афекти без потреби в грубих викривленнях реальності, саме тому їхній захисний репертуар може бути більш зрілим і гнучким. Натомість крихке самоставлення підвищує ймовірність того, що стресова подія буде інтерпретована, як загроза самоцінності, що активує незрілі захисти (Tangney & Dearing, 2002).

Окремий теоретично важливий вузол у взаємозв'язку самоставлення і захистів — це феномен умовної крихкої самооцінки. У рамках цього твердження про оптимальну самооцінку важливо підкреслити, що високий рівень самоповаги не гарантує психологічної стійкості, якщо він базується на зовнішньому підтвердженні або жорстких стандартах (Steele, 1988). У такому випадку будь-яка невдача сприймається як загроза цінності Я, а захисні механізми стають способом терміново відновити самооцінку, навіть, якщо це відбувається через викривлення реальності. Це може проявлятися у зв'язку між незрілими захистами та нестабільністю самооцінки, коли самооцінка коливається, людина частіше вдається до захисних стилів, спрямованих на зняття напруги (Beck, 1976).

З позицій соціально-психологічних концепцій, самооцінка виконує регулятивну функцію, через сигналізацію про рівень соціальної прийнятності та налагодження міжособистісних зв'язків (Blatt, 2004). У ситуації загрози статусу або приналежності людина може вдаватися до захистів, які зменшують болючість сигналу, наприклад, знецінення джерела критики. При цьому, короткострокове полегшення може супроводжуватися зменшенням мотивації до конструктивних змін або поглибленням конфлікту, що у перспективі знову впливає на самоставлення. Так формується замкнене коло, спочатку нижча самооцінка, від

цього зв'язується вища захисність, далі слідує погіршення якості взаємодії і у висновку може бути ще нижча самооцінка.

Модель Е. Хіггінса (Higgins, 1987) уточнює, чому самоствалнення так тісно пов'язане із захисністю. Коли розрив між актуальним Я та ідеальним Я стає надто великим, виникає емоційний дискомфорт. Захисти можуть зменшувати цей дискомфорт або шляхом зміни інтерпретації реальності, як от заперечення, або шляхом зміни оцінки вимог, наприклад через знецінення стандарту, або також шляхом перенесення відповідальності. З практичної точки зору це означає, що у періоди високих вимог до себе і низької самопідтримки можуть зростати як самокритика, так і потреба в психологічному захисті. Рівень адаптивного захисного функціонування пов'язаний із кращими показниками психологічного благополуччя, тоді як незрілі захисти із більшою симптоматикою та проблемами саморегуляції (Kohut, 1977). Зокрема, результати вказують, що показники незрілих захистів асоційовані з більшою нестабільністю самооцінки, а також з труднощами в регуляції афектів, що відповідає і психодинамічному припущенню. Припущення полягає у тому, що чим більше психічної енергії витрачається на захист від переживань, тим менше залишається на інтеграцію досвіду та побудову стійкого, реалістичного ставлення до себе.

Узагальнюючи наведені підходи, взаємозв'язок захисних механізмів і самоствалнення можна описати, як систему взаємних впливів із зворотними зв'язками. На вході системи подія або думка, яка сприймається як загроза Я, далі запускається афективна реакція, інтенсивність якої залежить від базового рівня і якості самоствалнення. За оптимальної самооцінки людина може витримати неприємні емоції й перейти до більш конструктивних стратегій, тоді як за крихкої швидше активуються імпліцитні швидкі механізми захисту (McAdams, 1993). Захисні механізми впливають на подальшу інтерпретацію досвіду. Наприклад, заперечення може зменшити тривогу шляхом мінімізації проблеми, проєкція

шляхом зміщення відповідальності назовні і так далі. Від того, який механізм переважає, залежить і те, який висновок сформується щодо себе, чи буде досвід інтегрований, чи призведе до коливань самооцінки (Seligman, 1991). Механізми, які прямо спрямовані на зняття провини і перенесення негативу, теоретично можуть супроводжуватися нижчою якістю самоствавлення і більшою реактивністю у взаємодії. Натомість інтелектуалізація або компенсація можуть частіше використовуватися як спосіб втримати функціонування у навчанні та роботі, не обов'язково знижуючи загальну самооцінку, але потенційно пов'язуючись із умовністю самоповаги (Peterson & Seligman, 2004).

Тож, самоствавлення може розглядатися, як ресурс або вразливість, що впливає на вибір захисних стратегій. А також, захисні механізми можуть опосередковувати зв'язок між стресорами та самоствавленням, оскільки визначають, як людина інтерпретує досвід і які висновки робить про себе.

Висновки до розділу 1

Психологічні захисні механізми є універсальними автоматичними процесами регуляції афекту та підтримки цілісності Я, які активуються у відповідь на внутрішні або зовнішні загрози. Їхня адаптивність варіює від зрілих гнучких форм до незрілих ригідних способів реагування. Самоствавлення доцільно розуміти, як системний конструкт, що охоплює глобальну самооцінку, самоприйняття та ресурси саморегуляції, що формується під впливом міжособистісного досвіду, соціальних сигналів, культурних стандартів і внутрішніх вимог до себе.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ

2.1. Етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження кореляції між захисними механізмами та самоставленням було проведено як кількісне перехресне дослідження з використанням стандартизованих методів самоопису з подальшим математичним та статистичним аналізом зібраних даних. Такий дизайн є методологічно придатним для вирішення поставлених завдань, оскільки він сприяє одночасній оцінці індивідуальних відмінностей у самооцінці, критичному оціночному компоненті самоставлення, та інтенсивності індивідуальних захисних механізмів. Він також визначає природу статистичних зв'язків між цими змінними. У сучасній психології самооцінка розглядається як узагальнене ставлення до себе, що відображає фундаментальну самоцінність та загальне самосприйняття (Rosenberg, 1965). Захисні механізми розглядаються, як стратегії психологічної регуляції, спрямовані на полегшення внутрішньої напруги, тривоги та конфлікту. Вони можуть служити адаптивними елементами або, при жорсткому використанні, перешкоджати реалістичній самооцінці та розумінню ситуації (Carver & Scheier, 1998). Отже, емпірична методологія, яка інтегрує вимірювання цих конструктів зі статистичним дослідженням їхньої кореляції, є виправданою, як з наукової, так і з практичної точок зору.

Емпірична частина роботи реалізовувалася поетапно, із логічним переходом від підготовки дослідницького плану до інтерпретації результатів і формування висновків. Перший етап можна визначити як підготовчо-методологічний. На цьому етапі відбувалося уточнення теоретичної моделі

дослідження і, відповідно, конкретизація змінних та способів їх операціоналізації. Самоствлення, як багатовимірний феномен може вимірюватися різними інструментами і включати, зокрема, самоприйняття, самоповагу, самоцінність, самозвинувачення, внутрішню конфліктність тощо. У межах даної роботи, як емпіричний індикатор оцінного компонента самоствлення було обрано самоповагу, яка у класичному розумінні є глобальною оцінкою власної цінності та загальним ставленням до себе (Rosenberg, 1965). Таке рішення є методично виправданим, оскільки шкала самоповаги Розенберга є короткою, широко випробованою та має значну доказову базу валідності у різних культурних контекстах. Для вимірювання захисних механізмів було обрано методику Індекс життєвого стилю (LSI), яка дозволяє оцінити вираженість восьми базових захисних механізмів, а саме: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, реактивне утворення, раціоналізація. А також, і загальну напруженість захистів. Вибір LSI відповідає логіці дослідження профілю захисних тенденцій у неклінічних вибірках і дає змогу здійснювати, як кореляційний аналіз, так і кластерний аналіз профілів.

Загальна структура дослідницьких процедур, які будуть використані для досягнення цілей роботи, також була визначена на підготовчому та методологічному етапі. По-перше, ми планували розглянути описову статистику показників, куди входять середні значення, медіани, дисперсія, щоб побачити, наскільки високими були самооцінка та захисні механізми у вибірці. По-друге, кореляційний аналіз мав на меті з'ясувати структуру зв'язків між самооцінкою та захисними механізмами. По-третє, був на меті порівняльний аналіз відмінностей за статтю та віком. По-четверте, відповідно до цілей дослідження, планувалося розробити емпіричну типологію респондентів шляхом кластеризації на основі профілів самооцінки та захисних механізмів. Таке методологічне поєднання

виправдане, оскільки воно полегшує перехід від аналізу зв'язків до характеристики груп, що демонструють подібні конфігурації показників, тим самим підвищуючи його практичну корисність для психологічного консультування та психоосвітньої практики (Dweck, 2006).

Другий етап, який стосувався організації та процедури, включав підготовку до збору даних та його проведення. На цьому етапі формат онлайн-анкети був обраний, як найкращий для групи молодих людей. Онлайн-формат дозволяє легко та швидко отримувати інформацію та брати участь людям з різним соціальним походженням, а також, проходити анкетування анонімно, щоб досягнути більшої відкритості у відповідях. Однак онлайн-опитування має низку можливих проблем, які враховувалися під час налаштування процесу, це могли бути ймовірність недбалого заповнення, необхідність формального заповнення анкети, вплив соціальної бажаності та неможливість контролювати умови тестування. Щоби зменшити ці ризики, інструкції до методів були написані коротко, нейтрально та зрозуміло, підкреслюючи важливість чесних відповідей та конфіденційності даних. На початку анкети пояснювалася мета дослідження, те, що участь є добровільною, як інформація буде зберігатися конфіденційною та як учасники можуть будь-коли вийти з дослідження, що відповідає загальним етичним стандартам психологічних досліджень. Форма інформованої згоди гарантувала, що респонденти знають, що дослідження проводиться з освітньою та науковою метою, що результати будуть розглянуті у зведених формі, і що вони можуть відмовитися від участі без будь-яких негативних наслідків. У межах організаційно-процедурного етапу також було визначено критерії включення і виключення учасників. Критеріями включення були вік у межах 18–35 років, згода на участь та заповнення анкети у повному обсязі. Критеріями виключення були вихід за межі вікового діапазону або значна неповнота відповідей у ключових методиках. Такі критерії є необхідними для

забезпечення репрезентативності даних щодо цільової вікової групи і для уникнення невідповідностей, пов'язаних із неповними даними.

Третій етап — це був етап первинної обробки даних, який включав підготовку масиву до статистичного аналізу. На цьому етапі здійснювалося кодування змінних, перевірка наявності пропусків, коректності діапазонів значень і обчислення підсумкових балів за ключами методик. Для шкали самоповаги Розенберга підсумковий бал обчислювався як сума відповідей за 10 твердженнями з урахуванням реверсивного кодування пунктів із негативним формулюванням. Така процедура відповідає оригінальній логіці інструмента і широко використовується в емпіричних дослідженнях самоповаги (Snyder, 2000). Для LSI обчислювалися сирі показники за кожним із восьми захисних механізмів як кількість позитивних відповідей за відповідною шкалою, а також інтегральний показник загальної напруженості захистів. Важливим аспектом цього етапу було забезпечення однозначності кодів і позначень у файлі даних, щоби у подальшому уникнути помилок при статистичній обробці та інтерпретації. Паралельно на етапі первинної обробки здійснювалася підготовка змінних вік і стать до аналізу, як факторів порівняння. Вік був представлений, як кількісна змінна, а також створено групову змінну для аналізу вікових відмінностей. Для цього вибірку було поділено на дві вікові групи за періодизацією англійського психолога Д.Б. Бромлей, а саме 18–24 роки та 25–35 років, як методично зручний поділ. Він дозволяє зберегти достатню чисельність груп для непараметричних порівнянь і відповідає логіці порівняння ранньої та середньої дорослості. Стать була закодована як номінальна змінна для застосування критеріїв порівняння двох незалежних груп.

Четвертий етап, який є аналітичним, включав проведення описової статистики, перевірку статистичних припущень та впровадження основних кроків для перевірки дослідницьких гіпотез у дію. На цьому етапі першим кроком

було знайти середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення для змінних. Щоб краще зрозуміти фон вибірки, потрібна описова статистика. До неї належать рівень самооцінки вибірки, діапазон захисних механізмів та можливість ефектів стелі або підлоги. У психологічних дослідженнях, що використовують дискретні шкали, розподіли часто не є симетричними, що може змінити використані статистичні критерії, саме тому наступним кроком було перевірити, чи є розподіли нормальними. Для цього було використано критерій Шапіро-Уїлка, визнаний одним із найпоширеніших тестів нормальності для малих та середніх вибірок, що полегшує виявлення статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Тест Шапіро-Уїлка показав, що розподіли показників захисних механізмів не відповідають нормальному розподілу, але ця закономірність очікувана, оскільки показники LSI є дискретними, мають обмежений діапазон і можуть показувати нерівномірні частоти. Саме це стало способом використання непараметричних методів аналізу. Для вивчення зв'язків між самооцінкою та захисними механізмами було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена, він оцінює силу та напрямок монотонного зв'язку на основі рангів і не вимагає нормальності розподілів. Важливо пам'ятати, що використання Спірмена є прийнятним не лише тому, що воно порушує правила нормальності, але й тому, що зв'язки в психологічних даних можуть бути монотонними, але не завжди лінійними. Кореляційний аналіз у цьому дослідженні дозволяє нам досягти характеризування структур зв'язку між захисними механізмами та самоставленням і служить основним методом для підтвердження або спростування основної гіпотези щодо існування зв'язку між показниками. U-критерій Манна-Вітні було використано як непараметричний метод для аналізу статево-вікових відмінностей шляхом порівняння двох незалежних груп, коли дані не є нормальними або порядковими, замість параметричного t-критерію для незалежних вибірок можна використовувати

критерій Манна-Вітні. Критерій Манна-Вітні було використано в цьому дослідженні для порівняння показників захисних механізмів та самооцінки між статусними групами та між двома віковими групами. Поряд із р-значеннями, які показують статистично значущі відмінності, ми також розглядали розмір ефекту, що дозволяє нам оцінити, наскільки важливою є різниця в реальному житті, навіть коли вона статистично значуща.

Незалежна процедура в рамках аналітичної фази включала розробку емпіричної типології респондентів, заснованої на показниках самооцінки та профілі захисних механізмів. Типологія є важливою для спроби побудувати емпіричну типологію індивідів і має суттєве застосування. Вона дозволяє нам окреслити не лише середні зв'язки між змінними, але й ідентифікувати групи індивідів з аналогічними конфігураціями показників. У цьому дослідженні ми використовували метод Варда для ієрархічної кластеризації. Після цього критерій об'єднання кластерів базується на логіці дисперсії, а перед такою кластеризацією методологічно необхідно було стандартизувати змінні в модулях кластеризації, оскільки наступні показники самооцінки та сирі бали захисних механізмів організовані в окремі розділи. Стандартизація запобігає переважанню змінних з більшим розкидом та гарантує правильний розрахунок відстаней між респондентами.

Вибір кількості кластерів на основі дендрограми та критеріїв інтерпретації, а також кількості кластерів, щоб переконатися, що групи не занадто малі. Як наслідок, було досягнуто рішення, що складається з чотирьох кластерів. Після створення кластерної змінної для опису профілів кластерів було використано описову статистику з поділом за кластерами. Цей процес допомагає нам з'ясувати, чим кластери відрізняються з точки зору самооцінки та індивідуальних захисних механізмів, а також, допомагає нам створювати корисні портрети типів, які можна використовувати пізніше для практичних порад.

