

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**НА ЗДОБУТТЯ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ
на тему:
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА
МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ МОЛОДИХ ЖІНОК**

Виконав:

студентка групи «Психологія дитинства
та сім'ї з основами психотерапії»
спеціальність 053 «Психологія»
Коваленко В. С.

Науковий керівник:

Завідувач кафедри психології розвитку,
доктор психологічних наук, Власова
Олена Іванівна

Рецензент:

(місце роботи)

(посада)

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

КИЇВ – 2023

АНОТАЦІЯ

Коваленко В. С. Механізми психологічного захисту та емоційна зрілість особистості. – Рукопис.

Кваліфікаційна (магістерська) робота за спеціальністю 053 «Психологія». Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2023.

В роботі розглянуто проблеми феномену захисних механізмів психіки та типу прив'язаності. Метою роботи є дослідження взаємозв'язку між психологічними захистами та типом прив'язаності молодих жінок й представлення його результатів. Було виявлено наявність кореляцій між механізми психологічного захисту та типами прив'язаності. Виявлені кореляційні зв'язки дають змогу зробити висновок, що механізми захисту особистості значною мірою обумовлені особливостями типу прив'язаності. Було встановлено достовірну кореляцію між примітивними механізми психологічного захисту та ненадійними типами прив'язаності. Також було розроблено та проведено тренінг, покликаний вплинути на механізми захисту. У результаті було виявлено його вплив на суб'єктивне відчуття благополуччя учасниць, регресію, загальну напруженість захистів та деякі риси характеру.

Ключові слова: механізми психологічного захисту (МПЗ), студенти, тип прив'язаності, сильні риси.

ANNOTATION

Kovalenko V.S. Mechanisms of psychological protection and emotional maturity of the personality – manuscript.

Key words: mechanisms of psychological protection (MPP), students,

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПРИВ'ЯЗАНОСТІ.....	7
1.1. Поняття про механізми психологічного захисту.....	7
1.2.Класифікації механізмів психологічного захисту	11
1.3 Поняття прив'язаності та її типи	23
1.4. Теорії рис особистості у психології	28
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ПРИ РІЗНОМУ ТИПІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ	34
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження	34
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	45
РОЗДІЛ 3: ТРЕНІНГ «Я ТА МОЇ ЗАХИСТИ ВІД СТРЕСУ».....	72
3.1. Обґрунтування та структура тренінгу «Я та мої захисти від стресу».....	72
3.2. Аналіз ефективності тренінгу «Я та мої захисти від стресу».....	75
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
Додаток 1.....	103
Додаток 2.....	107
Додаток 3.....	108
Додаток 4.....	110

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МПЗ – механізми психологічного захисту

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії життя в Україні, позначені жахіттями війни, викликають інтерес наукової і практичної психології до питань зміцнення ментального здоров'я населення воюючої країни, віднаходження механізмів підвищення потенціалу резильєнтності українців. Особливою категорією населення за таких умов стають діти та молоді жінки, які частіше за інших стикаються з проблемами встановлення та підтримки емоційного балансу.

Під час воєнного стану, у період значних стресів та складних життєвих ситуацій, питання пристосування людини до них є особливо актуальним. Механізми психологічного захисту (МПЗ) починають своє формування ще у дитинстві, адже саме в цьому віці індивід стикається зі своїми першими труднощами та виробляє стратегії їх подолання. Одну з головних ролей в цьому грають батьки. Тому, на нашу думку, дослідження наявності взаємозв'язку механізмів психологічного захисту (МПЗ) та типів прив'язаності є актуальним.

Дане питання є недостатньо дослідженим у вітчизняній науці. Серед зарубіжних вчених це питання досліджувалось у контексті психологічного дистресу, депресії, психічного здоров'я підлітків і тд. Значний внесок у дану колізію зробили такі науковці, як: Giacomo Ciocca, Rodolfo Rossi, Alberto Collazzoni, Fiorela Gorea, Blerina Vallaj (Ciocca et al, 2020) Hoffman, Paul Matthew (Hoffman et al, 2006), Vera Bekes, Katie Aafjes-van Doorn, Daniel Spina, Alessandro Talia, Claire J. Starrs, J. Christopher Perry (Bekes et al, 2021), Clarissa Laczkovics, Gregory Fonzo, Brianna Bendixsen, Emmanuel Shpigel, Ihno Lee, Katrin Skala, Antonio Prunas (Laczkovics, Fonzo, Bendixsen, et al, 2020)

Предметом дослідження є взаємозв'язок між психологічними захистами та типом прив'язаності особистості.

Об'єктом тип прив'язаності, як один із чинників формування МПЗ.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку між психологічними захистами та типом прив'язаності у молодих жінок.

Гіпотезою дослідження є припущення, щодо наявності взаємозв'язку між МПЗ та типом прив'язаності, що притаманний особі.

Досягнення мети можливе завдяки вирішенню наступних завдань:

1. Розглянути теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту.
2. Розкрити сутність поняття прив'язаності, охарактеризувати її основні типи.
3. Проаналізувати класифікації видів психологічних захистів.
4. Дослідити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та типу прив'язаності молодих жінок.
5. Розробити інтервенції з урахуванням одержаних результатів емпіричного дослідження.

Для виконання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;
- емпіричні: опитування;
- методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз емпіричних показників МПЗ, типів прив'язаності та рис характеру; кореляційний аналіз; факторний аналіз.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У ньому брали участь 122 жінки, віком 17-23 роки. У дослідженні взяли участь переважно студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Університету митної справи та фінансів, а також Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Більша частина вибірки навчається на 2-4 курсі бакалаврату.

Теоретико-методологічна основа дослідження. У своєму дослідженні ми спиралися на концепцію Р-Б. Кеттелла щодо рис характеру особистості.

Також ми взяли до уваги напрацювання Дж. Боулбі та М. Ейнсворт щодо типів прив'язаності особистості.

Теоретична значущість та наукова новизна. Результати дослідження доводять наявність кореляції між МПЗ та типу прив'язаності у молодих жінок, а також МПЗ та рисами характеру. Встановлення даних взаємозв'язків дає можливість краще зрозуміти особливості формування особистості.

Практична значущість. Спираючись на отримані результати, було розроблено тренінгову програму, що сприяє зменшенню напруженості МПЗ у молодих жінок. Результати дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів для здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія» та для консультативної роботи.

Апробація роботи. Дані за темою роботи було опубліковано на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (Київ, 2022). Результати дослідження було опубліковано на I Міжнародній студентській науковій конференції «Науковий шлях молоді: актуальні питання, рішення та перспективи» (Хмельницький, 2023); VII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Харківський осінній марафон психотехнологій» (Харків, 2023); у журналі «Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота» (Київ, 2023).

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (61 джерело), додатків (4). Зміст роботи висвітлено на 51 сторінці основного тексту і містить 3 таблиці і 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

1.1. Поняття про механізми психологічного захисту

Поняття психологічного захисту відіграє важливу роль в різних напрямках психології. Люди постійно піддаються впливу зовнішнього середовища, тиску, стресам, а механізми психологічного захисту дозволяють зменшити напругу та вберегти психіку від травмуючих подій. Вони виступають способом саморегуляції особистості. Ю. А. Михальська (Mukhalska, 2015) зазначає, що даний феномен проявляється не лише у випадках екстремальних, незвичних, напружених ситуацій, а й під час звичного, повсякденного життя. А тому психологічний захист можна вважати постійним механізмом людської психіки.

Дана концепція – один з найзначніших внесків психоаналізу в психологічну науку та теорію особистості. Вперше поняття психологічного захисту ми зустрічаємо в праці З. Фрейда (Sigmund Freud, 1894) «Захисні нейропсихози» (1894 р.). Саме в психоаналізі були закладені фундаментальні передумови для вивчення захисних механізмів.

На думку З. Фрейда, під психологічними захистами варто розуміти техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

Пізніше, у роботі «Етіологія істерії» (1896р.), науковець вперше надав детальний опис виникненню, функціям, а також меті захистів. Вчений підкреслював, що вона полягає у зменшенні напруги та тривожності (інтрапсихічного конфлікту), які виникли внаслідок протиріччя між несвідомими інстинктивними імпульсами та вимогами зовнішнього середовища, що з'явилися в результаті соціальної взаємодії (Гац, 2019).

Відповідно до його уявлень, психологічні захисти вирізняються двома основними ознаками. Вони:

- спотворюють чи фальсифікують реальну дійсність;
- діють на несвідомому рівні, отож особа не здогадується про їх існування.

Отож, можна стверджувати, що науковець виділяв наявність певного взаємозв'язку між захистами та основними функціями психіки: пристосуванням і регуляцією. Психологічні захисти можна розглядати як несвідому систему регуляції психіки, яка допомагає особі зменшити, емоційну напругу, зберегти самоповагу та позитивне уявлення про власне «Я», пристосуватися до складних обставин життя шляхом спотворення реальної інформації.