Критерій Крассела-Уолліса, непараметрична версія однофакторного дисперсійного аналізу для трьох або більше груп, також буде використано для статистичного підтвердження відмінностей між кластерами.

П'ятий етап інтерпретаційний та узагальнюючий, включав осмислення результатів у світлі теоретичних підходів, обговорених раніше та закладення основи для формулювання корисних пропозицій. У контексті інтерпретації важливо визнати, що самооцінку можна характеризувати не лише як високу чи низьку, але й як оптимальну чи крихку. Поняття оптимальної самооцінки постулює, що крихка самооцінка часто корелює із захисними реакціями та підвищеною чутливістю до загроз самооцінці, тоді як оптимальна самооцінка пов'язана зі стійкістю та зменшеною потребою в захисному самозбереженні через спотворення досвіду. Одночасно теорія емоційної регуляції постулює, що в умовах підвищеного стресу задіюються швидкі, автоматизовані методи полегшення дискомфорту, потенційно нагадуючи захисні механізми, тоді як більш ресурсний стан сприяє впровадженню більш адаптивних регуляторних стратегій. Отже, зв'язки між самооцінкою та захисними механізмами можуть бути не просто статистичним зв'язком, але також можуть показувати, як молода людина адаптується до сучасного життя.

Організація даних та відтворюваність статистичних процедур завжди були важливими частинами дослідження, а для обробки даних було використано програму Jamovi. Це дозволяє виконувати такі базові дії, як описова статистика, перевірка нормальності, кореляційний аналіз, непараметричні тести та кластеризація за допомогою модулів. Jamovi — це хороший інструмент для студентських досліджень, оскільки він чітко пояснює кроки аналізу, має стандартизовані таблиці результатів і дозволяє повторити той самий аналіз з тими ж налаштуваннями. Відтворюваність є важливим критерієм достовірності

результатів, оскільки вона дозволяє перевірити розрахунки та їх точне представлення в тексті кваліфікаційної роботи.

Така структура проведення дослідження може бути доцільною і нести методологічну цілісність дослідження, додатково сприяти точному аналізу взаємозв'язку між захисними механізмами та індивідуальним самоставленням у вибірці молодих людей.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Дослідження базувалося на вибірці зі 100 молодих людей віком від 18 до 35 років. Цей віковий діапазон є методологічно та змістовно виправданим, оскільки молода дорослість це час, коли люди наполегливо працюють над тим, щоб стати більш незалежними, формувати свою професійну та соціальну ідентичність, ставити довгострокові цілі та краще усвідомлювати себе та своє місце в суспільстві. Це безпосередньо пов'язано з самооцінкою, як оціночним компонентом самоставлення (Bowlby, 1969). У цей час виникає більше ситуацій невизначеності та відповідальності, а внутрішні конфлікти стають більш реальними, що може запустити різні типи психологічного захисту як спосіб боротьби зі стресом та збереження цілісності Я (Maslow, 1954). Отже, група молодих людей є гарним прикладом для вивчення зв'язку між тим, як люди ставляться до себе, та своїми захисними механізмами.

Вибірка була сформована за допомогою зручного відбору через онлайн-канали комунікації, такий спосіб відбору учасників є поширеним у студентських психологічних дослідженнях. Це дозволяє багатьом людям взяти участь за короткий проміжок часу, але це також означає, що процес інформування та якість самоопису потребують ретельнішого контролю, оскільки опитування проводиться дистанційно. Дослідження дотримувалося основних етичних правил

таких, як надання людям можливості вибрати участь, надання їм усієї інформації, необхідної для прийняття обґрунтованого рішення, збереження конфіденційності їхньої інформації та можливість відмовитися в будь-який час. У першій частині анкети людям було повідомлено, що їхні відповіді будуть анонімними, що результати будуть використані лише в узагальненій формі, і що жодна особиста інформація, яка може бути використана для ідентифікації особи, не збиратиметься. Цей крок важливий для зниження соціальної бажаності, яка може вплинути на відповіді щодо самооцінки та захисних механізмів (White, 1959).

Віковий діапазон вибірки становив від 18 до 35 років, із середнім віком 24,67 років та стандартним відхиленням 4,88 років. Медіанний вік становив 23 роки. Щоб розглянути дослідницьке питання вікових відмінностей, вибірку було розділено на дві групи: 18–24 роки, що складали 55 учасників та 25–35 років, що складали 45 учасників. Такий поділ має сенс, оскільки він порівнює ранній та пізній молодий дорослий вік в межах однієї вікової групи, а також, зберігає достатньо підгруп для непараметричних порівнянь (Piaget, 1950). Оскільки вибірка має приблизно однакову кількість людей з обох вікових груп, результати є більш стабільними, ніж вони були б, якби вікові групи були розподілені надто нерівномірно.

У вибірці було 58 жінок та 42 чоловіки. Це дослідження розглядає стать, як соціальну та демографічну ознаку, яка може бути пов'язана з відмінностями в тому, як люди вчаться справлятися зі своїми емоціями, як вони себе презентують та як вони зазвичай регулюють свій розум. Теоретично, ці відмінності можуть проявлятися як у самооцінці, так і в профілі захисних сил. Завдання дослідження полягає не в тому, щоб з'ясувати, чому існують гендерні відмінності, а у використанні статистичних методів, щоб перевірити, чи присутні вони у вибірці.

Вибірка мала відповідати наступним критеріям. Респонденти повинні були бути віком від 18 до 35 років, погодитися взяти участь та заповнити анкету, і робити це добровільно. У кінцевому наборі даних немає жодних відсутніх ключових змінних, що є великим плюсом для подальшого статистичного аналізу, оскільки це означає, що імпутація даних не є необхідною, і що процедури кореляції та порівняння можна виконувати на тій самій кількості спостережень. Якісні характеристики вибірки також враховують, що дослідження проводилося на групі молодих людей, які не перебували в клінічних умовах. В результаті, результати розглядаються як типові для загальної групи молодих людей, а не як ознаки конкретної клінічної групи.

Основними психологічними факторами в дослідженні були самооцінка, як показник оціночного компонента самоставлення, виміряного за шкалою Розенберга, а також, вираженість восьми захисних механізмів за шкалою LSI Додатково, інтегральний показник загальної інтенсивності захисних механізмів був розрахований як загальна характеристика захисної діяльності. Самооцінка — це загальне позитивне або негативне ставлення до себе, яке показує, наскільки ви цінуєте та приймаєте себе. Сучасні теорії стверджують, що самооцінка пов'язана з тим, наскільки добре ми адаптуємося до нових ситуацій, наскільки добре ми взаємодіємо з іншими та наскільки добре ми контролюємо свої емоції. Коли самооцінка нестабільна, вона може зробити нас більш захисними, коли ми відчуваємо загрозу. У свою чергу, захисні механізми розглядаються, як способи зниження внутрішнього стресу та збереження цілісності Я. Вони можуть бути більш-менш корисними залежно від віку, ситуації та того, наскільки легко їх використовувати. Саме ця теоретична основа робить дослідження актуальним для групи молодих людей.

Методично важливо підкреслити, що сирі бали за різними шкалами LSI не слід інтерпретувати як пряме порівняння, який захист сильніший, оскільки шкали можуть відрізнятися за максимально можливою кількістю пунктів і, відповідно, за діапазоном значень. Для оцінки відповідності даних припущенням параметричних статистичних методів було проведено тестування нормальності розподілів шкал захистів за критерієм Шапіро–Вілکا. Результати засвідчили, що розподіли показників захистів статистично значуще відрізняються від нормального і це стало підставою для застосування непараметричних методів Спірмена для кореляцій та Манна–Уїтні для порівняння груп, які є стійкими до порушення нормальності та менш чутливими до викидів.

Окремим кроком, важливим для характеристики вибірки, був аналіз можливих викидів. У психологічних даних викиди можуть виникати як через реальні індивідуальні відмінності, наприклад, дуже високу напруженість захистів у частини осіб, так і через неуважне заповнення. У нашому дослідженні результати перевірки викидів не вказали на системну проблему з даними, однак були зафіксовані поодинокі високі значення за деякими інтегральними показниками, що підтверджує доцільність використання непараметричних методів як більш стійких. У межах опису вибірки важливо наголосити, що загальна якість даних є достатньою, адже відсутні пропуски в ключових змінних, діапазони значень коректні, а статистичні методи обрані відповідно до емпіричних властивостей розподілів. Характеристика вибірки також включає результати порівняння за віком і статтю, оскільки це дає уявлення про те, наскільки показники самоповаги та захистів відрізняються між основними соціально-демографічними підгрупами.

Для виконання завдання побудови емпіричної типології було застосовано ієрархічну кластеризацію методом Ворда. Метод Ворда орієнтований на мінімізацію внутрішньокластерної дисперсії і є одним із

найчастіше рекомендованих для психологічних профілів, оскільки дає відносно компактні та інтерпретовані групи. Для характеристики кластерів були отримані описові статистики за самоповагою та кожним захисним механізмом. За показником самоповаги кластери відрізняються досить виразно.

Підсумовуючи, характеристики вибірки свідчать про те, що емпірична основа дослідження є адекватною для досягнення поставлених цілей. Розміру вибірки достатньо великий для проведення кореляційного аналізу, непараметричного порівняння груп та кластеризації таким чином, щоб це було корисно як для освіти, так і для науки. Вікова структура включає весь заявлений діапазон молодості, а її поділ на дві вікові групи дозволяє перевірити наявність відмінностей у віці. Гендерна структура має однакову кількість чоловіків і жінок, що дозволяє їх порівнювати. Існує достатня варіація в показниках самооцінки та захисних механізмів, немає прогалин у ключових змінних, а емпіричні властивості розподілів підтверджують використання непараметричних методів аналізу. Кластеризація також виявила існування різних профілів щодо взаємодії самооцінки та захисних факторів, тим самим підвищуючи дослідницьку значущість вибірки та створюючи основу для подальшого аналізу взаємозв'язків та розробки практичних рекомендацій. Додатково, характеристики вибірки та емпіричні параметри підтверджують, що отримані дані є придатними для вивчення кореляції між захисними механізмами та самоставленням у молодих людей, а також для досягнення всіх цілей кваліфікаційної роботи.

2.3. Обґрунтування доцільності використаних методів діагностики

Вибір психодіагностичних інструментів та статистичних методологій є вирішальною методологічною передумовою для валідності емпіричних

результатів у дослідженні кореляції між захисними механізмами та самосприйняттям особистості. Для цієї кваліфікаційної роботи інструменти були підібрані таким чином, щоб вони одночасно відповідали трьом вимогам. По-перше, вони мали чіткий теоретичний зв'язок з досліджуваними конструктами. По-друге, вони мали достатню психометричну валідність, надійність та поширеність використання в дослідженнях. І по-третє, вони були придатними для збору даних онлайн від групи молодих людей віком від 18 до 35 років. Самооцінка, як багатовимірний конструкт, може бути кількісно визначена за допомогою різних інструментів. У цьому дослідженні самооцінка служить емпіричним показником її оціночного компонента. У цій роботі для вимірювання захисних механізмів використовується опитувальник «Індекс стилю життя» (LSI). Це дозволяє побачити, наскільки сильними є вісім основних захистів, які мають чітке теоретичне значення та добре підходять для профілювального аналізу (Rotter, 1966). Таке поєднання методів є доречним для предмета дослідження, оскільки дозволяє одночасно описати оціночний вимір самооцінки та систему захисної регуляції, а також перевірити їх статистичні кореляції.

Вихідним інструментом, використаним у дослідженні, є шкала самооцінки Розенберга (RSES). Її застосування виправдане, оскільки вона спрямована на оцінку глобальної самооцінки, як узагальненого ставлення до себе. Згідно з класичним визначенням М. Розенберга, самооцінка — це стабільне загальне позитивне або негативне ставлення до себе, що відображає базову самоцінність. Ця характеристика робить шкалу актуальною для дослідження самоставлення, хоча самоставлення охоплює ширший спектр компонентів, глобальна самооцінка становить фундаментальний оціночний вимір самоставлення та має встановлені кореляції з психологічним благополуччям, самоідентичністю та міжособистісним функціонуванням (Festinger, 1957). Також важливо, що шкала RSES є короткою, всього 10 тверджень, і добре працює для

онлайн-досліджень, оскільки вона знижує ризик втоми респондентів, підвищує ймовірність того, що люди завершать анкету, і знижує ризик випадкових відповідей через занадто велику кількість інформації.

Психометричні переваги RSES підтверджені низкою емпіричних робіт. Зокрема, у дослідженнях показано, що сумарний показник RSES має конструктивну валідність і пов'язаний із психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та поведінковими проявами саморегуляції. Важливим аргументом на користь використання шкали є те, що вона є міжкультурно випробованою. Масове дослідження у 53 країнах засвідчило загальну придатність шкали для вимірювання глобальної самоповаги в різних культурних контекстах, хоч і з наголосом на необхідність уважного ставлення до інваріантності та мовних адаптацій. Для даної роботи це означає, що RSES є прийнятним інструментом для вимірювання самоповаги у неклінічній вибірці молодих дорослих, а отриманий показник може бути використаний для кореляційного аналізу з іншими психологічними змінними.

Водночас методично важливо усвідомлювати, що самоповага — це не лише висока чи низька величина, а й потенційна характеристика стійкості. У науковій літературі підкреслюється відмінність між оптимальною та крихкою самоповагою. Згідно з концепцією оптимальної самоповаги, крихка самоповага частіше супроводжується оборонними реакціями, спрямованими на підтримання позитивного образу Я, і більшою чутливістю до загроз самооцінці (Kernis, 2003). Це має безпосереднє значення для теми дослідження, бо якщо людина переживає внутрішню вразливість у сфері самоцінності, вона може частіше активувати захисні механізми як спосіб зниження дискомфорту й підтримання цілісності Я. Таке трактування не перетворює самоповагу на єдиний детермінант захистів, однак обґрунтовує логіку емпіричної перевірки. Самоповага може бути ресурсом,

що дозволяє витримувати неприємні переживання, або маркером вразливості, який асоціюється з більшою потребою в захисній регуляції.

Другим інструментом, застосованим у роботі, є LSI, який використовується для вимірювання вираженості восьми базових захисних механізмів. Теоретично LSI ґрунтується на структурній моделі захистів та емоцій, де захисні механізми розглядаються як способи психологічної адаптації, що допомагають знижувати внутрішню напругу й тривогу. У рамках нашого дослідження методика є доречною, оскільки дозволяє отримати профіль захистів, а профільний підхід є принципово важливим для теми, адже захисна регуляція у реальному житті рідко проявляється одним механізмом, частіше людина має комбінацію кількох захистів, які взаємодіють, підсилюють або частково компенсують одне одного. Саме тому обчислення окремих шкал і можливість аналізувати їхній взаємозв'язок, а також, їх зв'язок із самоповагою, створює підґрунтя для глибшого розуміння психологічної адаптації молодих дорослих.