В подальшому вивченні даного питання займалася дочка З. Фрейда – Анна Фрейд (Фрейд А., 1993). Жінка розробила детальний опис, узагальнила і систематизувала знання про МПЗ, які представила в 1936 році у своїй монографії «Психологія «Я». З точки зору класичного психоаналізу, її концепція є найбільш повною та структурованою.

Вчена надала перше розгорнуте визначення механізмів психологічного захисту: «Захисні механізми – це діяльність Я, яка починається, коли Я перебуває під дією надмірно активних спонукань або відповідних афектів, які становлять загрозу для нього. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» (Фрейд А., 1993, с. 76). Тобто у МПЗ вона вбачала інтелектуальні і рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникли в процесі мимовільного і довільного навчання.

На її думку захисти забезпечують послідовне викривлення уявлень про реальну подію, що в свою чергу, знижує вплив травмуючої ситуації та послаблює емоційну напругу. З цієї причини у більшості випадків небажана інформація не сприймається (ігнорується). У випадку, якщо вона все ж була сприйнятою – забувається. А навіть у разі допуску до системи запам'ятовування – вона інтерпретуватиметься у той спосіб, що є найбільш зручним для людини.

В подальшому розглядом феномену МПЗ займалися й інші вчені. На даний момент однозначного визначення поняття психологічного захисту особистості не існує. Лише у вітчизняній літературі нараховується більше 10 визначень психологічного захисту, в яких його розглядають через певні функціональні характеристики: ціль, результат, афекти, діяльність тощо.

Ю. А. Михальська (Mykhalska, 2015) зазначає, що при системному розгляді МПЗ, варто враховувати ряд певних характеристик:

- адекватність захисту – здатність особи до відновлення після тієї чи іншої неусвідомленої захисної реакції та подальшого її обговорення;
- гнучкість захисту – здатність особи до використання різноманітних видів МПЗ у типових для неї обставинах загрози, іншими словами, «репертуар» захистів не заданий надто жорстко;
- зрілість захисту – використання особою певних захистів, що є більш чи менш зрілими. Вчена стверджує, що механізми інтелектуалізації, сублимації, раціоналізації, заміщення вважаються відносно зрілишими, ніж механізми проєкції, заперечення, інтроекції. Хоча на даний момент існують різні погляди не на те, які МПЗ вважати зрілими, а які – примітивними.

Серед вітчизняних вчених, які займалися дослідженням захистів, варто відзначити Ф. В. Бассіна, який більшу частину свого життя провів й працював у Харкові. Його внесок у розробку проблеми психологічних захистів з позицій теорії установки є одним з найбільш значущих. З його точки зору, у психологічних захистах варто вбачати найважливішу форму реагування свідомості індивіда на психічну травму. Разом із В. Рожновим, він надав трактування даному поняттю, як психічній діяльності, що спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми.

Окрім вже зазначених науковців, варто звернути увагу й на визначення інших вітчизняних та зарубіжних вчених (Андрушко, 2013). Вони розглядали:

- механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик, В. Від);
- психологічні захисти як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький);
- психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозову інформацію (І. Тонконогий);
- механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Ротенберг);
- крайній засіб збереження суб'єктом душевної рівноваги (Винославська, 2005);
- сукупність мимовільних та усвідомлених психічних процесів і способів розумової діяльності, практичних дій щодо трансформації й оптимізації відображення захисної та руйнівної дії об'єктивної реальності у межах відповідності суспільного буття інтересам людини, що проявляється у душевних переживаннях та перманентно впливає на внутрішню силу, яка спонукає до дій (Ілляк, 2016);
- психологічні захисти, як система процесів і механізмів, які націлені на збереження уже одноразово досягнутого (або на відновлення втраченого) позитивного стану суб'єкта (Rogers, 1961).

Завданням нашого дослідження найкраще відповідає модель, розроблена Р. Плутчиком, яку ми детальніше розглянемо далі. Його теорія концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій. Вчений вважає, що захисні механізми є похідними від емоцій оскільки основні захисти онтогенетично розвивалися для стримування однієї з базисних емоцій.

Наприклад, він зазначає, що проекція розвивалася спочатку головним чином для опанування почуття неприйняття, заміщення – для опанування

гніву, придушення – для опанування тривоги, заперечення – довіри (Plutchik, 1979).

З точки зору Ф. В. Бассіна, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджяна, О. Є. Соколової та інших науковців, психологічний захист є нормальним механізмом людської психіки, що працює повсякденно. Т. С. Яценко зазначає, що головна функцію МПЗ - це недопущення особою до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. В.Л. Зливков стверджує, що суттю феномена МПЗ є захист людини від усвідомлення неприємних висновків (Варій, 2007, с. 772–786).

На думку С. Харенко «психологічні захисти зумовлюють відступи від реальності, які часто є дезадаптуючим чинником під час взаємодії особи з соціумом. Психологічні захисти підпорядковуються генеральному механізму «від слабкості до сили», що є організовуючим чинником, а також визначає їх індивідуальність та неповторність. Захисти виконують подвійну функцію адже вони зберігають незмінними та задовольняють інфантильні інтереси суб'єкта, а також забезпечують захист суб'єктивної структурованості психіки в її ідеалізованих надбудовах» (Харенко, 2019).

1.2.Класифікації механізмів психологічного захисту

Існування механізмів психологічного захисту вважається безсумнівним фактом, який експериментально підтверджений. Проте, наразі вчені мають різні погляди на класифікацію цих захистів. Розбіжності між дослідниками призводять до того, що вони не можуть дійти згоди, щодо кількості захистів та їх змістовного наповнення. Виходячи з цього, різні науковці, використовують різні терміни для позначення для одного й того ж механізму. Також спостерігається зведення кількох різних механізмів в одній класифікації в одне поняття в іншій.

О. В. Яцишина та Н. М. Гац зазначають, що МПЗ класифікують за різними критеріями, серед яких: ступінь активності особистості у формуванні

механізму, результати дії МПЗ (отримання винагороди або уникнення загрози), блокування чи викривлення інформації, особливості переробки інформації, яка не повинна бути усвідомленою і тд (Гац, 2019). Окрім цього, до критеріїв класифікації можна віднести також базисність чи вторинність захистів, природу перепон, з якими зіштовхується особа та характер фрустраторів, проти яких спрямовані МПЗ. Їх можна розподілити на 2 види: захисти, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів та захисти, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів (Шевченко, Оганян, 2016)

Перша спроба розробити класифікацію МПЗ належить А. Фрейд (Фрейд А., 1993, с.34). У своїй праці «Психологія Я та захисні механізми» вона запропонувала вважати захисними наступні «психодинамічні» механізми:

- регресію;
- витіснення (придушення);
- формування реакції;
- заперечення (анулювання) досконалої дії, що відбувається;
- проєкцію;
- ізоляцію;
- спрямування проти самого себе;
- ідентифікація з агресором;
- сублімацію та ін.

Загалом вона описує 15 захисних механізмів. На її думку, всі згадані захисні механізми, крім сублімації, відіграють негативну роль для психічного здоров'я людини (Шулдик, 2017).

Надалі дослідженнями МПЗ займалися й інші вчені. Дж. Колеман у своїх працях виділяє 17 механізмів захисту (Coleman, 1956), а в словнику-довіднику з психіатрії, опублікованому Американською психіатричною асоціацією в 1975 році, описано аж 23 захисти (DSM-II, 1968). Як вже було

зазначено, така розбіжність у кількості захисних механізмів пов'язана з відсутністю чіткої класифікації.

А. Борисюк (Борисюк, 2010) було досліджено наявні класифікації, а також розроблено та узагальнено різні захисні механізми. Вчена умовно поділила їх на 2 групи: первинні та вторинні (Рис. 1. 1).

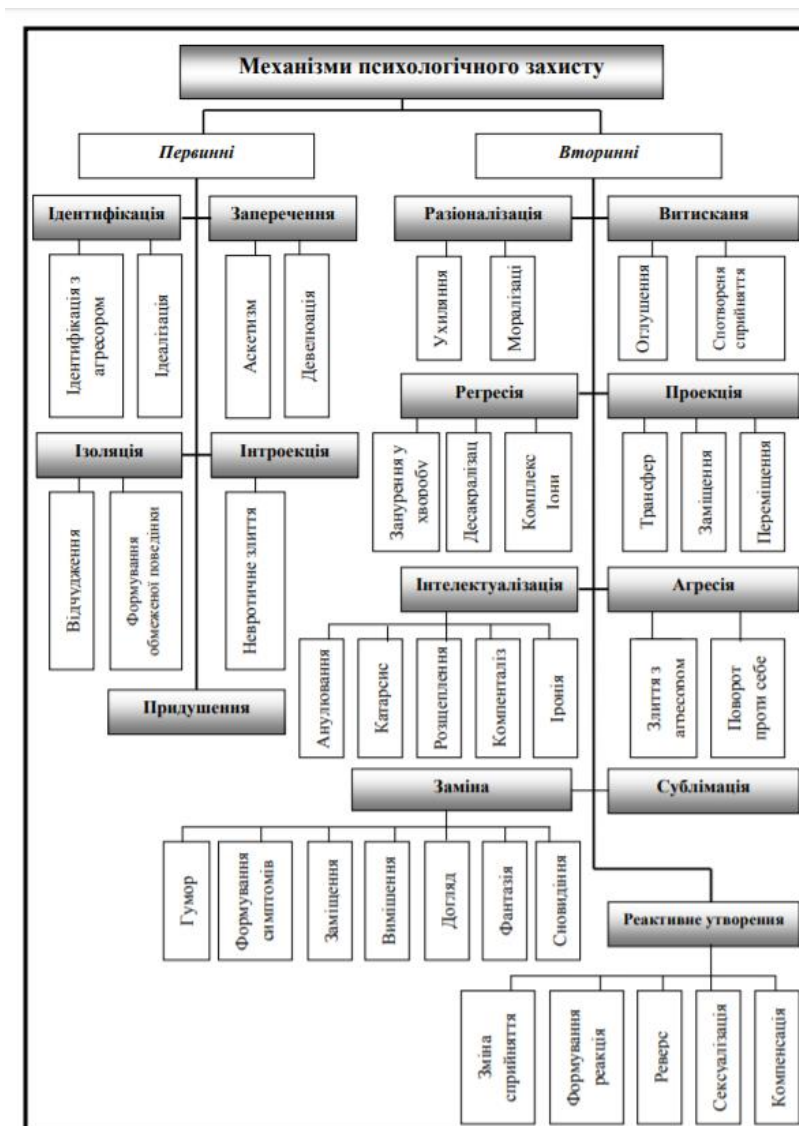


Рис 1.1. Класифікація механізмів психологічного захисту особистості.

Звертаючись до напрацювань у Діагностичному та статистичному керівництві з душевних хвороб (DSM-IV), оприлюдненому Американською асоціацією психіатрів (1994), ми знаходимо орієнтовну категоризацію механізмів захисту, яка була розроблена на основі ієрархічного розподілу Дж. Вейланта. Усі МПЗ було розподілено за 3-ма типами: природні, інтегративні, ретрозахисти.

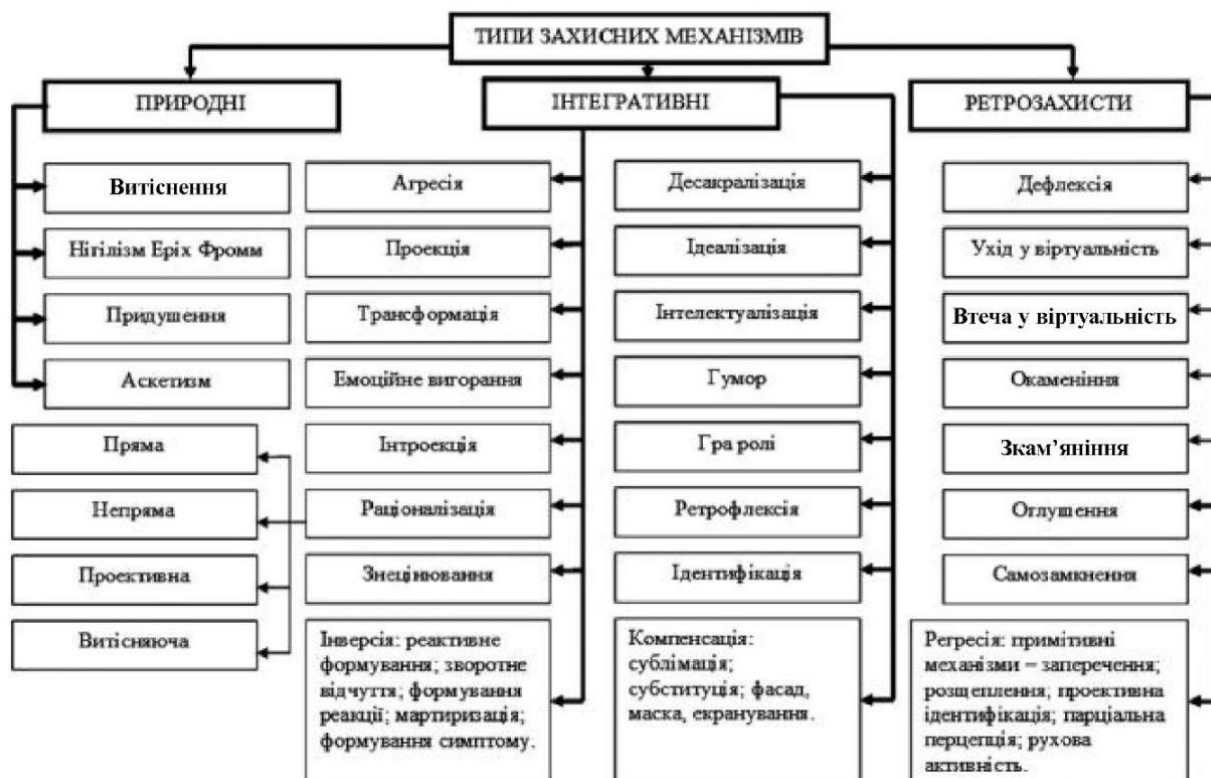


Рис 1.1. Типи психологічних захистів особистості.

Вчені наводять такі роз'яснення даної класифікації:

- природні – це МПЗ, що опосередковують сприйняття інформації: блокування інформації, несвідоме виключення її зі сфери свідомого;
- інтегративні – це механізми, що опосередковують різноманітні форми викривлення (трансформації) інформації. Вони пов'язані з несвідомою оцінкою змісту небажаної для психіки інформації, її змінами, неадекватністю оцінки.
- ретрозахисти – це МПЗ, які мають в своїй основі первинні примітивні форми психічних проявів. До цього типу відносяться захисти, які виникли в дитинстві, й у дорослому віці лишилися практично без змін (Злепко, 2009).

У своїх працях Н. Мак-Вільямс (Мак-Вільямс, 1998) наводить класифікацію МПЗ в залежності від їх «примітивності». Іншими словами, вона розподіляє захисти у відповідності до того, наскільки відчутно і сильно їхнє застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність.

Загалом вона виділяє первинні та вторинні механізми захисту. До первинних механізмів вона віднесла такі захисти:

1. Дисоціація – сприйняття подій, які відбуваються з людиною, так, наче це стосується не її особисто, а когось іншого.
2. Розщеплення Его – уявлення про особу як про тільки хорошу або тільки погану. Ті якості особи, що не вписуються в таку оцінку, сприймаються, як щось абсолютно окреме.
3. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі.
4. Інтродекція (головним чином ідентифікація з агресором) – несвідоме включення до свого внутрішнього світу уявлень, мотивів та настанов інших людей, сприйнятих ззовні.
5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої.
6. Проекція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні (людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо).
7. Соматизація (втеча в хворобу) або конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.
8. Примітивна ізоляція (захисне або аутистичне фантазування) – відхід від реальності в інший психічний стан.
9. Заперечення – намагання уникнути нової інформації, яка несумісна з власними уявленнями, що сформувалися. Це може призводити до того, що певний зміст не зможе проникнути в свідомість ні відразу, ні в майбутньому.
10. Проективна ідентифікація – проявляється тоді, коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції.

До вторинних механізмів психологічного захисту Н. Мак-Вільямс було віднесено такі механізми:

1. Анулювання (відшкодування) – несвідоме намагання «відмінити» ефект негативної події, за рахунок створення певної позитивної події.
2. Аутоагресія (автоагресія, аутодеструкція, поворот проти себе) – активність, яка свідомо чи несвідомо націлена на заподіяння собі шкоди у фізичній і психічній сферах.
3. Виміщення (заміщення, зміщення) – перенесення власних неприпустимих або небезпечних бажань або цілей, на новий об'єкт (у побутовому сенсі «пошук цапа відбувайла»).
4. Відігравання (відреагування зовні, розрядка) – спосіб зменшення емоційної напруги, шляхом програвання ситуацій, які стали причиною негативного емоційного переживання.
5. Сексуалізація (інстинктуалізація) – це перетворення негативних аспектів в позитивні шляхом приписування їм сексуальної складової.
6. Ідентифікація – процес ототожнення себе з іншою людиною або групою людей.
7. Інтелектуалізація – несвідоме бажання контролювати емоції та імпульси шляхом раціональної інтерпретації подій.
8. Витіснення (пригнічення, репресія) – процес відсторонення від свідомості неприємної, неприпустимої інформації та утримання такої інформації поза нею; в побутовому сенсі «забування» неприємної інформації.
9. Компенсація (гіперкомпенсація) – спосіб «маскування» власних слабкостей шляхом підкреслення власних сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах.
10. Регресія – захист, який виявляється у поверненні на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки, до легковажних, дитячих моделей поведінки.