До переваг LSI у нашому дослідженні належать структурованість, чіткість інтерпретації шкал та придатність до кількісного аналізу. Кожен із восьми механізмів описує певний спосіб зниження внутрішньої напруги й опрацювання конфлікту. У сучасній психологічній літературі захисні механізми часто розглядаються в континуумі адаптивності, де більш зрілі захисти пов'язані з більш гнучким психологічним функціонуванням, а менш зрілі із більшим спотворенням реальності та ускладненням міжособистісних відносин за умови ригідного використання. Водночас важливо наголосити, що захисти самі по собі не є поганими чи патологічними, вони радше виконують адаптаційну функцію, допомагаючи людині переживати напружені обставини. Питання полягає у балансі, гнучкості, контекстуальності та здатності переходити від автоматизованих захистів до більш усвідомленої регуляції.

Одна з проблем вимірювання захисних механізмів полягає в тому, що їх зазвичай вважають несвідомими процесами. Деякі люди можуть не погодитися з цим, бо якщо захисні механізми несвідомі, як їх можна виміряти за допомогою самоопису. У сучасних дослідженнях захисту ця проблема вирішується шляхом усвідомлення того, що анкета не звертається до несвідомого напрямку, а скоріше до стабільних ознак захисних тенденцій, які можна побачити в типових судженнях, інтерпретаціях та моделях поведінки. Інструменти самоописування фактично вимірюють стиль захисту, який є схильністю реагувати певним чином, що може бути частково усвідомленим або принаймні помітним через повторні реакції. У контексті неклінічних студентських досліджень такий вид операціоналізації є прийнятним, якщо результати ретельно інтерпретуються та не замінюють клінічний висновок. Отже, в нашій роботі LSI є корисним інструментом для отримання кількісних показників захисної поведінки, які можна пов'язати з самооцінкою та демографічними змінними.

Важливо пояснити, чому комбінація RSES та LSI відповідає меті дослідження, щоб обґрунтувати цей інструмент. Самооцінка є частиною самоставлення, яка показує, як людина ставиться до себе на базовому рівні, водночас захисні механізми є способами боротьби зі стресом, які можуть змінити те, як людина ставиться до себе, коли переживає важкі часи. Згідно з сучасними теоріями емоційної регуляції, людина може використовувати низку різних методів для боротьби з емоційним болем. Коли рівень стресу високий, частіше використовуються швидкі автоматизовані стратегії, вони швидко покращують ситуацію, але в довгостроковій перспективі вони можуть зашкодити психічному здоров'ю. Ці швидкі стратегії працюють так само, як і психологічний захист. Отже, в контексті нашої теми самооцінку можна розглядати як фактор, що впливає на здатність людини справлятися з негативними емоціями, не надто покладаючись на захисні реакції. Коли самооцінка людини стабільніша, вона

може легше перейти до більш конструктивних стратегій. З іншого боку, коли їхня самооцінка низька, їхні швидкі захисні механізми спрацьовують швидше. Саме тому має сенс порівнювати самооцінку та захисний профіль у реальних умовах та методологічно обґрунтованим способом.

Окремим блоком обґрунтування є вибір статистичних методів обробки даних. Психологічні дані, отримані через опитувальники, часто не відповідають припущенням параметричної статистики через асиметрію розподілів, обмеженість шкал або наявність викидів, тому в роботі перед основними аналізами було проведено перевірку нормальності розподілу для показників захисних механізмів за критерієм Шапіро–Вілка (Додаток А). Результати перевірки показали статистично значущі відхилення від нормального розподілу для всіх шкал, що стало підставою для вибору непараметричних методів аналізу. Саме наявність такої перевірки є принципово важливою методично, адже вона демонструє, що статистичні процедури обрані не за звичкою, а на основі емпіричних властивостей даних, що підвищує наукову коректність дослідження.

Для аналізу взаємозв'язків між показниками самоповаги та захисних механізмів було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена. Коефіцієнт Спірмена є ранговим показником асоціації, який оцінює силу й напрям монотонного зв'язку між двома змінними і є стійким до ненормальності розподілів, а також менш чутливим до викидів порівняно з коефіцієнтом Пірсона. Методично, це означає, що кореляції Спірмена дозволяють коректно оцінювати зв'язки навіть тоді, коли розподіли шкал є асиметричними, а значення змінних дискретними, як у LSI. Водночас інтерпретація кореляції Спірмена повинна бути обережною, бо кореляція не є доказом причинності, а лише відображає статистичне співвідношення в межах вибірки. Тому результати кореляційного аналізу у роботі трактуються, як емпірична основа для змістовних припущень та інтерпретацій, а не як підтвердження причинно-наслідкових механізмів.

Для перевірки статево-вікових відмінностей у вираженості захисних механізмів та самоповаги було використано U-критерій Манна–Уїтні як непараметричну альтернативу t-критерію для незалежних вибірок. U-критерій Манна–Уїтні порівнює розподіли двох незалежних груп на основі рангової інформації, не вимагає нормального розподілу і є рекомендованим при ненормальності та дискретності шкал. Методично важливо, що в нашому дослідженні групові порівняння застосовувалися як відповідь на завдання щодо статево-вікових розбіжностей. У випадках, коли групові відмінності виявляються статистично незначущими, не менш важливим є аналіз розміру ефекту, бо він показує, наскільки великою є різниця між групами в практичному сенсі. Такий підхід узгоджується із сучасними рекомендаціями у статистичній практиці психології, які підкреслюють необхідність поєднання р-значень із показниками ефекту та довірчими інтервалами, щоб уникати бінарного мислення. Саме тому у роботі паралельно розглядалися й розміри ефекту, надані програмою Jamovi.

Однією з цілей дослідження є створення емпіричної типології людей на основі їхньої самооцінки та профілю захисту. Для цього в статистичних процедурах було використано кластерний аналіз. У психологічних дослідженнях кластеризація особливо корисна, коли потрібно визначити типи або профілі людей, які мають подібні набори показників, а не лише для опису середніх тенденцій. Кластерний аналіз дозволяє нам перейти від розгляду того, як змінні пов'язані одна з одною, до розподілу респондентів на групи на основі набору характеристик, які не є одновимірними. Це корисно в реальному житті, оскільки різні профілі можуть потребувати різних видів психологічного консультування та психоосвіти. У нашому дослідженні ми використовували метод Варда з евклідовою відстанню для ієрархічної кластеризації. Метод Варда є одним з найкращих способів групування психометричних даних, оскільки він зменшує дисперсію в межах кожного кластера на кожному кроці процесу групування. Це

часто призводить до кластерів, які є меншими та легшими для розуміння, ніж ті, що створені іншими методами. Метод Варда зазвичай використовується з евклідовою відстанню, оскільки критерій оптимізації методу базується на розподіленості даних. Перед кластеризацією було важливо використовувати стандартизацію змінних у модулі кластеризації Jamovi, оскільки показники самооцінки та показники первинних захисних механізмів мають різні діапазони. Стандартизація гарантує, що кожна змінна має однаковий вплив на розрахунок відстані, щоб змінні з більшою дисперсією не мали більшого впливу. Цей крок є необхідним з методологічної точки зору, особливо коли аналіз включає різні типи шкал.

Кількість кластерів в ієрархічному аналізі базується на дендрограмі та критеріях інтерпретації, а також на кількості кластерів. Для нашого дослідження ми отримали чотири кластери різного розміру, що цілком нормально для нашої вибірки. Таким чином, ми можемо уникнути занадто малих груп, що ускладнює проведення статистичних порівнянь та отримання змістовних висновків. Після вибору кластерів для розрахунку описової статистики для кожної групи використовувалися самооцінка та захисні механізми. Ця інформація використовується для створення зображення типів. Тест Краскела-Уолліса є непараметричною версією однофакторного дисперсійного аналізу, яку можна використовувати для перевірки відмінностей між кластерами як багатогрупового фактора. Він використовується для трьох або більше незалежних груп, коли не виконується припущення про нормальність. Отже, типологічна частина дослідження є не лише ілюстративною, але й статистично обґрунтованим способом розгляду профілів.

Під час інтерпретації важливо пам'ятати, що використані інструменти та методи аналізу мають деякі методологічні недоліки. Перше, що слід зазначити, це те, що дизайн дослідження є кореляційним та перехресним, тому неможливо

зробити причинно-наслідкові висновки. По-друге, на використання методів самоопишування може впливати соціальна бажаність та те, як люди інтерпретують твердження. Анонімність, нейтральні інструкції та відсутність оцінки респондентів допомогли знизити цей ризик, але він все ще існує і про нього слід зазначити, коли йдеться про результати. По-третє, захисні механізми вважаються несвідомими процесами в самоописі, але вони реєструються таким чином, що вони безпосередньо не вимірюють несвідомий процес у лабораторному сенсі, натомість результати LSI розглядаються як ознаки тенденцій захисту. По-четверте, кластерний аналіз чутливий до вибору метрики, методу агрегації та стандартизації. Отже, для підвищення надійності типології важливо використовувати стандартний та методологічно обґрунтований підхід, а кількість кластерів визначати з урахуванням дендрограми та інтерпретованості.

Коротше кажучи, використані діагностичні методи є доречними, якщо вони теоретично релевантні до теми дослідження. RSES може бути використаний для вимірювання глобальної самооцінки як частини оцінки самоствалення, а LSI може бути використаний для отримання профілю захисних механізмів як системи для внутрішнього управління напругою та конфліктами. Вибір статистичних методів є методологічно обґрунтованим через емпіричні властивості даних та цілі роботи.

Висновки до розділу 2

Отже, було описано організацію емпіричного дослідження взаємозв'язку захисних механізмів і самоствалення особистості, представлено характеристику вибірки та обґрунтовано доцільність використаних методів діагностики й статистичної обробки. Дослідження реалізовано як кількісне перехресне онлайн-опитування молодих дорослих віком 18–35 років, що

включало підготовчий етап, етап збору даних із дотриманням етичних принципів, первинну, аналітичний етап та інтерпретаційний етап. Як показник оцінного компонента самоствлення використано шкалу самоповаги Розенберга, що є валідним і широко апробованим інструментом вимірювання глобальної самоповаги. Для оцінки захисної регуляції застосовано Індекс життєвого стилю, який забезпечує профіль восьми базових захисних механізмів і придатний до кореляційного та типологічного аналізу. Перевірка нормальності показників захистів обґрунтувала використання непараметричних статистичних методів, а для побудови емпіричної типології застосовано кластерний аналіз методом Ворда з попередньою стандартизацією змінних.

Отже, було сформоване методичне підґрунтя для аналізу емпіричних результатів та для формулювання практичних рекомендацій щодо оптимізації самоствлення з урахуванням захисних механізмів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обробка та аналіз отриманих даних

Емпіричний етап дослідження передбачав отримання первинних відповідей респондентів за двома психодіагностичними інструментами, а саме шкалою самоповаги Розенберга та Індексом життєвого стилю. Їх коректне кодування, підрахунок підсумкових показників відповідно до ключів, перевірку якості даних, а також добір і реалізацію релевантних методів математико-статистичної обробки в середовищі Jamovi. Така послідовність відповідає загальній логіці представлення емпіричних результатів. Спочатку необхідно прозоро описати, як саме первинні відповіді були перетворені на числові показники, які припущення статистики перевірені, та на якій підставі обрані конкретні критерії для аналізу зв'язків і відмінностей.

Перший крок обробки даних полягав у формуванні єдиного масиву, де одиницею аналізу виступає окремий респондент, а не група чи інша складена одиниця. Для кожного респондента у наборі даних були представлені соціально-демографічні змінні у вигляді віку та статі, підсумковий показник самоповаги за шкалою Розенберга, а також окремі показники восьми захисних механізмів за LSI. Важливим елементом цього етапу було кодування змінних у форматі, придатному для статистичного аналізу. Вік, як числова змінна, стать, як номінальна змінна, показники самоповаги та захисних механізмів, як числові змінні. Оскільки частина статистичних процедур у Jamovi чутлива до типу

змінної, коректне кодування на цьому етапі запобігає типових помилок аналізу (Zimbardo, 2007).

Другим кроком був підрахунок підсумкових балів за методиками та перевірка коректності підрахунку. Для шкали самоповаги Розенберга (RSES) підсумковий бал обчислювався, як сума відповідей за 10 твердженнями з урахуванням реверсивного кодування негативно сформульованих пунктів. Методика історично створювалася як інструмент вимірювання глобальної самоповаги, узагальненого ставлення до власного Я, яке може бути позитивним або негативним (Rosenberg, 1965). У сучасних психометричних оглядах шкала розглядається, як одна з найбільш поширених для оцінювання глобальної самоповаги в неклінічних вибірках, а її конструктивна валідність підтверджується зв'язками з іншими показниками самоконцепції та психологічного благополуччя. На практичному рівні це означає, що підсумкові бали за показником самоповаги у даному дослідженні є інтегральною оцінкою самоцінності та базового прийняття себе, що має теоретичний сенс для зіставлення з системою захисної регуляції.

Для Індексу життєвого стилю (LSI) обробка передбачала отримання сирих балів за кожною з восьми шкал захисних механізмів, як кількості позитивних відповідей на твердження, що входять до відповідної шкали. Оскільки методика концептуально спрямована на оцінювання профілю захистів як стилю психологічної регуляції, профільний підхід є методично виправданим для подальших кореляційних і типологічних процедур. На етапі підрахунку балів ключовим завданням було забезпечити, щоб підсумкові показники відповідали ключам, тобто, щоб нумерація тверджень і правила підрахунку були застосовані коректно. У тексті ключа LSI прямо зазначено, що методика дозволяє визначати кореляції між напруженістю окремих захистів та загальним індексом напруженості, а також порівнювати показники між незалежними групами, що є

важливим для нашої роботи, оскільки сам дизайн дослідження передбачає і кореляційний аналіз, і порівняння груп. Таким чином, обраний спосіб підрахунку забезпечує узгодженість обробки з можливостями методики та подальшими статистичними процедурами.

Третім кроком був контроль якості даних, включав перевірку повноти заповнення, перевірку діапазонів значень, щоб не було позамежних значень, які є неможливими за шкалою, а також, логічну узгодженість. У фінальному масиві даних пропуски за ключовими змінними були відсутні, що дозволило проводити кореляційний і порівняльний аналіз на однаковій кількості спостережень і уникнути ускладнень, пов'язаних із різною кількістю валідних пар у кореляційній матриці. Діапазони значень також були перевірені, таким чином, що самоповага перебувала в межах, характерних для підсумкового балу RSES, а значення захисних механізмів відповідали можливим діапазонам сирих балів з урахуванням кількості пунктів у шкалі.

Четвертий крок — це описова статистика, як базова характеристика вибірки та первинних емпіричних показників. Описова статистика дозволяє сформулювати уявлення про середні тенденції та варіативність у вибірці, а також є необхідною основою для інтерпретації подальших зв'язків і відмінностей. Важливо підкреслити, що описові статистики у цій роботі розглядаються не як самоціль, а як основа для подальших аналітичних кроків, адже описові показники мають бути частиною більш змістовної інтерпретації, а не єдиним змістом емпіричного розділу. У нашому дослідженні було обчислено середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімум і максимум для кожного захисного механізму, що показано у результатах роботи у Jamovi. Зокрема, у вибірці молодих дорослих середні значення становили: раціоналізація $M = 4.75$ ($Me = 4.50$; $SD = 1.96$; min–max: 1–10), реактивне утворення $M = 2.54$ ($Me = 2.00$; $SD = 1.49$; 0–7), компенсація $M = 3.36$ ($Me = 3.00$; $SD = 1.67$; 1–7), проєкція $M = 2.61$

($Me = 2.00$; $SD = 2.02$; 0–8), заперечення $M = 3.54$ ($Me = 3.00$; $SD = 1.72$; 0–7), заміщення $M = 2.38$ ($Me = 2.00$; $SD = 1.76$; 0–7), регресія $M = 5.22$ ($Me = 5.00$; $SD = 3.26$; 0–13), витіснення $M = 2.63$ ($Me = 2.50$; $SD = 1.63$; 0–8

Сам факт достатньої варіативності, тобто наявність розкиду значень та ненульового SD по всіх шкалах, є принципово важливим, бо без варіативності неможливий змістовний кореляційний аналіз, адже кореляція — це співвідношення змін, а не абсолютних рівнів.