11. Моралізація – спосіб зменшення напруги за рахунок переконання себе в моральній необхідності певних дій, подій, думок.
12. Роздільне мислення – захист, при якому в уявленнях особи поєднуються взаємовиключні настановлення. При цьому суперечності між ними не усвідомлюються.
13. Раціоналізація – МПЗ, при якому особа пояснює самій собі причини власної поведінки так, щоб вона здавалась обґрунтованою та добре контрольованою. Зазвичай, даний механізм використовують для того, аби знайти пояснення власним вчинкам, що вже були зроблені та негативно сприйнялися оточенням.
14. Ігнорування (уникнення) – спосіб зменшення напруги завдяки викривленню реальної дійсності шляхом обмеження та контролю інформації про джерело негативного психологічного впливу або спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності чи характеру.
15. Реактивне утворення – це виявлення протилежних спонукань в поведінці та думках як захист від неприпустимих імпульсів.
16. Ізоляція афекту – видалення емоційної складової щодо неприємної події.
17. Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта і суб'єкта.
18. Сублімація – спосіб зниження напруги, завдяки перенаправленню імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

Також слід звернути увагу на уявлення Р. Плутчика про МПЗ та їх класифікацію. Науковець стверджує, що існує невелика кількість базисних МПЗ.

На думку вченого значна чисельність різноманітних класифікацій захисних механізмів, які пропонують різні науковці, демонструють ідеї семантично-номінативного накладення. Його проявом є різні назви одного феномену, або композиційні поєднання базисних захистів.

Для того, аби підтвердити свою теорію, Р. Плутчик наводить такий приклад: механізми ізоляції, раціоналізації й анулювання варто вважати варіантами захисту за типом інтелектуалізації. Вони складають сутність захисного синдрому нав'язливості.

Також він не заперечує наявність деяких явних протилежностей серед МПЗ. Наприклад, він зауважує біполярність інтелектуалізації та регресії, реактивного утворення і компенсації, проекції та заперечення, пригнічення і заміщення.

Базисом класифікації Р. Плутчика є ідея про те, що МПЗ – це похідні емоцій. Виходячи з цього, вчений припускає, що вони притаманні усім живим істотам, які можуть відчувати емоції (дорослим людям, немовлятам і навіть тваринам).

На початку дослідження даного феномену, Р. Плутчик виділив 16 механізмів захисту:

1. Заміщення – вивільнення власних емоцій, найчастіше негативних, таких як гнів, на предметах, тваринах або людях, які вважаються особою не такими небезпечними, як ті, що насправді викликали емоції.
2. Заперечення – нездатність до усвідомлення певної ситуації, частини життєвого досвіду або почуттів. У ситуації їх усвідомлення викликають негативні відчуття, хворобливість.
3. Пригнічення – виключення зі свідомості небажаного, травмуючого сенсу події чи досвіду, а також емоцій, що з ним пов'язані.
4. Фантазія – втеча у власну уяву для того, щоб відійти від реальних проблем й уникнути конфліктів.
5. Ізоляція – сприйняття емоційно травмуючих подій або спогадів про них без почуття тривоги, яка мала б природньо виникнути.
6. Ідентифікація – несвідоме моделювання стосунків і поведінки інших людей, як спосіб підвищити самоцінність.

7. Компенсація – намагання особи виправдати або замінити реальну чи уявну, фізичну чи психологічної неспроможність.
8. Регресія – повернення до ранніх або більш незрілих форм поведінки і задоволення власних потреб у ситуаціях, коли особа знаходиться в стані стресу.
9. Ітелектуалізація – несвідомий контроль власних емоцій та бажань. При цьому людина дуже сильно покладається на раціональне тлумачення подій.
10. Інтроекція – привласнення цінностей, стандартів або певних рис оточуючих для того, щоб уникнути конфліктів або погроз з їх боку.
11. Рухова активність – знижує тривогу, що з'явилася внаслідок заборони здійснення певних потягів, прагнень за рахунок дозволу їх прямого або опосередкованого здійснення без розвитку відчуття провини.
12. Проекція – несвідоме віддзеркалення своїх особистих емоційно-неприйнятних думок, рис, спонукань, і приписування їх іншим людям.
13. Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для того, аби виправдати власні дії, що були викликані неприйнятними чи пригніченими почуттями.
14. Анулювання – поведінка або думки, які сприяють символічному зведенню нанівець попередніх дій чи думок. Зазвичай супроводжуються сильним занепокоєнням чи відчуттям провини.
15. Утворення реакції – уникнення проявлення неприпустимих для особи бажань (часто сексуальних або агресивних) за рахунок протилежного ставлення і поведінки.
16. Сублімація – задоволення витіснених інстинктивних або неприпустимих потреб, бажань, почуттів за рахунок виконання дій, що схвалюються соціумом та виступають альтернативою.

Найчастіше витіснені феномени носять сексуальний чи агресивний характер.

Науковець виділяв вісім базисних адаптивних реакцій: протекція, інкорпорація, орієнтація, відкидання, відтворення, реінтеграція, руйнування, дослідження. Варто зазначити, що структура психологічного захисту, відповідно до поглядів науковця, повторює структурну модель емоцій. На його думку, що вони є такими собі прототипами восьми базових емоцій:

- відраза;
- печаль;
- страх;
- гнів;
- прийняття;
- очікування;
- радість;
- здивування.

Також Р. Плутчик відзначав, що захисні механізми характеризуються протилежністю (біполярністю) в тій мірі, в якій полярні емоції що лежать в їх основі:

- радість – печаль;
- прийняття – відраза;
- очікування – здивування;
- страх – гнів.

Отже, таким чином вісім базисних захисних механізмів він звів до чотирьох пар:

- реактивне утворення – компенсація;
- пригнічення – заміщення;
- заперечення – проекція;
- інтелектуалізація – регресія.

Беручи до уваги те, що МПЗ, за уявленнями автора, є похідними емоцій, то вони, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові і

вторинні. До базових відносяться заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення. Усі інші відносяться до вторинних (Plutchik, 1979).

С. М. Злепко (Злепко, 2009, с. 36) зазначає, що: «початково захист виконує епізодичну, ситуативну ролі, та у випадку результативності його прояву психіка проявляє тенденцію до фіксації на тому способі, який у попередній ситуації сприяв розрядці напруги, знімав тривожність, тобто - оптимізував стан суб'єкта. Тоді і стає ситуативна захисна реакція тенденційною і, закріплюючись, стабілізується на рівні механізму».

Також науковець, на основі напрацювань З. Фрейда та Е. Еріксона, розглядає онтогенетичний континіум розвитку МПЗ, виділяючи 3 фази:

1. Симбіотична (перший рік і половина другого року життя). Захисними механізмами даної фази є парціальна перцепція, розділення, рухова активність.
2. Фаза росту (від півтора-двох років до трьох років життя). На думку автора, тут велике значення має співпереживання, чутливість до стосунків у родині, ідентифікація себе зі значимими членами родини, орієнтування в амбівалентних переживаннях та здатність «бути різним». Порушення на цій стадії здатні призвести до дисоціації, неврозу нав'язливих станів, патології самоконтролю, фобії та епілептоїдності - емоційна в'язкість, напруженість, агресивність, затяжні афективні реакції.
3. Фалічна фаза (між трьома-чотирма і приблизно шістьма роками життя). На цьому етапі головними захистами є сублімація та заперечення. Відповідно до уявлень Дж. Вейланта, всі вищезазначені МПЗ, що формуються під час психоаналітичного розвитку, за Фройдом відносяться до незрілих. Окрім цього, до них належать і такі МПЗ як фантазія, проекція, пасивна агресія, відігрівання.

Вчений також розглядав й МПЗ підліткового віку. Він зазначає, що: «невротичними захистами підлітків є інтелектуалізація, формування реакції, розщеплення, заміщення, репресія, компенсація. Дослідниками встановлено, що до основних захисних поведінкових реакцій підлітків відносять: відмову, опозицію, імітацію, емансипацію. З подальшим формуванням особистості підлітка з'являються більш зрілі психологічні захисні механізми...а саме: заперечення, витіснення, пригнічення, заміщення, раціоналізація, регресія, реактивне утворення, гумор, сублимація, витіснення, альтруїзм, очікування» (Злепко, 2009, с. 37).