Далі важливо було перевірити нормальність розподілу та обґрунтувати вибір статистичних критеріїв. У психологічних дослідженнях з опитувальниками важливо пам'ятати, що сирі бали часто мають дискретний характер, обмежені діапазони та можуть мати асиметричні розподіли. Саме тому перед вибором параметричних методів необхідно перевірити, чи виконуються відповідні припущення. У роботі застосовано критерій Шапіро–Вілка, який є одним з найуживаніших тестів нормальності для малих і середніх вибірок. Результати Шапіро–Вілка засвідчили статистично значущі відхилення від нормального розподілу для всіх восьми шкал захисних механізмів: раціоналізація ($W = 0.961$; $p = .005$), реактивне утворення ($W = 0.914$; $p < .001$), компенсація ($W = 0.915$; $p < .001$), проєкція ($W = 0.925$; $p < .001$), заперечення ($W = 0.959$; $p = .003$), заміщення ($W = 0.911$; $p < .001$), регресія ($W = 0.958$; $p = .003$), витіснення ($W = 0.939$; $p < .001$) (Додаток А). Така картина є методично передбачуваною для шкал із дискретними значеннями і підтверджує, що коректніше опиратися на непараметричні або рангові методи аналізу, відповідно, для аналізу зв'язків у роботі обрано кореляцію Спірмена, а для порівняння двох незалежних груп обрано критерій Манна–Уїтні.

Наявність викидів у психологічних даних може мати двояку природу, це або бути результатом помилок заповнення, або відображати реальні індивідуальні відмінності, які є сутнісними для теми дослідження. У межах

обробки даних було переглянуто коробчасті діаграми для основних змінних та перевірено екстремальні значення. Ключовим принципом роботи з викидами є те, що їх не варто автоматично видаляти, якщо немає чітких підстав вважати їх помилковими, адже у дослідженнях особистісних та регулятивних характеристик високі значення можуть бути психологічно значущими і відображати підвищену напруженість захистів у частини людей. Саме тому рішення щодо викидів у нашому масиві даних було обережним і їх наявність враховувалася, як аргумент на користь використання рангових і непараметричних методів, які є менш чутливими до екстремальних значень, і при цьому зберігають екологічну валідність даних. Таким чином, контроль викидів у цьому дослідженні виконує функцію забезпечення коректності статистичного вибору.

У роботі прийнято традиційний для психологічних досліджень рівень значущості $p < .05$ як критерій статистичної значущості, при цьому для більш впевнених висновків враховувалися рівні $p < .01$ та $p < .001$. Важливо також зазначити, що статистична значущість не дорівнює практичній значущості і саме тому у групових порівняннях додатково аналізувався розмір ефекту, який у Jamovi може подаватися, зокрема, як рангово-бісерійна кореляція для Манна–Уїтні. Використання показників ефекту — це важливий сучасний стандарт інтерпретації, оскільки він дозволяє оцінити, наскільки велика різниця або асоціація в психологічному сенсі, а не лише, чи відрізняється від нуля статистично.

Також, був реалізований кореляційний аналіз, щоб встановити структуру взаємозв'язків між самоповагою та захисними механізмами (Додаток Б). Оскільки розподіли захистів не є нормальними, для оцінки зв'язків застосовано коефіцієнт Спірмена, він оцінює монотонну асоціацію між двома змінними на основі рангового порядку, що робить його доречним у випадках дискретних шкал, асиметричних розподілів або наявності екстремальних значень. У межах

підготовки кореляційної матриці були включені, як зв'язки самоповага плюс кожен захисний механізм, так і зв'язки між самими захисними механізмами, оскільки захисна система, зазвичай, функціонує як конфігурація, де окремі механізми можуть поєднуватися або співіснувати. Окрім цього, у матрицю додатково включено вік і стать як контрольні змінні для первинного огляду можливих асоціацій із соціально-демографічними показниками.

Порівняння груп за статтю та віком теж є важливою частиною перевірки дослідницького завдання щодо статево-вікових відмінностей. Оскільки дані не відповідають нормальності, застосовано критерій Манна–Уїтні для двох незалежних груп. У практичному сенсі це може бути корисним для розуміння, чи варто враховувати соціально-демографічні параметри під час формулювання рекомендацій, наприклад, чи є сенс пропонувати різні психоосвітні фокуси для різних вікових підгруп. У статистичному сенсі Манна–Уїтні дозволяє коректно перевірити ці відмінності, не покладаючись на параметричні припущення. Додатково, для вікового аналізу було створено вікові категоріальні змінні 18–24 і 25–35, що відповідає логіці порівняння ранньої та пізнішої молодості.

Одним із завдань дослідження є побудова емпіричної типології осіб на основі поєднання самоповаги та профілю захисних механізмів, і саме типологічний підхід дозволяє перейти від аналізу окремих зв'язків до опису типів, як цілісних конфігурацій показників. У психологічній статистиці кластерний аналіз є одним із методів, який дозволяє виокремлювати групи спостережень із подібними профілями у багатовимірному просторі ознак. Для нашого дослідження застосовано ієрархічну кластеризацію методом Ворда з евклідовою відстанню та попередньою стандартизацією змінних. Стандартизація є принципово необхідною, оскільки самоповага та окремі захисти мають різні діапазони та дисперсії, і без стандартизації змінні з більшим розкидом могли б непропорційно впливати на результат кластеризації. У ході кластеризації було

отримано розподіл учасників за кластерами, а далі описові статистики по кожному кластеру для всіх змінних, що дає основу для змістовного портретування типів.

Узагальнюючи, обробка та аналіз отриманих даних у нашому дослідженні були організовані, як послідовний ланцюг кроків, тобто формування масиву даних на рівні один рядок це і є один респондент, кодування змінних, підрахунок балів за ключами RSES і LSI, контроль якості даних, описова статистика, перевірка нормальності за Шапіро–Вілком, аналіз викидів, вибір непараметричних методів відповідно до емпіричних властивостей розподілів, кореляційний аналіз Спірмена як основа для встановлення структури зв'язків, групові порівняння Манна–Уїтні для перевірки статево-вікових розбіжностей, а також підготовка до кластерного аналізу як процедури емпіричної типологізації. Саме на цій основі у подальшому можна змістовно проаналізувати отримані кореляції, групових порівнянь і профілів кластерів, а також сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації самоставлення з урахуванням захисних механізмів (Rosenberg, 1965).

3.2. Аналіз взаємозв'язку захисних механізмів та самоставлення особистості

Було здійснено порівняльний аналіз взаємозв'язку між показниками самоставлення, в емпіричній частині через самоповагу за RSES та показниками восьми захисних механізмів за LSI, а також проаналізовано структуру взаємозв'язків між самими захисними механізмами, можливі статево-вікові розбіжності та типологічні профілі, отримані методом кластеризації. Логіка аналізу будується так, щоб послідовно перейти від поля змінних, що саме пов'язано з чим, до психологічного пояснення, чому такі зв'язки можуть

виникати та, що вони означають для розуміння самоставлення у молодих дорослих. Оскільки на попередньому етапі було встановлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу для показників захисних механізмів, базовим інструментом оцінювання зв'язків у цьому підпункті обрано рангову кореляцію Спірмена, а для порівняння груп U-критерій Манна–Уїтні. Такий вибір узгоджується з методологічною вимогою підбирати критерій відповідно до емпіричних властивостей даних, а не за замовчуванням (Thomaes & Brummelman, 2016). В усіх аналізах рівень значущості інтерпретувався у традиційних межах $p < .05$, із додатковим врахуванням більш жорстких порогів $p < .01$ та $p < .001$, що підсилює надійність висновків.

Початково доцільно розглянути структуру взаємозв'язків між захисними механізмами, оскільки захисна система рідко працює по одному механізму, а частіше вона формує конфігурації, де окремі захисти підсилюють один одного, взаємно підстраховують або, навпаки, частково компенсують. У сучасних описах захисних механізмів підкреслюється, що люди відрізняються не стільки наявністю чи відсутністю захистів, бо захисти властиві більшості людей, скільки тим, які механізми домінують, наскільки вони ригідні, і чи дозволяє система захистів зберігати реалістичний контакт із досвідом. З позиції LSI, як профільного опитувальника, значущі кореляції між шкалами можуть відображати існування спільного захисного ядра або більш загальної тенденції до напруженої високоактивної захисної регуляції, що проявляється одночасно в кількох механізмах.

Кореляційна матриця показала, що між частиною механізмів утворюється виразний блок позитивно пов'язаних показників. Так, регресія має позитивний зв'язок із витісненням ($r = 0.351$; $p < .001$) і заміщенням ($r = 0.417$; $p < .001$), а витіснення, у свою чергу, ще сильніше пов'язане із заміщенням ($r = 0.446$; $p < .001$). Це означає, що у тих респондентів, у яких більш виражена

тенденція до регресивних реакцій, умовно перейти до простіших форм реагування, емоційної залежності чи уникання складного переживання, одночасно частіше проявляється і витіснення, і заміщення. У психологічній інтерпретації це може відображати спільну функцію цих механізмів, а саме швидко знизити напруження, зменшити суб'єктивну інтенсивність конфлікту або тривоги, не входячи в глибоку переробку причин переживання. Тобто ці механізми можуть утворювати комплекс автоматизованого зниження дискомфорту, що активується у схожих ситуаціях.

Додатково заміщення виявилось позитивно пов'язаним із проєкцією ($r = 0.331$; $p < .001$) та запереченням ($r = 0.199$; $p = .047$). Проєкція також демонструє позитивні зв'язки з витісненням ($r = 0.275$; $p = .006$), регресією ($r = 0.262$; $p = .008$) та запереченням ($r = 0.340$; $p < .001$). Змістово це можна тлумачити як існування ширшого блоку механізмів, які пов'язані з перерозподілом відповідальності за переживання або зі зниженням психічної напруги через зміну інтерпретації реальності. Проєкція і заперечення у теорії часто відносять до менш зрілих або більш деформуючих реальність механізмів, якщо вони домінують і застосовуються ригідно. Їх позитивний зв'язок із регресією, витісненням і заміщенням може означати, що в частини молодих дорослих ці захисти працюють як набір, коли напруження зростає, підсилюються кілька механізмів одночасно, забезпечуючи короткострокове полегшення, але потенційно зменшуючи усвідомленість власної участі у конфлікті або ускладнюючи реалістичне опрацювання ситуації.

Цікавим є й те, що реактивне утворення має позитивні зв'язки з витісненням ($r = 0.273$; $p = .006$), регресією ($r = 0.278$; $p = .005$) та заміщенням ($r = 0.236$; $p = .018$), що теж вписується в описаний блок. Реактивне утворення за змістом полягає у трансформації неприйнятного імпульсу в протилежний, наприклад, замість злості проявляється демонстративна ввічливість, що може

розглядатися як спосіб контролю внутрішньої напруги через формування соціально прийнятної маски. Її позитивна кореляція з іншими механізмами швидкого зниження напруги може означати, що у частини респондентів реактивне утворення включається тоді ж, коли включаються витіснення, регресія, заміщення, тобто як частина загальної захисної мобілізації. У прикладному плані це важливо, бо вказує на те, що реактивне утворення може бути не окремим проявом, а частиною ширшого стилю регуляції, де людина схильна приглушувати або заміщувати внутрішні імпульси, щоб утримати контроль над образом Я та соціальною поведінкою.

На цьому тлі компенсація демонструє іншу картину, вона має негативні зв'язки з витісненням ($\rho = -0.308$; $p = .002$), регресією ($\rho = -0.246$; $p = .013$), заміщенням ($\rho = -0.218$; $p = .029$) та проєкцією ($\rho = -0.249$; $p = .013$). Такий результат може мати кілька психологічних пояснень. З одного боку, компенсація як механізм пов'язана з прагненням перекрити слабкість або дефіцит у одній сфері через підсилення іншої, що може бути більш пов'язаним із діяльнісною регуляцією, ніж із афективно-імпульсивною розрядкою. З іншого боку, компенсація може працювати, як захист, який знижує напруження через конструктивніший канал, наприклад, через активність, тому при високій компенсації може бути меншою потреба у наборі з витіснення, регресії, заміщення та проєкції. Водночас потрібно бути обережними, адже компенсація не тотожна копінгу і не завжди є зрілою, вона може мати і ригідний, і самовиснажливий характер. Проте в нашій вибірці негативні кореляції компенсації із блоком інших механізмів можуть означати наявність двох різних стилів зниження напруги. Один через зміни поведінки і досягнення, тобто компенсаційний шлях, а другий через зміни інтерпретації, перенесення, витіснення, що є більш оборонним шляхом. Така інтерпретація узгоджується з уявленням, що захисні механізми можуть утворювати альтернативні стратегії

підтримки Я-образу, і що конфігурація захистів у людини є важливішою за один окремих механізм.

Окремо слід звернути увагу на раціоналізацію. У нашій матриці вона не утворює сильних позитивних зв'язків із блоком витіснення, регресії, заміщення, проєкції, реактивного утворення, а натомість демонструє негативний зв'язок із регресією ($\rho = -0.225$; $p = .024$). Це може свідчити про те, що раціоналізація у частини молодих дорослих виступає, як когнітивний спосіб упорядкувати досвід і зменшити напруження через пояснення, інтелектуальне оформлення та зняття внутрішнього конфлікту на рівні смислів. Якщо цей механізм більш доступний, може знижуватися потреба в регресивних реакціях, які є більш афективними і менш контрольованими. У теорії захистів раціоналізацію часто відносять до більш високорівневих когнітивних механізмів порівняно з регресією або проєкцією, хоча її адаптивність залежить від ригідності. Раціоналізація може допомагати осмислювати досвід, але може й слугувати униканням емоцій. В нашій вибірці негативна асоціація з регресією радше підтримує ідею, що раціоналізація може виконувати контрольну функцію, зменшуючи ймовірність більш імпульсивного реагування.