Отже, МПЗ – одне із основоположних понять, що використовують для опису адаптації індивіда до складних ситуацій. МПЗ відіграють важливу роль у різних аспектах життя особистості, у тому числі й в спілкуванні з партнером. Ряд вчених (Laczkovics, Fonzo, Bendixsen, et al, 2020) припускає, що МПЗ з'являються ще у ранньому дитинстві. У малюків присутні «незрілі» захисні механізми, такі як розщеплення або фантазія, які згодом розвиваються до більш зрілих. Вважається, що на цей розвиток впливають первинні стосунки. Таким чином, однією з важливих сфер дослідження є потенційний вплив стилю прив'язаності. Прив'язаність стосується формування міжособистісних емоційних зв'язків.

Поведінка прив'язаності має особливий прояв, коли дитина відчуває страх, занепокоєння у незвичних ситуаціях, біль або пригнічення своїми фантазіями (у тих же ситуаціях, що й МПЗ). Дитина сподівається на безпечне місце біля головного дорослого у своєму житті, переважно - матері. Вона є активним партнером у цій взаємодії. Емпатична реакція в кількох взаємодіях призводить до унікальної внутрішньої робочої моделі дитини. На початку робочі моделі є гнучкими, але протягом онтогенетичного розвитку особи вони стабілізуються. Тому надалі ми більш детально розглянемо поняття прив'язаності та її типи.

1.3 Поняття прив'язаності та її типи

У сучасній психологічній науці основним поняттям, що характеризує ставлення дитини до близького дорослого є прив'язаність. У деяких літературних джерелах також зустрічається термін «прихильність», як один з варіантів перекладу англійського слова «Attachment». Проте, багато фахівців та перекладачів вважають, що слово «прихильність» є невідповідним варіантом перекладу слова «attachment», адже воно є іменником від дієслова «to attach», яке дослівно перекладається, як прив'язувати, з'єднувати. У даній роботі ми використовуватимемо слово «прив'язаність», оскільки вважаємо його більш доречним.

Поняття «прив'язаність» до наукового обігу ввів Джон Боулбі (Bowlby, 1969) – засновник теорії прив'язаності (англ. Attachment theory). Відповідно до його концепції, даний термін слід розглядати як підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язане з міжособистісними стосунками. На його думку, прив'язаність – це інстинктивна поведінка малюків, та будь-яка форма поведінки, у результаті якої особа набуває або зберігає близькість з «об'єктом прив'язаності». Зазвичай «об'єктом прив'язаності» виступає мати, але цю роль може виконувати будь-який дорослий, що піклується про дитину та надає їй допомогу (Підчасов, 2018).

Боулбі вбачає у прив'язаності первинну мотиваційну систему індивідуального розвитку людини. Її первинність полягає у взаємодії ранньої діади мати–дитина. При цьому даний феномен має значний вплив на формування ефективної материнської поведінки, пристосування дитини до оточуючого середовища, подальшого афективного, когнітивного та соціального розвитку в контексті розвитку мозку малюка. Також ряд дослідників висловлює припущення про наявність взаємозв'язку між дитячо-батьківською діадою та подальшою побудовою романтичних стосунків особи (Бабак, 2021; Бабак, 2022).

У наукових джерелах можна зустріти й інші визначення прив'язаності. Вони дещо відрізняються від вищезазначеного, проте не суперечать йому.

Зокрема, в академічному тлумачному словнику прив'язаність трактується як «почуття симпатії до кого-небудь, відданості комусь, близькості до чогось» (Словник української мови, 1976, с. 582).

Н.А. Литвинова наводить узагальнене поняття прив'язаності на основі праць інших вчених: прив'язаність – це «тривалий близький зв'язок між двома людьми, що не залежить від їх місцезнаходження і є джерелом емоційної близькості». Також вона зазначає, що «прив'язаність як потреба дитини знайшла своє відображення у Декларації прав дитини... базовий міжнародний документ Конвенція ООН про права дитини закріпив право дитини задовольняти потребу в прив'язаності у сприятливих для цього умовах» (Литвинова, 2021, с.37).

Т. М. Мандзик, узагальнюючі погляди різних науковців, зазначає, що під прив'язаністю варто розуміти «глибокий емоційний зв'язок, що поєднує людей у часі і просторі, забезпечує почуттям безпеки, комфорту, сприяє особистісному розвитку» (Мандзик, 2018, с. 15).

Отож, загалом можна сказати, що не зважаючи на певні відмінності у термінології, науковці мають доволі схожі погляди на основні характеристики прив'язаності. До них можна віднести наявність близьких стосунків з об'єктом прив'язаності, емоційне реагування на об'єкт прив'язаності, почуття безпеки та комфорту, що викликане об'єктом прив'язаності.

Н. А. Литвинова (Литвинова, 2021) зазначає, що глибокі емоційні зв'язки мають величезне значення у житті кожної людини. А для дітей – це життєва необхідність у прямому сенсі цього слова. Емоційна прив'язаність дорослого забезпечує виживання малюків. Для них це можливість розвивати базову довіру до оточуючого світу, а також позитивну самооцінку. Значну роль у формуванні прив'язаності грають перші 1,5 – 3 роки життя дитини. Це саме той період, коли малюк отримує любов, турботу та необхідний догляд.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі стала значним підґрунтям для багатьох подальших досліджень, метою яких було виявлення природи

прив'язаності, її формування у дитячому віці, розвитку і функціонування протягом онтогенезу людини. Зокрема, велике значення мають розробки його послідовниці М. Ейнсворт. Вона доповнила теорію Дж. Боулбі власними припущеннями щодо існування різної якості прив'язаності. На її думку саме ця якість впливає на подальше життя людини. Нею було проведено експеримент під назвою «Незнайома ситуація». Метою даного дослідження було вивчення поведінки малюків під час розлуки з мамою. Воно складалося з кількох 3-хвилинних епізодів, під час яких дитина була разом з матір'ю, з матір'ю та незнайомою людиною, а також залишалася сама. Головними показниками якості прив'язаності виступили:

- поведінка дитини під час розлуки з матір'ю;
- дії дитини під час перебування з незнайомою людиною;
- реакція на возз'єднання з матір'ю.

На основі результатів даного експерименту було виділено 4 типи прив'язаності дітей:

- надійний, або безпечний (secure);
- уникаючий (avoidant);
- тривожно-амбівалентний (anxious–ambivalent);
- дезорганізований (боязливий) (disorganized).

При **надійному типу прив'язаності** малюк почуває себе впевнено поруч з мамою. Він активно досліджує оточення та охоче взаємодіє з матір'ю. Вона сприймається ним як «безпечна база», джерело безпеки та підтримки. Малюк може віддалятися від мами на певну відстань, але тримати її в полі зору. Після цього малюк може повернутися назад, ніби переконуючись, що все добре, а потім знову продовжити дослідження оточення. Коли мати йде, то активність дитини зменшується, вона шукає маму та ставиться до незнайомої людини обережно. Зникнення мами одразу помічається дитиною, її відчуття безпеки знижується. Після возз'єднання з матір'ю, малюк швидко відновлює нормальний емоційний стан, радіє її появі

та знов починає активне дослідження оточення. Безпечна прив'язаність сприяє розвитку у дитини самостійності й самодостатності.

При **уникаючому типі прив'язаності** малюки не шукають близькості з мамою, навіть коли знаходяться поруч. Вони ніби не помічають її. Дитина не відчуває безпеки поряд з нею. Малюк активно вивчає оточення, грається, але не залучає до своїх активностей матір. У порівнянні з малюками, що мають надійний тип, ці діти не бажають наближатися до матері настільки близько. Коли мати йде, то такі малюки ніяк не реагують: вони не виявляють незадоволення під при її зникненні та радості при поверненні. Дитина готова йти на контакт з незнайомцем, але сама реагує доволі пасивно.

Такий тип прив'язаності формується через емоційну холодність та відстороненість батьків. Вони не задовольняли потреби дитини, проганяли чи карали її, коли вона зверталася до них по допомогу. Малюк отримував негативне підкріплення при вияві своїх емоцій до дорослого, а тому навчився більше не проявляти їх відкрито. Такі малюки не довіряють оточуючим, намагаються уникати близькості з іншими. Це їх спосіб уникнення негативних почуттів і захисту себе від непередбачуваних наслідків.

На перший погляд такі діти доволі «зручні» для своїх батьків, адже вони здатні займатися своїми справами не залежно від того, є поруч мама чи немає. Проте у дорослому віці таким людям властиві проблеми з близькістю і інтимністю. Вони не бажають ділитися власними думками та почуттями з оточенням. Може спостерігатися брак мотивації, агресія або ізоляція від інших.

Для дітей з **тривожно-амбівалентним типом прив'язаності** характерний занепокоєний та напружений вигляд навіть коли мати знаходиться поруч. У незнайомій обстановці вони намагаються постійно знаходитись біля матері, не виявляють значної активності у дослідженні оточення. Також їм властиві ознаки сильного стресу при розлуці з матір'ю: вони плачуть та голосно кричать. Малюк не йде на контакт з незнайомою людиною та боїться її. Малюки чинять опір спробам незнайомця їх

заспокоїти. При поверненні матері діти одразу кидаються до неї, шукають взаємодії, але при цьому не заспокоюються. Вони чинять активний супротив спробам матері заспокоїти їх. Тобто, діти одночасно хочуть бути з мамою, але її присутність не приносить їм заспокоєння. Вони продовжують плакати та опиратися усім намаганням матері привести їх у нормальний емоційний стан. Саме через таку непослідовну поведінку цей тип й отримав назву «амбівалентний».

Даний тип прив'язаності формується внаслідок непослідовності поведінки батьків: вони то «залюблюють» її, то несправедливо карають, ображають, б'ють, проявляють холодність, недоступність та виявляють інші бурхливі реакції без наявності об'єктивних причин. Дитина не може зрозуміти батьківську поведінку та пристосуватися до неї. Через це в неї зростає фонові тривога та з'являється впевненість у непередбачуваності й небезпеці оточуючого світу.

У дорослому віці люди з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності не дуже довіряють оточуючим. Їм може бути важко контролювати свої бажання та емоції, вони можуть постійно сваритися з однією й тією ж людиною, бурхливо реагувати на обговорення конфліктних питань. Одна з найбільш частих проблем людей з даним типом прив'язаності - неконтрольовані ревності. Вони постійно стурбовані тим, що можуть втратити партнера, переймаються його можливими зрадами. Їм може бути доволі складно побудувати довгострокові міцні стосунки з партнером.

Дезорганізований тип прив'язаності був виділений дещо пізніше, коли науковці помітили, що деякі діти не вкладаються в жоден з раніше зазначених типів. Цей тип характеризується невизначеністю, в певних ситуаціях дитина поведе себе по-різному, її дії хаотичні та не мають чіткого паттерну. Малюк може як шукати взаємодії з матір'ю, так і не намагатися з нею контактувати, може не шукати у мами захисту, коли його щось налякало. Такі діти можуть наближатися до матері, але при цьому зберігати напружену позу. Вони можуть сильно розгніватися, й дуже швидко повністю

заспокоїтися. Під час розлуки можуть демонструвати страх та безпомічність. Такі малюки можуть як займатися своїми справами, та й піти на контакт з незнайомою людиною. Коли мати повертається, то такі діти часто демонструють страх. Вони не вбачають в образі матері свій «острівок безпеки». Такий тип притаманний малюкам, які зазнали жорстокого поводження з боку дорослих. Для них характерні непередбачувані, хаотичні дії та емоції.

У дорослому віці люди з дезорганізованим типом прив'язаності можуть мати серйозні проблеми у формуванні взаємовідносин. Для них може бути характерним прийняття ролі жертви у стосунках з оточуючими, наявність проблем в емоційному та психічному планах, низьке почуття власної гідності, а також труднощі у прийнятті власного негативного досвіду (Литвинова, 2021; Ainsworth, 1969; Ainsworth 1982; Крижановська, 2021; Манжос, 2020).

У подальшому проводилися дослідження щодо впливу типу прив'язаності на життя особи. Було виявлено взаємозв'язок між прив'язаністю та майбутніми романтичними стосунками з партнером (Бабак, 2022) соціальною адаптацією до шкільного навчання (Бабак, 2021), та навіть стилю спілкування педагога з учнями (Бутузова, 2021). Отож, ми можемо стверджувати про вплив типу прив'язаності на найрізноманітніші сфери життя людини. Однак дане питання має широке поле для подальших наукових доробків. Наприклад, у вітчизняній літературі ще недостатньо досліджено вплив типу прив'язаності на способи захисту особи від стресових ситуацій у дорослому житті, а також на формування рис характеру.

1.4. Теорії рис особистості у психології

Кожній людині притаманні певні риси: хтось розумний, хтось говіркий, хтось слухняний, хтось боязкий, хтось сміливий, хтось серйозний, хтось мовчазний. Неможливо знайти двох абсолютно однакових людей, у кожного

є щось унікальне. Й психологи вивчають особливості індивіда у різні способи.

На даний момент існує ряд теорій особистості. Науковці класифікували їх на певні групи, серед яких інтрапсихічні теорії, пояснювальні парадигми, психодинамічні теорії та їх численні відгалуження, теорії особистісних рис і якостей (диспозицій) та ін (Галян, 2009).

Появу номотетичних моделей особистісних рис пов'язують з Раймондом Бернардом Кеттеллом (1905-1998) (у деяких роботах «Реймондом») (Роменець, 1998; Шевчук 2019) Він вбачав в особистості складну та диференційовану систему рис, у якій, на його думку, мотивація переважно обумовлена субсистемою динамічних рис. Рисами особистості ми вважатимемо відносно сталу тенденцію особи реагувати певним чином на певні ситуації. Тобто риси, що властиві особі, здатні описати її внутрішні особливості, а також допомогти спрогнозувати її поведінку. У рисах особистості ми вбачаємо гіпотетичні психологічні конструкти, які виявляються у поведінці.

Погляди Р.-Б. Кеттела засновані на використанні точних емпіричних методів дослідження. Він описав риси, що були виділені за допомогою факторного аналізу. Загалом науковець працював з даними трьох типів:

1. L-дані – матеріали отримані на основі спостережень за поведінкою людини у звичайних життєвих ситуаціях та оцінці знайомих.
2. Q-дані – матеріали отримані шляхом проходження особою опитувальників.
3. T-дані – матеріали отримані через проходження індивідом об'єктивних тестів.

Сам вчений розподіляв риси особистості на первинні (породжувальні, вихідні) та вторинні (поверхневі, поверхові). Серед вторинних рис Р.-Б. Кеттел виділяв конституційні (обумовлені генетично) і характерологічні (такі, що розвиваються під впливом досвіду і навчання).

На думку науковця, система первинних рис не є однорідною. Відповідно до його поглядів, вона охоплює:

- риси-здібності – риси, що визначають ефективність реагування;
- темпераментні риси – риси, які визначають стиль індивідуального реагування (тобто емоційну реактивність, швидкість реагування людини на певні подразники та ситуації і тд);
- динамічні риси – рушійні сили реакцій індивіда.

Динамічні риси поділяються на 2 класи:

- ерги – риси особистості, які спонукають людину до певної поведінки, мотивують її. Ці риси є вродженими. До них, наприклад, можна віднести направленість на суперництво й боротьбу, стадне почуття й тд).
- сентименти – риси особистості, які охоплюють прояви інтересів, аттитюди. Вони є здобутими, тобто формуються під впливом соціокультурних норм.

Загалом, на думку Р.-Б. Кеттела, для того, аби описати дорослу особу вистачить 19 факторів (рис), а для того, щоб описати дитину – 12. Зазначені ним фактори мають знаки плюс та мінус, але це не говорить про їх негативний або позитивний характер. З наукової точки зору вони рівноцінні, а позитивного або негативного характеру вони можуть набувати виключно за певного контексту.

Є й інші погляди на питання рис особистості. Наприклад, М. Селігман та К. Петерсон на початку ХХІ століття займалися вивченням «сильних» рис та «позитивних цінностей». Ці поняття розглядалися у руслі позитивної психології та пов'язувалися з поняттям «психологічного благополуччя». Ряд науковців зазначає, що сильні риси особистості є первинними, вони формують психологічне благополуччя. Відповідно психологічне благополуччя є результатом по відношенню до поняття «сильних» рис (Маєвська, 2022; Лисенко, 2015).

О. Лисенко вбачає у психологічному благополуччі форму існування здорової особистості, яка має реалістичні погляди на життя та відчуває себе суб'єктивно благополучно. Така людина переживає майже втричі більше позитивних емоцій, ніж негативних (Лисенко, 2015).

Роберт Еммонс, вивчаючи історію становлення позитивної психології, зазначає, що Кріс Петерсон та Мартін Селігман поставили собі за мету визначити, організувати та виміряти характер. Першим кроком до цього стало визначення важливих позитивних рис у 2004 році. Для того, аби виявити, як люди в минулому тлумачили певні риси людського характеру, науковці вивчали стародавні культури (у тому числі їх освіту, релігію, філософію і тд). Їх метою було виявити риси, які були притаманні різним культурам у різні часи. Зрештою, дослідники виокремили 6 основних пунктів:

- мужність;
- мудрість;
- трансцендентність (духовність);
- справедливість;
- стриманість;
- людяність.

Вчені розробили власний опитувальник «Цінності в дії» (VIA). За його допомогою можна визначити сильні сторони характеру особи. А у подальшому – використовувати їх для підвищення власного благополуччя. Опитувальник складається з 240 питань, де досліджуваним потрібно вказати, наскільки кожне твердження стосується саме їх. Кожне питання має 5 варіантів відповіді.