Після аналізу внутрішньої структури захистів перейдемо до центрального питання підпункту, а саме, як захисні механізми пов'язані з самоповагою як показником оцінного компонента самоствавлення. Теоретично очікування зв'язків між самоповагою та захистами підкріплюється двома лініями аргументації. По-перше, у концепціях самоповаги підкреслюється, що вона може бути стійкою або крихкою, де за крихкої самоповаги люди більш чутливі до загроз Я і частіше вдаються до оборонних способів підтримання позитивного образу себе (Kernis, 2003). По-друге, теорія емоційної регуляції показує, що за високого напруження активуються швидкі автоматизовані регулятивні реакції, часто пов'язані з пригніченням, униканням або перерозподілом емоцій, тоді як

більш ресурсний стан полегшує гнучкіші стратегії, зокрема переоцінку. Функціонально частина захисних механізмів може розглядатися як швидка регуляція, яка знижує дискомфорт, але не обов'язково сприяє інтеграції досвіду. Саме тому в емпіричному плані було важливо перевірити, чи пов'язаний рівень самоповаги з більшою вираженістю певних механізмів.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена виявлено один статистично значущий зв'язок самоповаги із захисними механізмами, що самоповага має негативну кореляцію з реактивним утворенням ($r = -0.220$; $p = .028$). Це означає, що у респондентів із нижчим рівнем самоповаги більш виражена тенденція до реактивного утворення, тобто до перетворення неприйнятного імпульсу у протилежний, і навпаки, зі зростанням самоповаги реактивне утворення проявляється слабше. Змістовно це може бути інтерпретовано в тому плані, що реактивне утворення пов'язане з необхідністю контролювати імпульс і водночас підтримувати прийнятний образ Я. Якщо внутрішній імпульс переживається як поганий або загрозливий для самоцінності, людина може компенсувати його демонстративною протилежністю. Низька або нестійка самоповага, згідно з моделлю крихкої самоповаги, збільшує чутливість до загроз самооцінці, а отже підсилює потребу в оборонних механізмах, спрямованих на утримання прийнятного Я-образу. У цьому сенсі реактивне утворення може виступати як спроба не бути такою, як людина боїться, що вона є, що психологічно узгоджується з більш низьким або більш уразливим ставленням до себе. Також можна припустити, що реактивне утворення пов'язане з підвищеним внутрішнім напруженням та самоконтролем, людина частіше діє навпаки, але ціна такого контролю може бути вищою. Отже, виявлений негативний зв'язок є теоретично змістовним і підтримує припущення, що певні захисні механізми можуть бути маркерами більш уразливого самоставлення.

Водночас самоповага не продемонструвала статистично значущих кореляцій з іншими захисними механізмами, а саме: витісненням, регресією, заміщенням, запереченням, проєкцією, компенсацією, раціоналізацією. На перший погляд це може здаватися несподіваним, якщо виходити з популярної ідеї, що чим нижча самоповага, тим більше незрілих захистів, проте така картина є методично і психологічно пояснюваною. По-перше, наша вибірка є неклінічною, і більшість респондентів має достатній рівень самоповаги, тобто варіативність низьких значень відносно невелика, а це зменшує ймовірність сильних кореляцій для багатьох механізмів. По-друге, RSES вимірює глобальну самоповагу, але не вимірює безпосередньо її стабільність. Саме стабільність самоповаги і її залежність від зовнішніх підтверджень у теорії сильніше пов'язується з оборонними реакціями, ніж просто рівень висока вона чи низька. Тобто можливо, що у частини респондентів самоповага є відносно високою, але умовною, що може підтримуватися раціоналізацією чи компенсацією, тоді як у частини вона може бути нижчою, але більш стабільною, ці варіанти можуть розмивати прямі лінійні зв'язки. По-третє, захисні механізми за LSI вимірюються як тенденції самоопису, і частина механізмів може бути більш менш доступною для усвідомлення у різних людей, що теж знижує прямі кореляції. Нарешті, захисна система може бути не прямолінійно пов'язаною із самоповагою, а працювати через конфігурації, тобто одна людина підтримує самоповагу через компенсацію, інша через раціоналізацію, третя через заперечення, а сумарно це може не давати одного сильного лінійного зв'язку. Саме тому типологічний аналіз у вигляді кластеризації стає важливим доповненням до кореляцій.

У контексті самоповаги варто відзначити ще один значущий результат, це те, що вік позитивно корелює із самоповагою ($r = 0.257$; $p = .010$). Це означає, що в межах діапазону 18–35 років старші учасники мають тенденцію до вищої самоповаги. Такий результат узгоджується із даними, згідно з якими самоповага

в середньому зростає від пізнього підліткового віку до дорослості внаслідок стабілізації ідентичності, накопичення досвіду компетентності та більш реалістичного самосприйняття. Для нашої роботи це важливо з двох причин. По-перше, самоповага як компонент самоставлення виявляється не статичною характеристикою, а пов'язаною з розвитком у межах молодості дорослості. По-друге, це створює підґрунтя для обережної інтерпретації, навіть якщо вікові групи не відрізняються значущо за Манна–Уїтні, загальна тенденція між віком та самоповагою може існувати як поступова тенденція, що не завжди проявляється як різка групова різниця.

Порівняльний аналіз за групами був проведений у двох вимірах, як за статтю, так і за віком. За результатами U-критерію Манна–Уїтні статистично значущих відмінностей між чоловіками і жінками не виявлено ані за самоповагою, ані за жодним із восьми захисних механізмів (усі $p > .05$) (Додаток В). Аналогічно, порівняння двох вікових груп 18–24 та 25–35 років також не продемонструвало значущих відмінностей за самоповагою та захистами (усі $p > .05$), при цьому розміри ефекту мали малу величину (Додаток Г). Змістовно це можна трактувати як те, що в межах нашої вибірки молодих дорослих система захистів і загальний рівень самоповаги є відносно подібними незалежно від статі та поділу на дві вікові підгрупи. Водночас необхідно підкреслити два методичні моменти. По-перше, відсутність значущості не означає відсутність відмінностей взагалі в популяції, але вона означає, що в межах конкретного набору даних відмінності не набули статистичного підтвердження. По-друге, групові порівняння чутливі до ефекту розміру вибірки та до реальної величини відмінностей, якщо ефекти малі, навіть вибірка у розмірі ста людей може бути недостатньою, щоб виявити їх як значущі. Тому ці результати коректніше інтерпретувати як відсутність виражених статево-вікових відмінностей у

показниках у межах цієї вибірки, а не як твердження, що відмінностей не може бути у принципі.

Для кращого розуміння взаємозв'язку між самоповагою та захистами у форматі не лінійних кореляцій, а профілів було використано кластерний аналіз, який дозволяє побачити, як саме поєднуються самоповага і механізми у різних групах людей (Додаток Г). Ієрархічна кластеризація методом Ворда на стандартизованих показниках виділила чотири кластери, $n = 39; 19; 27; 15$, а описові статистики по кластерах показали суттєві відмінності профілів. Кластер 2 характеризується найвищою самоповагою ($M = 35.05$; $Me = 36$) і водночас низькими значеннями регресії, витіснення та заміщення, але високою раціоналізацією ($M = 6.89$; $Me = 7$). Такий профіль може бути описаний як висока самоповага та когнітивно організований захист, де напруження знижується через пояснення і смислове оформлення досвіду, а не через імпульсивні або більш афективні механізми. У теорії захистів раціоналізація може виконувати функцію збереження Я-образу шляхом когнітивного пояснення подій, за умов гнучкого використання вона може бути близькою до переоцінки як регуляції емоцій, але при ригідності до уникання емоцій. У нашому випадку її поєднання з високою самоповагою і низькою регресією може вказувати на більш контрольований стиль саморегуляції.

Кластер 3, навпаки, демонструє найнижчу самоповагу ($M = 24.00$; $Me = 24$) і високі значення регресії ($M = 7.96$; $Me = 8$), заміщення ($M = 4.44$; $Me = 4$), проєкції ($M = 4.15$; $Me = 5$) та заперечення ($M = 4.48$; $Me = 5$). Це профіль, у якому домінує певний набір механізмів, що ми вже бачили у кореляційній структурі, це знову регресія, заміщення, проєкція та заперечення, і він поєднується з більш уразливим самоставленням. Змістовно такий тип можна описати як низька самоповага та висока напруженість менш зрілих механізмів, тобто як стиль регуляції, що швидко знижує дискомфорт через перенесення, спрощення

реагування, непомічання або приписування. Саме в таких конфігураціях кореляційний аналіз може розчиняти лінійні зв'язки, бо самоповага пов'язана не з одним механізмом, а з комплексом механізмів, і цей комплекс проявляється в окремому типі респондентів.

Кластер 4 характеризується середнім рівнем самоповаги ($M = 30.00$; $Me = 30$), але дуже високою компенсацією ($M = 5.73$; $Me = 6$) при відносно помірних інших механізмах. Це може бути профіль компенсаційної регуляції, де внутрішнє напруження або дефіцит самоцінності у певних аспектах може перекриватися активністю та посиленням сильних сторін. Як показали кореляції, компенсація загалом має негативні зв'язки з регресією, витісненням, заміщенням і проєкцією, тобто може виступати альтернативним способом підтримання рівноваги, менш імпульсивним і менш пов'язаним із перенесенням та приписуванням. Нарешті, кластер 1 характеризується середньою самоповагою ($M = 29.38$; $Me = 29$) і помірними значеннями більшості захистів, без різко домінуючого механізму. Такий профіль можна інтерпретувати як відносно збалансований чи змішаний, у якому захисні тенденції не досягають екстремальних значень і самоповага є на рівні середніх показників вибірки (Додаток Д).

У порівняльному плані кластерний аналіз доповнює кореляційний, бо він показує, що взаємозв'язок самоповаги і захистів у вибірці не зводиться до одного прямого лінійного зв'язку між самоповагою і незрілими механізмами. Натомість існують різні поєднання, наприклад у частини респондентів висока самоповага поєднується з переважанням когнітивних захистів, у іншій частини низька самоповага поєднується з високою напруженістю регресивно-проєктивного пакета, у деяких середня самоповага поєднується з компенсаторним стилем. Такий результат добре узгоджується з теоретичною ідеєю, що самоповага може підтримуватися різними внутрішніми механізмами, і що важливим є не лише рівень самоповаги, а й спосіб її підтримання, тобто, чи є

вона більш стійкою або більш крихкою. Саме кластери фактично демонструють різні моделі підтримання самоствалення через когнітивне пояснення, через активне перекриття дефіциту або через інтенсивну оборону з деформацією сприйняття.

Як підсумок порівняльного аналізу можна зафіксувати кілька ключових емпіричних висновків, що впливають із результатів. По-перше, у межах вибірки молодих дорослих структура захистів утворює взаємопов'язані блоки, один з них включає регресію, заміщення, проєкцію. По-друге, самоповага має один значущий негативний зв'язок із реактивним утворенням, що може свідчити про зв'язок більш уразливого самоствалення з необхідністю перетворювати внутрішні імпульси у соціально прийнятні форми. По-третє, вік у межах 18–35 позитивно пов'язаний із самоповагою, що відповідає тенденціям стабілізації самоствалення з набуттям дорослого досвіду. По-четверте, значущих статевікових відмінностей за більшістю показників не виявлено, що дозволяє інтерпретувати результати як загальновластиві вибірці молодих дорослих. По-п'яте, типологічний аналіз показав, що взаємозв'язок самоповаги і захистів краще прочитується у профілях кластерів, ніж лише через лінійні кореляції, що підкреслює важливість багатовимірного підходу до аналізу психологічної регуляції.

Отримані результати мають практичне значення для розуміння того, як у молодих дорослих може бути організована внутрішня регуляція самоцінності. У прикладному сенсі важливо, щонизька самоповага" виявляється пов'язаною не з одним конкретним захистом, а з комплексом більш напружених механізмів у певному типі, тоді як висока самоповага може підтримуватися через когнітивні способи регуляції. Це підводить до логіки того, що психологічні рекомендації мають будуватися не лише на підвищенні самоповаги, а й на підвищенні усвідомленості захисних тенденцій та розвитку більш гнучких способів

емоційної регуляції, що зменшують потребу у ригідній обороні (Sullivan, 1953). Саме в цьому полягає практична цінність порівняльного аналізу, він дозволяє перейти від сухих чисел до розуміння, які саме психологічні механізми пов'язані з різними рівнями й стилями самоствавлення, і на які точки впливу доцільно орієнтуватися в психоосвітній та консультативній роботі.

3.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації самоствавлення особистості з урахуванням захисних механізмів

Результати емпіричного дослідження, структура взаємозв'язків між захисними механізмами, зв'язок самооцінки з реактивним формуванням та визначення різних кластерних профілів дозволяють перейти від опису закономірностей до їх практичного впровадження шляхом розробки методологічних рекомендацій щодо покращення самосприйняття. У цій частині покращення самоствавлення означає зробити позитивне ставлення до себе більш стабільним та реалістичним, знизити внутрішній конфлікт та самоприниження, а також навчитися справлятися з поганими почуттями без використання жорсткої, надмірної або дезадаптивної захисної регуляції. Важливо наголосити, що метою психологічної допомоги є не видалення захисних механізмів, оскільки вони допомагають людям адаптуватися та зберігати свою психічну рівновагу. Мета полягає в тому, щоб люди краще усвідомлювали, як вони проявляються, наскільки вони гнучкі та як вони можуть поступово переходити до більш зрілих форм регуляції та більш стабільного образу себе (Watson, 1924). Цей метод відповідає сучасним уявленням про те, як контролювати емоції, які стверджують, що найважливіше це не мати відсутність негативних емоцій, а вміти вибрати правильний спосіб їх контролю, виходячи з ситуації, не завдаючи шкоди власному іміджу чи стосункам з іншими (Skinner, 1953). Дані показали, що деякі

молоді люди мають поєднання самооцінки та когнітивного захисту, як раціоналізація, тоді як інші мають поєднання низької самооцінки та сильнішого регресивно-проективного блоку, як регресія, заміщення, проекція, заперечення. В іншій групі компенсація може бути ключовою стратегією для підтримки внутрішньої рівноваги. Це означає, що один підхід підходить усім не спрацює, адже деяким клієнтам потрібно навчитися справлятися зі своїми почуттями, не тікаючи до раціоналізації, іншим потрібно навчитися перестати діяти під впливом своїх імпульсів і взяти на себе відповідальність за власні межі, а ще іншим потрібно змінити свою компенсацію з виснажливого пошуку доказів власної цінності на збалансовану самопідтримку.

Психоосвіта — це логічний перший крок в універсальному наборі рекомендацій. Психоосвіта має бути короткою, чіткою і не діагностичною в сенсі оцінки когось. Психологу важливо зазначити, що захисні механізми — це автоматичні способи розуму зменшити внутрішній дискомфорт, і вони виникають особливо швидко, коли виникають тривога, сором, почуття провини або страх втратити контроль. Зазвичай люди думають про самооцінку, як про внутрішню підтримку, коли людина має більш стабільне ставлення до себе, вона може легше справлятися з поганими почуттями і їй не потрібно так часто реагувати різко. Коли людина має більш крихку самооцінку, її розум часто вмикає швидкі захисні механізми, щоб уникнути болісного удару по своїй самооцінці (Winnicott, 1971). Такий структура важлива, оскільки вона знижує почуття сорому і думки людини, що з нею щось не так та переводить розмову на рівень навичок. Тобто, це відбувається не для того, щоб позбутися захисту, а для того, щоб навчитися розпізнавати, коли він активується, та надати більше варіантів реагування. Добре провести етап індивідуального зворотного зв'язку на основі результатів анкети після психоосвіти. Зворотній зв'язок має бути детальним та обережним. Психолог вказує, які механізми стали більш

вираженими, і просить клієнта прив'язати це до реальних життєвих ситуацій. На цьому етапі корисна техніка певного ланцюжка, де йдуть по черзі ситуація, думки, емоції, імпульс, дія, короткостроковий ефект та довгостроковий ефект. Така структура допомагає клієнту побачити, що захист може дати йому короткострокове полегшення, але він також може зашкодити його самооцінці в довгостроковій перспективі, наприклад, якщо людина продовжує заперечувати проблему, їй здається, що вона контролює ситуацію, але її тривога зростає, а самооцінка падає, тому що у людини так багато завдань, які вона не виконала. Психологічні правила когнітивно-поведінкового підходу наголошують, що саме такий вид поведінкової конкретизації, тобто ставити питання, що я роблю і що я отримую, робить роботу над самотавленням корисною, а не декларативною (Wood & Heimpel, 2003).

Наступний крок, який має зробити кожен — це навчитися читати та контролювати свої емоції. Наші результати показали, що існує статистичний зв'язок між самооцінкою та реактивним формуванням, де люди з нижчою самооцінкою частіше перетворюють неприйнятні імпульси на соціально прийнятні форми. Коли хтось соромиться свого гніву, ревності, потреби чи вразливості, він часто намагається бути правим, щоб не втратити свою прийнятність. Отже, найважливіше, що потрібно зробити для покращення самооцінки — це навчитися називати емоцію. Дослідження емоційної регуляції показують, що здатність розпізнавати та переоцінювати емоції пов'язана з кращим психічним здоров'ям. З іншого боку, хронічна депресія може мати фізичні та соціальні витрати (Goleman, 1995). Щоденник емоцій теж є хорошим способом для розпізнавання своїх емоцій, короткі вправи на усвідомленість, наприклад, спостереження за емоцією як хвилею та мікронавик паузи, де людина робить паузу на 10 секунд, називає емоцію та тілесне відчуття, а потім може діяти (Ryan & Deci, 2000). Також, гарною ідеєю є диференціація рекомендацій на

основі профілів, які показує кластеризація. Для профілю висока самооцінка та підвищена раціоналізація (кластер 2) основним ризиком є не низька самооцінка, а скоріше можливість відключення від емоційного досвіду. Раціоналізація може допомогти стабілізувати розум у короткостроковій перспективі, але надмірна її кількість може завадити відчувати реальне життя. Коли це трапляється, самооцінка стає умовною, де у людини є певні установки, наприклад, вона думає, що цінна тільки тоді, коли може все пояснити та контролювати. У цьому випадку найкращий спосіб покращити самооцінку — це навчитися інтегрувати свої емоції, не перетворюючи їх на логічні схеми, і навчитися покладатися на самоцінність, яка не потребує постійного інтелектуального виправдання. Тут корисні практики усвідомленості, робота з тілесними сигналами та техніки співчуття до себе, які змінюють ставлення людини до себе з оцінки себе на підтримку. Співчуття до себе, здається, пов'язане з меншою суворістю до власних помилок і меншим звинуваченням себе, що безпосередньо підтримує стабільність вашого самостварення. На практиці це може означати роботу зі своїм внутрішнім критиком шляхом переписування негативних думок корисним чином, такі речі, як написання листа собі як другу та навчання встановлювати реалістичні межі, адже не все потрібно контролювати, щоб залишатися цінним.

Головною метою профілю низька самооцінка та високі регресія, заміщення, проекція, заперечення (кластер 3) є стабілізація та вивчення того, як справлятися зі стресом без використання захисту. Регресія та заміщення означають, що люди більш схильні діяти імпульсивно або просто діяти, коли вони перебувають у стресі. Проекція означає, що люди більш схильні звинувачувати когось іншого у неправильних речах. Заперечення означає, що люди більш схильні уникати інформації, яка є загрозливою. У такому профілі самооцінка може знизитися через повторення установок, що людина не може впоратися або ж винити себе при найменших помилках, а також через шкідливий вплив

суперечок та несвідомих переносів. Найкраще почати з навичок стабілізації та регулювання емоцій, тобто розвинутитолерантність до дистресу, і лише потім переходити до глибших переконань про себе. Деякі частини діалектичної поведінкової терапії добре тут працюють, такі як заземлення, самозаспокоєння, протоколи реагування на кризи та навички зупинки імпульсивних дій. Когнітивно-поведінкова логіка також допомагає з проєкційним та атрибутивним спотворенням. Клієнт вчиться розрізняти факт та інтерпретацію, перевіряти гіпотези, наприклад, думати, чи взагалі докази, що людина так негативно думає про мене, знаходити більше пояснень подій та брати на себе відповідальність за власні реакції, не завдаючи собі шкоди. У цьому профілі заперечення часто означає для людини, що якщо вона не бачить, то це не боляче, тому потрібен м'який підхід із поступовим усвідомленням реальності. Це означає робити невеликі кроки для визнання проблеми, складати чіткі плани дій, підтримувати успіхи та зосереджуватися на тому факті, що прийняття факту не означає бути безсилим. Тут можна використовувати техніки з підходів прийняття та відповідальності, де варто було б прийняти наявність емоції та оберати дію, яка відповідає цінностям, замість того, щоб уникати її.

Робота з реактивним формуванням як способом підвищення самооцінки в нашій вибірці це ще один фактор, який впливає на цей профіль. Якщо людина з низькою самооцінкою часто грає протилежне тому, що вона насправді відчуває, вона втрачає свою автентичність, і її внутрішня напруга зростає. Ззовні все здається нормально, але всередині накопичуються гнів, образа та сором, які потім виходять назовні через регресію або витіснення. Тому з методологічної точки зору важливо навчити клієнта двом речам. По-перше, розпізнавати почуття, не засуджуючи себе. По-друге, знаходити соціально прийнятний спосіб сказати, що йому потрібно, не приховуючи цього. Також, були б корисними тренінги з асертивності та навички ненасильницького спілкування, оскільки вони

допомагають людям краще почуватися, даючи їм відчуття, що вони можуть щось робити. Коли йдеться про самооцінку, важливо пам'ятати, що це не просто походить від думок про себе. Це також походить від того факту, що я можу чесно сказати, що мені потрібно, і зберігати свої стосунки чи межі.

Для профілю середня самооцінка та висока компенсація (кластер 4) рекомендації можуть бути дещо двоякими. Важливо зберегти здатність компенсації допомагати людям зростати, як от здатність розвивати сильні сторони, але при цьому знизити її ризики, такі як перфекціонізм, виснаження та той факт, що самооцінка базується на досягненнях. У такому профілі самооцінка теж може здаватися нормальною, але вона крихка, оскільки базується на принципі, що людина повинна бути кращою у всьому. Коли хтось зазнає невдачі, він швидко починає звинувачувати себе, а потім може використовувати інші захисти. Тому важливо змінити самооцінку з умовної, де людина думає, що вона хороша тільки, коли продуктивна, на більш безумовну, де зв'язуються думки, що людина цінна така як є, навіть якщо помиляється. У цьому випадку дуже корисні практики самоспівчуття та методи, які допомагають подолати сором і самокритику шляхом формування внутрішньої підтримки. На практиці це може означати проведення щотижневого огляду досягнень, який розглядає не лише результат, а й зусилля та цінності, вкладені в нього. Виконання вправи достатньо добре, щоб полегшити тиск від досконалості або складання плану відновлення, куди входять сон, відпочинок, соціальні ресурси, як частину самооцінки, а не як нагороду після успіху. Таке мислення безпосередньо допомагає покращити самовідчуття, де людина ціна не лише за те, що вона робить, але й за те, ким вона є.

Для профілю середня самооцінка та помірні захисні фактори без домінування (кластер 1) пропозиції ґрунтуються на тому, щоб не допустити надмірної жорсткості та зробити їх більш гнучкими. Це може бути

найпоширеніший тип молодих людей, які зазвичай справляються, але вони можуть мати певні захисні фактори в деяких сферах, таких як стосунки, освіта або сприйняття тіла. Їм підходять короткі психоосвітні програми. Це включає навчання мета-навичці, де важливо помітити напругу, потім назвати емоцію і вибрати реакцію, використання переоцінки як способу контролю емоцій, роботу з базовими автоматичними думками, такими як те, що людина на щось нездатна у логіці КПТ та розробку ресурсів самопідтримки. У реальному житті це може бути короткий курс із 6-8 сеансів із домашнім завданням, таким як ведення щоденника ситуацій, перевірка переконань та планування невеликих поведінкових експериментів, які допомагають клієнту відчувати себе успішним та зменшують потребу в захисній реакції.

Поряд із кластерними профілями, гарною ідеєю є надання пропозицій, специфічних для кожного механізму, залежно від того, що він робить. Для витіснення корисно працювати над поступовим усвідомленням, коли клієнт вчиться ловити ці умовні провали в пам'яті або відсутність відчуттів під час стресу та м'яко повертатися до емоцій через тіло. Конкретніше через дихання, сканування, а також через опис фактів та внутрішніх реакцій. Для регресії навички реакції дорослих включають здатність розпізнавати, коли потрібно здатися та розпочати сценарій підтримки. Це включає в себе визначення того, що людина може зробити прямо зараз, що хоч трохи корисно, які ресурси залучити та як подбати про себе, не принижуючи себе. Для заміщення важливо впоратися з гнівом та розчаруванням, знати, звідки береться напруга, виражати гнів здоровим способом через слова, межі та дії, та не перекладати ці емоції на умовно безпечних людей. Метод поступового розпізнавання корисний для заперечення, адже він передбачає розпізнавання реальності в невеликих дозах та негайне її пов'язування з планом дій, бо прийняття без дій — це безсилля, а прийняття разом із дією — це вже контроль. Для проєкції можуть допомогти

когнітивні методи, такі як перевірка інтерпретацій та розвиток менталізації. Для реактивного формування важливо працювати з автентичністю та соромом, дозволити собі відчувати певні недосконалі емоції та знайти безпечний спосіб їх проявити. Для раціоналізації важливим є баланс мислення та почуттів, саме здатність назвати емоцію, перш ніж почати її пояснювати є інструментом у даному випадку. Для компенсації це безперечно розвиток умовно безумовної самооцінки, коли людина думає, що хоче розвиватися, але її цінність не така, як її досягнення.

Також, важливо запропонувати загальний метод проведення методологічної роботи, який можна використовувати в психологічному консультуванні або психоосвітній програмі для молодих людей. Першим кроком може бути проведення оцінки за допомогою методик RSES та LSI, як у даній роботі, та коротке інтерв'ю про те, що викликає стрес, що змушує вас почуватися погано щодо себе та як ви зазвичай реагуєте. Другим важливим кроком є надання зворотнього зв'язку та формулювання особистої індивідуальної гіпотези про те, які захисні механізми найчастіше використовуються та що вони захищають, чи це від сорому, провини, страху відмови чи страху бути некомпетентним і так далі. Встановлення двох чи трьох конкретних поведінкових та навичних цілей, таких як навчитися говорити про межі, перестати уникати або помічати та називати емоції, є невід'ємною частиною. Далі може йти звичайне навчання, але вчитись варто таким навичкам, як емоційна регуляція, коли людина робить перерву, називає почуття та переоцінює їх. Когнітивні техніки теж важливо вивчати, у когнітивні техніки можуть входити перевірка думок та робота з переконаннями, співчуття до себе, міжособистісні навички і так далі. Варто звернути увагу і на оцінку змін у роботі за допомогою повторного проходження методик RSES, LSI та аналізу поведінкових маркерів і не забути створити план запобігання рецидивам. Цей алгоритм відповідає методам, заснованим на

доказах, які стверджують, що зміна ставлення до себе вимагає більше, ніж просто позитивного мислення, це вимагає роботи над вашими переконаннями, контролю ваших емоцій та проведення поведінкових експериментів.

Оскільки в нашій вибірці не було великих відмінностей за статтю чи віком, рекомендації можна розглядати як такі, що застосовуються до всіх молодих людей, з деякими коригуваннями, внесеними залежно від їхнього рівня самооцінки та типів захисту, які вони використовують. Водночас важливо пам'ятати, що існує позитивний зв'язок між віком та самооцінкою. Молодша група може бути менш стабільною та мати більше коливань самооцінки, тому психолог може більше зосередитися на формуванні базової підтримки, нормалізації помилок та розвитку співчуття до себе як способу стабілізації самоставлення. Для старшої групи фокус може зміститися на більш тонкі механізми, такі як те, як підтримувати високу самооцінку за допомогою контролю, досягнень або раціоналізації, та як зробити її менш залежною від зовнішніх оцінок.

Розроблені рекомендації можна перетворити на коротку психоосвітню програму для молодих людей у вигляді 8 чи 10 сесій у невеликих групах або індивідуально, де кожна сесія поєднує теорію та вправи. Одна з переваг цього формату полягає в тому, що учасники не лише навчаються, а й регулярно практикують свої навички. Саме це найчастіше може змінити їхнє самовідчуття доводячи собі знову і знову, що «я можу впоратися, я маю право на помилку, я можу бути собою і не руйнувати стосунки». Щоб зробити програму ефективнішою, вона може включати короткі домашні завдання, такі як ведення щоденника емоцій, практика співчуття до себе протягом 5 хвилин на день та проведення одного поведінкового експерименту на тиждень, наприклад, спокійно відмовитись або попросити про допомогу.

Отже, методологічні пропозиції щодо покращення самоставлення з урахуванням захисних механізмів у нашому дослідженні базуються на трьох основних ідеях. По-перше, захисні механізми розглядаються як нормальна частина психічної регуляції, над якою можна працювати через усвідомлення та гнучкість, а не викорінення. По-друге, самоставлення покращується не лише шляхом зміни самооціночних суджень, але й шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, самоспівчуття та поведінкової ефективності. І по-третє, ефективність зростає, коли рекомендації адаптовані до профілів (кластерів), тобто коли враховується, як людина підтримує баланс, чи через раціоналізацію, компенсацію, чи через більш інтенсивні регресивно-проективні механізми. Саме ця логіка дозволяє нам перетворювати емпіричні результати на корисні методи, що робить кваліфікаційну роботу більш цінною для психологічної практики.

Запропонована програма психоосвіти та тренінгів з розвитку навичок для підвищення самооцінки молодих людей з урахуванням захисних факторів складається з десяти зустрічей тривалістю 60–75 хвилин у формі індивідуального консультування або малих груп. Основна ідея програми полягає в тому, що зміна самосприйняття не відбувається шляхом переконання клієнта любити себе. Натомість, це відбувається через повторюваний досвід, який показує їм, що вони можуть справлятися з поганими почуттями, не завдаючи собі чи іншим шкоди, що вони можуть називати власні потреби, що вони можуть діяти відповідно до своїх цінностей, і що вони можуть робити помилки та залишатися цінними. Саме це робить менш необхідним мати жорсткі захисні реакції та формує сильніше почуття власної гідності. Програма базується на поєднанні психоосвіти про захисні механізми та самооцінки, навчання контролю емоцій, роботи із самооціночними судженнями та покращення підтримки внутрішнього діалогу. Це відповідає сучасним методам, заснованим на доказах, що використовуються в психотерапії та психологічному консультуванні.