Загалом модель М. Селігмана та К. Петерсона налічує 24 сильні сторони. Серед них: чесність, наполегливість, любов до навчання, цікавість, критичне мислення, творчість і тд. Усі 24 сильні риси можна розділити на 6 категорій:

- мудрість та пізнання;
- сміливість (мужність);
- гуманність (людяність);
- соціальність;
- стриманість;
- духовність.

У США найбільш схвалюваними рисами є справедливість, доброта, вдячність, чесність та судження. У всьому світі з благополуччям найбільше асоціюються такі чесноти, як: вдячність, надія, родзинка і любов (Courtney, 2018; Cherry, 2023; Еммонс 2022).

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу понять, варто зазначити, що під МПЗ ми розуміємо техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. На даний момент науковці виділяють різні варіанти класифікації даного феномену. Найбільш повно інтересам нашого дослідження відповідає модель, розроблена Р. Плутчиком.

Також варто зазначити, що існують різні погляди на тлумачення поняття «прив'язаність». У своєму дослідженні ми будемо притримуватись визначення Т. М. Мандзик. На її думку, під прив'язаністю варто розуміти «глибокий емоційний зв'язок, що поєднує людей у часі і просторі, забезпечує почуттям безпеки, комфорту, сприяє особистісному розвитку»

Не зважаючи на певні відмінності у термінології, науковці мають доволі схожі погляди на основні характеристики прив'язаності. До них можна віднести наявність близьких стосунків з об'єктом прив'язаності, емоційне реагування на об'єкт прив'язаності, почуття безпеки та комфорту, що викликане об'єктом прив'язаності.

Також було розглянуто питання рис особистості. Найбільш актуальними для нас є погляди М. Селігмана та К. Петерсона. Вони виділили 24 сильні сторони особистості, та розділили їх на 6 категорій: мудрість, сміливість (мужність), гуманність (людяність), соціальність, стриманість, духовність.

Аналіз наукової літератури дозволяє припустити, що функціонування механізмів психологічного захисту може бути обумовлено типом прив'язаності, що притаманний людині. Ряд вчених припускає, що МПЗ з'являються ще у ранньому дитинстві. У малюків присутні «незрілі» захисні механізми, такі як розщеплення або фантазія, які згодом розвиваються до більш зрілих. Вважається, що на цей розвиток впливають первинні стосунки. Таким чином, однією з важливих сфер дослідження є потенційний вплив стилю прив'язаності. У вітчизняній літературі ще недостатньо досліджено вплив типу прив'язаності на способи захисту особи від стресових ситуацій у дорослому житті, а також на формування рис характеру.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ПРИ РІЗНОМУ ТИПІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

У період з 8.04.2023 р. по 8.05.2023 р. було проведено емпіричне дослідження молоді, у якому взяло участь 122 жінки, віком від 17 до 23 років. Відповідно до класифікації Організації Об'єднаних Націй, молоддю ми вважатимемо осіб віком 15-24 роки (70. YOUTH AND CULTURE; UNESCO). У дослідженні взяли участь переважно студентки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Університету митної справи та фінансів, а також Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Більша частина вибірки навчається на 2-4 курсі бакалаврату (Рис. 2.1).

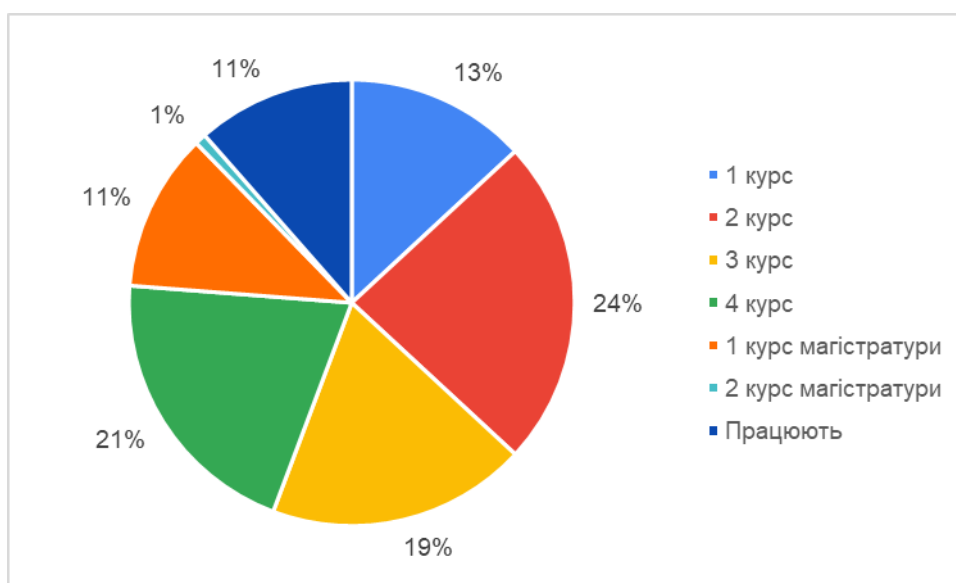


Рис. 2.1. Характеристика досліджуваної вибірки за курсом навчання.

Для проведення дослідження було створено Google Форму, куди було занесено методики, що використовувались в дослідженні. Загалом опитування складалося з 4-х сторінок: особистої інформації досліджуваних та 3-х методик.

Досліджувані навчаються за такими напрямками, як психологія, філологія, середня освіта (географія, математика, англійська мова, література, біологія, здоров'я людини), дошкільна освіта, соціальна робота та соціальна педагогіка, хореографія, музичне мистецтво, комп'ютерні науки, комп'ютерний дизайн, менеджмент, транспортні технології, журналістика, готельно-ресторанна справа, право, фінанси, банківська справа та страхування, медицина, правоохоронна діяльність, економіка, екологія, транспортні технології, харчові технології, авіаційна та ракетно-космічна техніка, туризм, міжнародні відносини, фізична культура та спорт та ін.

Серед опитаних, 75% навчаються, 11% - працюють, 12% - поєднують роботу з навчанням, а 2% позначили себе як тимчасово безробітних. Щодо особистого життя, то 1,6% респондентів перебувають у шлюбі, 4% - знаходяться у цивільному шлюбі, 62% - зустрічаються з хлопцем/дівчиною, але не перебувають у шлюбі, 1,6% - перебувають у вільних стосунках, 26% - не мають стосунків, але хочуть їх мати, 4% - не мають та не хочуть стосунків (Рис. 2.2.). Серед респондентів 24% перебувають у стосунках рік й менше, 39% - 1-4 роки, 3% - п'ять і більше років, 30% - не в стосунках.

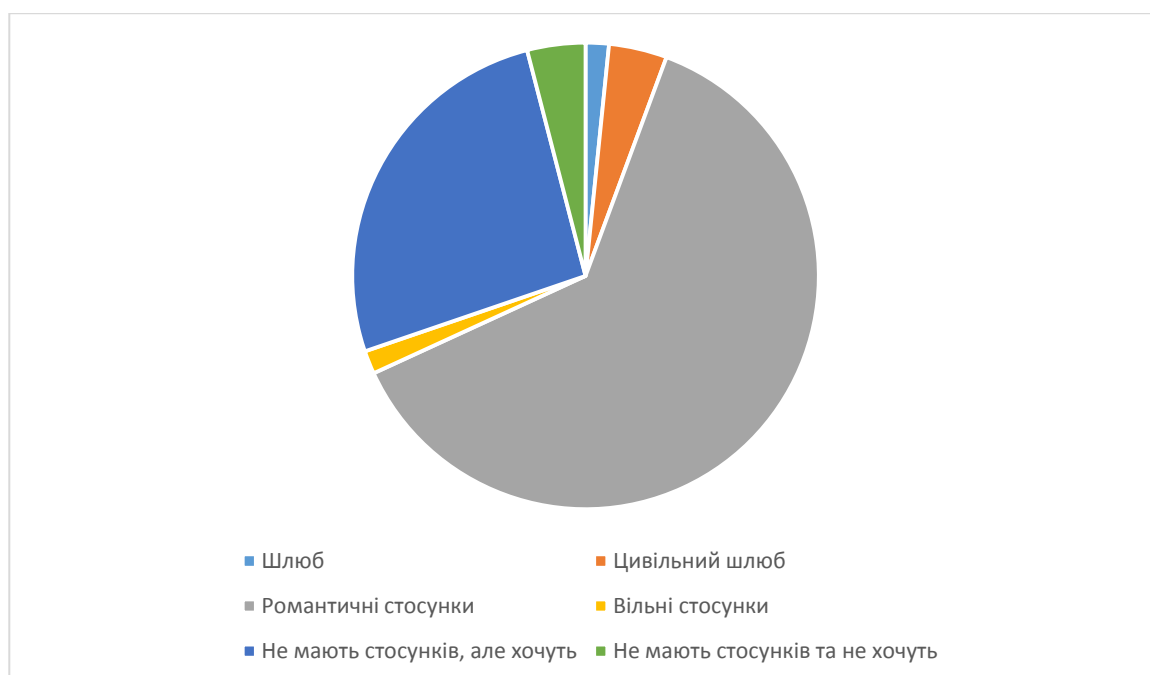


Рис. 2.1. Характеристика досліджуваної вибірки сімейним станом.