Перша зустріч може бути призначена для діагностики та встановлення терапевтичного контракту, постановки цілей та створення певної карти проблем. Психолог коротко пояснює принцип на цій зустрічі, що захисні механізми — це автоматичні способи розслаблення розуму, вони не є поганими, але вони можуть перестати працювати, коли починають контролювати поведінку без відома людини. Самооцінка описується як внутрішня підтримка, яка може бути більш стабільною або більш крихкою. Коли вона крихка, розум, швидше за все, використовуватиме швидкі захисні механізми для захисту образу власного Я, що може допомогти в короткостроковій перспективі, але зашкодити самооцінці в довгостроковій перспективі. Потім обговорюються речі, які найчастіше викликають внутрішню напругу у людей, а саме: критика, порівняння, помилки, відторгнення, почуття некомпетентності і так далі. Щоб встановити базову лінію для змін, психолог може швидко перезаписати важливі показники RSES та LSI або повернутися до вже зібраних результатів і сформулювати робочу гіпотезу, тобто, який основний регуляторний стиль, наприклад, раціоналізуючий, компенсаторний або регресивно-проективний і які ситуації його виявляють.

Друга зустріч присвячена застосуванню психоосвітнього блоку таким чином, щоб допомогти людям краще усвідомити себе, а не змушувати їх займати оборонну позицію. Психолог розповідає про модель, де спочатку відбувається певна ситуація, потім її оцінка, на основі цього з'являється емоція, від якої йде імпульс, людина починає діяти, орієнтуючись на короткострокову вигоду і у висновку отримує довгострокові витрати. Психологу важливо проговорити, що захист зазвичай допомагає в короткостроковій перспективі, але також може зашкодити самооцінці та стосункам у довгостроковій перспективі. На цьому сеансі клієнт дізнається, що емоції та поведінка — це не одне й те саме і емоція не є проблемою, проте проблема полягає в тому, щоб щось робити, не замислюючись про це. У цьому випадку важливо пояснити, чому самооцінка була

пов'язана з реактивним формуванням у дослідженні, коли внутрішній імпульс здається поганим і загрожує самооцінці, людина може діяти протилежним чином, щоб залишатися прийнятною, що підвищує внутрішню напругу. Можна надати домашню роботу, де потрібно буде написати трирядковий запис у щоденнику, яка ситуація відбулася, яка емоція віж цього з'явилась і що людина зробила автоматично в цій ситуації і з цією емоцією. Не потрібно нічого змінювати, але важливо навчитися помічати, коли щось провокує.

Третій сеанс присвячений базовим навичкам емоційної регуляції та толерантності до дистресу, оскільки саме нестача цих навичок найчастіше призводить до жорстких захисних механізмів. Психолог навчає клієнта алгоритму короткої паузи, де потрібно знову ж таки зупинитися, назвати почуття, назвати фізичне відчуття, оцінити його силу, назвати потребу та вибрати дію. Потім пропонується проста вправа на усвідомленість, яка допомагає створити більше простору між подією та реакцією, що знижує ризик регресивних або опосередкованих вибухів. Якщо клієнт має регресивно-проективний профіль, більше уваги приділяється навичкам стабілізації, таким як заземлення, дихання, самозаспокоєння та наявність плану безпеки на випадки, коли він відчуває дуже сильні емоції. У підходах, заснованих на доказах, така базова стабілізація розглядається як передумова для більшої когнітивної роботи, людина не може гнучко переосмислити ситуацію, не знижуючи афективний пік.

Четверта зустріч буде зосереджена на роботі з реактивним формуванням та соромом як основною темою, що люди з низькою самооцінкою більш схильні до реактивного формування. Психолог допомагає клієнту знайти ситуації, які постійно повторюються, наприклад, що вона коли відчуваю щось, то діє певним чином, можна відчувати гнів, образу, страх, заздрість, потреба і так далі, а далі можна помітити, наприклад надмірну ввічливу поведінку, посмішку або надмірну турботу чи навпаки відсторонення. Далі вводиться техніка

нормалізації емоцій, що означає, що емоція — це сигнал, а не речення, і важливо не вбити її, а зрозуміти, що вона означає. Натсупним кроком важливо навчити екологічному вираженню потреби, як говорити про межу, не будучи агресивним, як просити про допомогу та як визнати свою слабкість, не принижуючи себе. Саме тут і приходить на допомогу тренінг з асертивності та міжособистісної ефективності. Це допомагає людям менше відчувати, що їм доводиться маскувати свій досвід. Одне невелике чесне повідомлення на тиждень може бути домашнім завданням, щоб клієнт записував одну потребу або межу у двох реченнях, проговорив це в безпечному місці, а потім написав, як себе почував і що сталося.

П'ята зустріч повністю присвячена когнітивній частині самоствавлення, яка включає автоматичні думки та основні переконання щодо себе, де психолог допомагає клієнту знайти закономірності в його самокритиці. Тоді звичайний спосіб мислення є з'ясування того, яка думка є, підтвердити її доказами, придумати інше пояснення та виробити більш реалістичну думку. Найважливіше пам'ятати, що не варто вигадувати фальшивий позитив, а написати твердження, яке є справедливим та правдоподібним для клієнта. Для домашнього завдання можна запропонувати записати 2 чи 3 записи, яка ситуація виникає, яка автоматична думка виникає в цій ситуації, яка може бути альтернативна думка і тоді вже діяти, щоб побачити, як новий спосіб мислення працює в реальному житті.

Шоста зустріч повністю присвячена використанню проекції та когнітивних атрибутів у стосунках. Має сенс навчити клієнта перевіряти інтерпретації, щоб знизити конфлікт та внутрішній тиск, оскільки у даних даної роботи проекція тісно пов'язана з регресією, заміщенням та запереченням. Тут навичка менталізації проявляється простим способом, виявлення того, що є факт, як це інтерпретується і яка емоція виникає і частка клієнтка у всьому цьому.

Клієнт вчиться розрізняти те, що він знає напевно, і те, що він просто думає, що знає, і як ці думки впливають на його самооцінку, наприклад, якщо людині хтось не відповів, то для неї це може означати, що вона не важлива. Це працює як на проєкцію, так і на самооцінку одночасно, коли хтось перестає автоматично звинувачувати когось іншого за погану думку про себе, його тривога щодо самооцінки та потреба захищатися зменшуються. Якщо клієнт схильний заперечувати і запевняти себе, що все добре, коли так не є, то тут додається питання, чого клієнт не хоче бачити, бо це ранить його Я. І тут важливе повільне дозування правди за допомогою маленьких кроків.

Сьома зустріч буде зосереджена на регресії та заміщенні як способах боротьби з імпульсивними реакціями. Мета полягає в тому, щоб допомогти клієнту впоратися з фрустрацією, не поводячись як дитина та не переносячи свій гнів на безпечніші речі. Тут добре працює поєднання навичок саморегуляції, таких як паузи і дихання, та планів поведінки таких, як замислення про подальші дії під впливом певної емоції, це допомагає людям навчитися справлятися з дистресом та контролювати свої імпульси за допомогою структурованих альтернатив. Потім клієнт вчиться повертати відповідальність, не звинувачуючи себе. Він вчиться усвідомлювати, що потяг був, але він може обрати інший шлях, що безпосередньо підвищує самооцінку, надаючи відчуття контролю та компетентності, що важливо для формування самооцінки. Один план зупинки для домашнього завдання може бути записування трьох речей, які робить клієнт, коли злиться або розчарований, а потім випробувати їх у реальному житті.

Восьмий сеанс повністю присвячений компенсації та перфекціоністській стороні самоставлення, що особливо важливо для людей з високим профілем компенсації. Важливо розрізняти адаптивну компенсацію, де дмінує розвиток сильних сторін та виснажливу компенсацію, де самооцінка залежить від того, наскільки добре людина справляється. Методи самоспівчуття

особливо корисні для людей, які критично ставляться до себе або відчують сором, оскільки вони допомагають їм почуватися краще. Домашньою практикою може бути коротка вправа з доброти до себе після скоєння помилки.

Мета дев'ятої зустрічі — це використання раціоналізації, як ментального захисту, що, пов'язано з високою самооцінкою у даній роботі. Тут важливо не зламати сильну сторону клієнта, тобто його здатність розуміти, а надати йому іншу підтримку, а саме, контакт з досвідом. Психологу важливо запропонувати спочатку відчуй, а потім пояснювати, таким чином клієнт називає емоцію та фізичну реакцію, перш ніж говорити про ситуацію. Такий вид інтеграції знижує ймовірність емоційної відстороненості та робить самооцінку менш залежною від інших людей. Вправи на усвідомленість або тілесно-орієнтовані мікротехніки, які тривають короткий час, також можуть допомогти в цьому.

Десята зустріч є останньою і об'єднує все разом. Ця зустріч підсумовує основні зміни, навички, які найкраще працюють для кожної людини, і складає план підтримки та уникнення зривів. Психолог повертається до початкових цілей та карти механізмів, яка показує, які захисти були найпоширенішими, що їх спричиняло та які інші дії тепер можливі. Якщо можливо, знову проводиться короткий тест на самооцінку або принаймні використовується суб'єктивна шкала, наскільки клієнт почав ставитися до себе по-іншому, з прикладами поведінкових маркерів. На завершення важливо наголосити, що покращення ставлення до себе — це певний процес, а невдачі не є ознаками провалу, а скоріше можливості для навчання. Такий спосіб мислення допомагає підтримувати стабільну самооцінку та знижує потребу в захисних реакціях. Клієнт отримує односторінковий протокол самодопомоги, який включає три тригери, три ранні ознаки активації

захисту, три навички першої допомоги та одну цінність чи напрямок, якого клієнт хоче дотримуватися.

Запропонована умовна програма корисна для практики, оскільки вона розглядає як загальні закономірності, наприклад, як самооцінка може бути внутрішньою опорою, а захисні механізми – автоматизованою регуляцією, так і індивідуальні профілі через різні кластери. Вона безпосередньо базується на результатах дослідження, які показують зв'язок між самооцінкою та реактивним формуванням, набір пов'язаних механізмів у вигляді регресії, заміщення, проєкції та заперечення, а також альтернативний компенсаторний стиль та когнітивно-раціоналізуючий стиль підтримки балансу. Саме тому цю програму можна розглядати як корисний результат консультативної роботи. Це не просто збірка загальних порад, а структурована серія кроків, які мають сенс на основі зібраної інформації та відповідають сучасним уявленням про самооцінку, захисні механізми та емоційну регуляцію.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено комплексну обробку та аналіз емпіричних даних, що відповідає сучасним вимогам психодіагностичних досліджень. Обґрунтовано використання непараметричних методів Спірмена та Манна-Уїтні з урахуванням особливостей розподілу показників, що забезпечило коректність статистичних висновків. Встановлено, що захисні механізми утворюють взаємопов'язані блоки, зокрема поєднання регресії, витіснення, заміщення та проєкції як комплексу зниження психологічної напруги. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між самоповагою та реактивним утворенням, що свідчить про зв'язок більш уразливого самостворення з оборонними формами регуляції. Показано, що взаємозв'язок самоповаги та захистів має нелінійний

характер і краще проявляється на рівні типологічних профілів. Кластерний аналіз виявив різні моделі поєднання самоповаги та захисних механізмів — від когнітивно організованих до більш напружених регресивно-проективних. Статеві-вікові відмінностей не виявлено, однак зафіксовано тенденцію до зростання самоповаги з віком. На основі результатів розроблено диференційовані методичні рекомендації, спрямовані на підвищення усвідомленості захистів і розвиток гнучкої емоційної регуляції. А також, розроблено стратегію сеансів для роботи із захисними механізмами та самоствавленням людини.

Отже, самоповага і захисні механізми утворюють складну систему взаємодії, що має важливе значення для розуміння самоствавлення та практичної психологічної роботи.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дають підстави зробити такі загальні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що психологічні захисні механізми є важливою складовою системи психічної адаптації, яка автоматично знижує внутрішню напругу та захищає Я-образ у ситуаціях фрустрації, тривоги й внутрішнього конфлікту. Разом із тим, надмірна ригідність і домінування окремих механізмів може призводити до спотворення сприйняття, ускладнення саморегуляції та зниження психологічного благополуччя. Самоствавлення, яке у роботі емпірично представлене через показник самоповаги, розглянуто як системне ставлення людини до себе, що включає оцінний компонент, рівень прийняття або неприйняття себе та внутрішню опору, від якої залежить здатність витримувати невдачі без самознецінення. Теоретично обґрунтовано, що зв'язок самоствавлення і захистів доцільно аналізувати не лише як наявність або ж відсутність окремого механізму, а як конфігурацію захисного профілю, що підтримує стабільність ставлення до себе.

2. Емпіричне дослідження організовано на вибірці 100 осіб молодого віку 18–35 років із використанням валідного психодіагностичного інструментарію, а саме, шкали самоповаги Розенберга та опитувальника Індекс життєвого стилю для оцінки восьми захисних механізмів. Проведено повний цикл статистичної обробки даних у програмі Jamovi, а саме описову статистику, перевірку нормальності розподілів, кореляційний аналіз та аналіз групових відмінностей, а також кластеризацію для побудови емпіричної типології. Виявлені відхилення від нормального розподілу показників захисних механізмів стали підставою для застосування непараметричних процедур, конкретніше,

рангова кореляція Спірмена, U-критерій Манна–Уїтні, що забезпечило коректність статистичних висновків.

3. Установлено, що захисні механізми у вибірці молодих дорослих формують взаємопов'язану структуру. Найбільш виразними є позитивні зв'язки між витісненням, регресією та заміщенням, а також їх поєднання з проєкцією і запереченням, що свідчить про тенденцію до активації швидких захисних реакцій у частини респондентів. Натомість компенсація демонструє зворотні зв'язки з рядом механізмів, зокрема з витісненням, регресією, заміщенням і проєкцією, що дозволяє розглядати її як альтернативний спосіб підтримання внутрішньої рівноваги, менш пов'язаний із імпульсивно-афективним або деформуючим реальністю стилем захисту. Отримана структура зв'язків уточнює уявлення про те, що в повсякденному функціонуванні молодих дорослих захисні механізми частіше проявляються як конфігурації, а не як ізольовані реакції.

4. Встановлено специфічні зв'язки самоповаги з окремими характеристиками, адже самоповага має статистично значущий негативний зв'язок із реактивним утворенням, що вказує на більшу схильність до перетворення неприйнятних імпульсів у протилежну соціально схвалювану поведінку в осіб із нижчим рівнем самоповаги. Також виявлено позитивний зв'язок між віком у межах 18–35 років і самоповагою, що відображає тенденцію зростання і стабілізації самооцінного компонента самоствавлення з накопиченням життєвого досвіду. Водночас статистично значущих відмінностей за статтю та за поділом на вікові підгрупи 18–24 та 25–35 за показниками самоповаги й захисних механізмів не виявлено, що дозволяє говорити про відсутність виражених статево-вікових розбіжностей у межах даної вибірки.

5. Побудовано емпіричну типологію респондентів на основі поєднання самоповаги та профілю захисних механізмів методом ієрархічної кластеризації. Виокремлено чотири відносно стабільні типи: (а) профіль із високою

самоповагою та домінуванням когнітивно-організованого способу захисту (переважання раціоналізації при низьких значеннях регресії/заміщення); (б) профіль із низькою самоповагою та високою напруженістю регресивно-заміщувально-проективно-заперечувального комплексу; (в) профіль із середнім рівнем самоповаги та вираженою компенсацією; (г) профіль із середньою самоповагою та помірно збалансованими захисними тенденціями. Типологічний аналіз показав, що зв'язок самоставлення і захистів доцільно інтерпретувати як різні способи підтримання внутрішньої рівноваги, бо самоповага може бути пов'язана не з одним механізмом, а з цілим стилем захисної регуляції. На цій основі запропоновано методичні рекомендації щодо оптимізації самоставлення, а саме психоосвіта про захисти й самоповагу, розвиток емоційної регуляції, зниження ригідності реактивного утворення через підвищення автентичності й асертивності, а також диференційовані акценти для різних профілів. Це підтверджує практичну значущість дослідження для психологічного консультування, психоосвітніх програм і первинної профілактики зниження самоповаги.

Загалом мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а саме, теоретично обґрунтовано проблему, емпірично описано структуру зв'язків між захисними механізмами та самоставленням, перевірено статево-вікові особливості, побудовано типологію захисно-самоцінних профілів та сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації самоставлення з урахуванням домінуючих захисних механізмів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. (2003). *Особистість у просторі духовного розвитку*. Київ.
2. Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., & Тавровецька, Н. (2025). Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 13, 142–172.
3. Максименко, С. Д. (2006). *Генеza здійснення особистості*. Київ.
4. Савчин, М. В. (2008). *Психологія відповідальної поведінки*. Київ.
5. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості*. Київ.
6. Яцюк, М. В. (2023). *Психологія саморегуляції особистості*. Вінниця.
7. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
8. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
9. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
10. Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. American Psychological Association.
11. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
12. Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection*. Hazelden.
13. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
14. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
15. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623.
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

17. Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
18. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
19. Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28(5), 404–416.
20. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
21. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
22. Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
23. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable.
24. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
25. Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
26. Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
27. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
28. James, W. (1890). *The principles of psychology*. Harvard University Press.
29. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
30. Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
31. Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
32. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
33. LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. Simon & Schuster.

34. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
35. Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
36. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
37. McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. Guilford Press.
38. Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
39. Neff, K. (2011). *Self-compassion*. William Morrow.
40. Nolen-Hoeksema, S. (2010). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 161–187.
41. Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 598–609.
42. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
43. Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. Routledge.
44. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
45. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
46. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
47. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Psychological Inquiry*, 25(1), 54–67.
48. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Knopf.

49. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
50. Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope*. Academic Press.
51. Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261–302). Academic Press.
52. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
53. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
54. Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 181–227). Academic Press.
55. Thomaes, S., & Brummelman, E. (2016). Narcissism and self-esteem: Different yet overlapping constructs. In V. Zeigler-Hill & D. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
56. Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. University of Chicago Press.
57. Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52.
58. White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333.
59. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.
60. Wood, J. V., & Heimpel, S. A. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566–580.
61. Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House.

ДОДАТКИ

Додаток А

Нормальність розподілу даних дослідження

Описові статистики

	Середнє значення	Медіана	SD	Мінімум	Максимум	Шапиро-Уилк	
						W	p
Раціоналізація	4.75	4.50	1.96	1	10	0.961	.005
Реактивне утворення	2.54	2.00	1.49	0	7	0.914	<.001
Компенсація	3.36	3.00	1.67	1	7	0.915	<.001
Проекція	2.61	2.00	2.02	0	8	0.925	<.001
Заперечення	3.54	3.00	1.72	0	7	0.959	.003
Заміщення	2.38	2.00	1.76	0	7	0.911	<.001
Регресія	5.22	5.00	3.26	0	13	0.958	.003
Витіснення	2.63	2.50	1.63	0	8	0.939	<.001

Додаток Б

Кореляції між змінними дослідження

		Вік	Стать	Самоповага	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Реактивне утворення	Раціоналізація
Вік	Спірмен $\rho(\rho)$	—										
	df (ступенів свободи)	—										
	p-значення	—										
Стать	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.145	—									
	df (ступенів свободи)	98	—									
	p-значення	.150	—									
Самоповага	Спірмен $\rho(\rho)$	0.257**	-0.008	—								
	df (ступенів свободи)	98	98	—								
	p-значення	.010	.934	—								
Витіснення	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.085	0.047	0.018	—							
	df (ступенів свободи)	98	98	98	—							
	p-значення	.400	.644	.861	—							
Регресія	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.052	-0.141	-0.121	0.351***	—						
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	—						
	p-значення	.608	.162	.229	<.001	—						
Заміщення	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.157	-0.114	0.117	0.446***	0.417***	—					
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	—					
	p-значення	.120	.257	.246	<.001	<.001	—					
Заперечення	Спірмен $\rho(\rho)$	0.013	-0.083	0.017	0.105	0.185	0.199*	—				
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	98	—				
	p-значення	.898	.412	.867	.299	.065	.047	—				
Проекція	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.150	-0.041	0.007	0.275**	0.262**	0.331***	0.340***	—			
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	98	98	—			
	p-значення	.136	.684	.943	.006	.008	<.001	<.001	—			
Компенсація	Спірмен $\rho(\rho)$	0.065	0.009	0.064	-0.308**	-0.246*	-0.218*	-0.061	-0.249*	—		
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	98	98	98	—		
	p-значення	.521	.927	.528	.002	.013	.029	.548	.013	—		
Реактивне утворення	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.047	-0.066	-0.220*	0.273**	0.278**	0.236*	0.196	0.193	-0.253*	—	
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	98	98	98	98	—	
	p-значення	.644	.515	.028	.006	.005	.018	.050	.055	.011	—	
Раціоналізація	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.033	0.090	0.074	-0.106	-0.225*	-0.136	-0.076	-0.156	0.061	-0.132	—
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	—
	p-значення	.747	.373	.466	.295	.024	.179	.453	.120	.548	.189	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Додаток В

Дані про статеві відмінності

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	p	Розмір ефекту	
Раціоналізація	Манн-Вітні Ю	1092	.372	Рангова бісерійна кореляція	0.1039
Реактивне утворення	Манн-Вітні Ю	1127	.514	Рангова бісерійна кореляція	−0.0751
Компенсація	Манн-Вітні Ю	1205	.929	Рангова бісерійна кореляція	0.0107
Проекція	Манн-Вітні Ю	1160	.684	Рангова бісерійна кореляція	−0.0476
Заперечення	Манн-Вітні Ю	1102	.411	Рангова бісерійна кореляція	−0.0956
Заміщення	Манн-Вітні Ю	1059	.256	Рангова бісерійна кореляція	−0.1310
Регресія	Манн-Вітні Ю	1018	.162	Рангова бісерійна кореляція	−0.1642
Витіснення	Манн-Вітні Ю	1153	.644	Рангова бісерійна кореляція	0.0538
Самоповага	Манн-Вітні Ю	1080	.336	Рангова бісерійна кореляція	0.1133

Додаток Г

Дані про вікові відмінності

Т-тесту незалежний вибірок

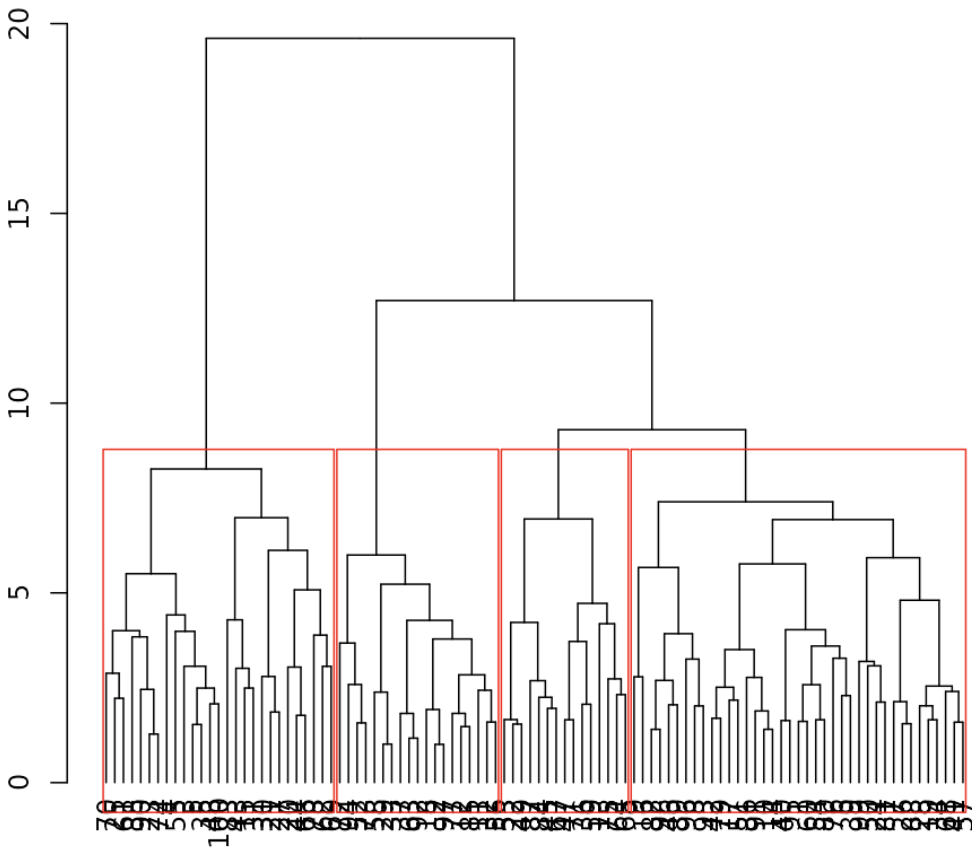
		Статистика	р	Розмір ефекту	
Раціоналізація	Манн-Вітні Ю	1102	.341	Рангова бісерійна кореляція	-0.10990
Реактивне утворення	Манн-Вітні Ю	1219	.895	Рангова бісерійна кореляція	0.01535
Компенсація	Манн-Вітні Ю	1148	.530	Рангова бісерійна кореляція	0.07232
Проекція	Манн-Вітні Ю	1080	.271	Рангова бісерійна кореляція	-0.12727
Заперечення	Манн-Вітні Ю	1208	.836	Рангова бісерійна кореляція	0.02424
Заміщення	Манн-Вітні Ю	1115	.388	Рангова бісерійна кореляція	-0.09899
Регресія	Манн-Вітні Ю	1236	.994	Рангова бісерійна кореляція	-0.00121
Витіснення	Манн-Вітні Ю	1225	.933	Рангова бісерійна кореляція	0.01010
Самоповага	Манн-Вітні Ю	1079	.271	Рангова бісерійна кореляція	-0.12848

Примітка. $H_0: \mu_{18-24} = \mu_{25-35}$

Кластерний аналіз даних дослідження

Cluster	Number of elements
1	39
2	19
3	27
4	15

Dendrogram



Додаток Д

Кластерний аналіз даних дослідження

Описові статистики

Описові статистики

	Кластер	N	Пропущений	Середнє значення	Медіана	SD	Міжквартильне відстань	Діапазон	Мінімум	Максимум
Самоповага	1	39	0	29.38	29	2.935	3.00	15	22	37
	2	19	0	35.05	36	3.374	4.00	11	28	39
	3	27	0	24.00	24	3.340	4.50	12	18	30
	4	15	0	30.00	30	3.684	2.50	14	23	37
Витіснення	1	39	0	2.56	3	1.429	1.00	5	0	5
	2	19	0	1.47	1	1.219	1.50	4	0	4
	3	27	0	3.85	4	1.703	1.50	7	1	8
	4	15	0	2.07	2	0.961	2.00	3	1	4
Регресія	1	39	0	5.05	5	2.361	3.50	9	1	10
	2	19	0	1.84	2	1.425	1.50	5	0	5
	3	27	0	7.96	8	2.955	4.00	12	1	13
	4	15	0	5.00	4	3.359	6.00	11	1	12
Заміщення	1	39	0	1.90	2	1.209	1.50	5	0	5
	2	19	0	1.16	1	0.898	1.50	3	0	3
	3	27	0	4.44	4	1.502	2.50	5	2	7
	4	15	0	1.47	2	0.915	1.00	3	0	3
Заперечення	1	39	0	3.08	3	1.384	2.00	5	0	5
	2	19	0	2.47	3	1.020	1.00	3	1	4
	3	27	0	4.48	5	1.762	3.00	6	1	7
	4	15	0	4.40	5	1.993	2.50	7	0	7
Проекція	1	39	0	1.97	2	1.495	2.00	5	0	5
	2	19	0	1.53	1	1.712	2.00	6	0	6
	3	27	0	4.15	5	2.161	3.50	7	1	8
	4	15	0	2.87	3	1.727	2.00	6	0	6
Компенсація	1	39	0	2.87	3	1.281	1.50	5	1	6
	2	19	0	3.79	4	1.357	1.50	5	1	6
	3	27	0	2.44	2	1.423	2.00	5	1	6
	4	15	0	5.73	6	0.799	1.00	3	4	7
Реактивне	1	39	0	2.69	3	1.608	2.00	7	0	7
	2	19	0	1.37	1	0.831	1.00	3	0	3
	3	27	0	3.33	3	1.301	2.00	5	1	6
	4	15	0	2.20	2	1.207	2.00	4	1	5
Раціоналізація	1	39	0	4.13	4	1.508	2.00	6	1	7
	2	19	0	6.89	7	1.792	2.50	6	4	10
	3	27	0	4.48	4	1.909	3.00	7	1	8
	4	15	0	4.13	5	1.457	2.00	5	1	6

Додаток Е

Методика «Шкала самооцінки Розенберга» (RSE)

Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172

<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>

Шкала самооцінки Розенберга. Бланк для опитування.

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

Примітка: * Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Додаток Є

Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман)

Яцюк, М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця, 2023.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблений у 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte) на основі психоеволюційної теорії Плутчик і структурної теорії особистості Келлермана. Адаптація Є.С. Романової, Л.Р. Гребенникова (1996), В.Г. Каменська (1999) та Л. Вассермана, О. Єришева та ін. (2005).

Опитувальник складається з 92 твердження, суть яких відображає 8 захисних механізмів: компенсацію, заперечення, заміщення, інтелектуалізацію, проєкцію, реактивне утворення, регресію, придушення. Інструкція. Прочитайте наведені нижче висловлювання. Виберіть з них ті, які відповідають Вашому поведінки і стану, відзначте в бланку для відповідей знаком «+».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людини, на якого хочу бути схожим.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одна з найбільших моїх переваг – стриманість.
8. Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хтось затягне в натовп, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.

14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї сім'ї ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хтось відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, що складають всякі плітки.
23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу, і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Меню дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.
- 25
32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.

37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не говорю, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Мені ніколи люди не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обмірковувати.
44. Про мене кажуть, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обдумую кожну дрібницю.
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.
53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.
56. Прийнявши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я керую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину.

59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я любитель випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.
69. Я гидую порнографією.
- 26
70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.
71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.
72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.
73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.
74. Дотик до чогось слизуватого викликає у мене огиду.
75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю поводити себе як дитина.
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не у своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.

83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.

84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.

85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.

86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.

87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж в інших.

88. Люди аморальні мені неприємні.

89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.

90. Я часто закохуюся.

91. Кажуть, що я людина об'єктивний.

92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

За допомогою даного опитувальника виявляються характерні для випробуваного механізми психологічного захисту.

Опитувальник містить 8 шкал:

Реактивні утворення: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.

Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.

Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.

Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84

Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.

Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.

Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.

Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.