Опитаних попросили оцінити благополуччя їхніх стосунків з партнером (лише тих, хто їх має) та благополуччя стосунків у батьківській родині за шкалою від 1 до 10, де 1 – «все погано», 10 – «все чудово». Загалом, 10% оцінили свої стосунки з партнером від 1 до 4 балів, 20% дали оцінку від 5 до 7 й 45% поставили 8-10 балів. Решта – пропустили це питання. Загалом, можемо зробити висновок, що майже половина респондентів задоволені своїми романтичними стосунками. Також варто зазначити, що деякі респонденти позначили, що вони наразі не перебувають у стосунках, але оцінили свої стосунки з партнером. Ми можемо припустити, що вони могли оцінити свої колишні стосунки, або стосунки з людиною, якій вони симпатизують, але не мають з нею фактичних романтичних стосунків.

Щодо стосунків у батьківській родині, то 33% опитаних оцінили їх у 1-4 бали, 36% дали оцінку від 5 до 7, а 31% - від 8 до 10. 70% респондентів росли у повній родині, 25% - у неповній, 5% - не змогли дати конкретну відповідь (до останньої категорії увійшли люди, які заповнили графу «Інше», і жили з прийомними батьками, пережили розлучення батьків або втратили когось з дорослих у певному віці).

Метою проведення дослідження було підтвердження чи спростування гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між МПЗ та типом прив'язаності. Відповідно до поставленої мети, дослідження мало такі **завдання**:

1. визначити МПЗ, притаманні молодим жінкам;
2. встановити тип прив'язаності досліджуваних;
3. встановити кореляції між МПЗ та типом прив'язаності.

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використовувався наступний комплекс психодіагностичних методів:

1. Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (адаптація Бельскої Н. А.) (Дод.1);
2. «Тест на визначення якості прив'язаності» (МАQ) (Дод.2);
3. Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот (адаптація Лаптева Г., Власова О.І.) (Дод. 3).

Визначення МПЗ, притаманних молоді

Визначення МПЗ, притаманних молодим жінкам, проводилося за допомогою опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте (інша назва: Методика «Індекс життєвого стилю» чи «Life Style Index», LSI). Його було створено Плутчиком у співавторстві з Келлерманом та Конте у 1979 році.

Даний опитувальник дозволяє визначити особливості функціонування захисних механізмів особистості у осіб, старше 14 років. Р. Плутчиком було надано достатньо даних, які підтверджують задовільну надійність і валідність методики. Але М. Олфф зазначає, про можливе існування культурних відмінностей, що мають значний вплив на результати (Краєцька, 2022).

Методику було перекладено та адаптовано для української вибірки вченою Н. А. Бельскою. У 2014 та 2018 роках проводився експеримент, у якому взяли участь 471 досліджуваних: 217 дівчат та 254 хлопці. Також була проведена перевірка чутливості шкал методики, що представляють механізми психологічного захисту до фактора статі, перевірка узгодженості шкал за допомогою застосування критерію α -Кронбаха та конфірматорного факторного аналізу та перевірка шкал тесту на нормальний розподіл (Бельска, 2019).

Опитувальник «Life Style Index» концептуально ґрунтується на психоеволюційній теорії Р. Плутчика та структурній теорії особистості Г. Келлермана. Дана методика визнається багатьма науковцями, як найбільш вдалий діагностичний засіб для виявлення МПЗ, адже вона дає змогу охопити усі 8 захисних механізмів: як визначити провідні МПЗ, так і виявити ступінь напруженості кожного окремого механізму (Plutchik, 1980; Plutchik, 1984).

У процесі створення методики, автори використовували кілька джерел, у тому числі психоаналітичні праці та роботи по загальній психопатології і

психології. На основі наукових праць дослідники виявили характеристики 16 основних механізмів, що і склали основу захисту психіки.

Перша версія опитувальника включала в себе 224 твердження. Їх було згруповано так, щоб виявити кожен з 16 МПЗ. Цей варіант методики пройшли сімдесят студентів коледжу у віці від 18 до 29 років. На кожне твердження вони повинні були дати відповідь «Зазвичай так» або «Зазвичай не так».

Далі було проведено статистичну обробку результатів, на основі якої кількість тверджень скоротили до 184 – найбільш репрезентативних. Після проведення факторного аналізу науковці скоротили число захистів до 8. Деякі МПЗ представляли сукупність кількох захистів (так, наприклад, компенсація включала твердження, що представляють ідентифікацію і фантазування).

Зрештою, було представлено остаточний варіант методики, яка включає 97 тверджень, які потребують відповідей на зразок «Так» або «Ні». Визначені 8 МПЗ розуміються як похідні емоцій. Р. Плутчик вважав, що кожен механізм онтогенетично розвивався для того, аби стримати одну з базових емоцій (наприклад, придушення/витіснення розвивалося для подолання тривоги).

Діагностується вісім захисних механізмів:

- заперечення;
- реактивне утворення («гіперкомпенсація»);
- витіснення;
- проєкцію;
- компенсацію;
- заміщення;
- раціоналізацію.

Вісім захисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з-поміж позитивних відповідей на певні

твердження, розділені на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою:

$$\frac{n}{N} \times 100 \%$$

де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, що стосуються цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів підраховується за формулою:

$$\frac{n}{97} \times 100 \%$$

де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Нормальними показниками напруженості МПЗ вважається 40-50%. Напруженість МПЗ, що є вищою за 50% говорить про реально існуючі, але невирішені зовнішні та внутрішні конфлікти.

Дана методика використовувалась у роботах таких науковців, як К. Краєцька (2022), В. Гаврилькевич (2020), І. Гаркуша та К. Плоха (2016), О. Кудряшова (2012), М. Чижкова (2018), Г. Шульдик (2017), Т. Кирпенко (2017) та ін.

Визначення типу прив'язаності, притаманного молоді

Визначення типу прив'язаності, що притаманний молодим жінкам, проводилося за допомогою методики «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ - Measure of Attachment Qualities) (адаптація І. Семків). Опитувальник було розроблено у 2013 році К. С. Карвером. Він складається з 14 питань, які розділено на 4 шкали. Кожна шкала відповідає 4 типам прив'язаності:

- «безпека»;
- «уникнення»;
- «амбівалентність занепокоєння»;
- «амбівалентність заглиблення у себе».

Шкали даної методики співвідносяться з типами прив'язаності, виділеними М. Ейнсворт наступним чином:

Таблиця 2.1

Співвіднесення шкал тесту на визначення якості прив'язаності та класифікації типів прив'язаностей М. Ейнсворт

Шкала тесту	Тип привязаності
Безпека	Надійний тип
Уникнення	Уникаючий тип
Амбівалентність занепокоєння	Тривожно-амбівалентний тип
Амбівалентність заглиблення у себе	Дезорганізований тип

Основою методики є відповіді по типу самозвіту. Досліджуваний має прочитати твердження та обрати одну з 4-х відповідей:

- Я більшою мірою НЕ погоджуюся з твердженням.
- Я певною мірою НЕ погоджуюся з твердженням.
- Я певною мірою погоджуюся з твердженням.
- Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

За кожну відповідь досліджуваний може отримати від 1 до 4-х балів. Для того, аби визначити надійність методики, використовувались критерій Альфа Кронбаха та факторний аналіз. (Власнова, 2021; Семків, 2020; Branagan, 2020; Hurless, 2021).

Дана методика застосовувалась у роботах таких науковців, як І. І. Семків та О - М. С. Вонс (Семків, 2020), А.А. Власнова (2021), А.О. Козак (2021), В. Тарасова (2023), З. Ю. Крижановська, та Б. Філюк, (2022), Б. Кунікевич (2020).

Визначення рис характеру, притаманних молоді

Визначення типу прив'язаності, що притаманний молодим жінкам, проводилося за допомогою методики «Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот (адаптація Лаптева Г., Власова О.І.)». Дана методика призначена для оцінки профілю сильних сторін характеру людини. Україномовна версія опитувальника є скороченим варіантом методики К.Петерсона і М.Селігмана «Цінності в дії: інвентаризація чеснот» (Values in Action Inventory of Strengths, VIA IS). Даний опитувальник був адаптований українською мовою відповідно до правил на кафедрі психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка під час дисертаційного дослідження (аспірантка Г. Лаптева, науковий керівник О. Власова). Стандартизація методики українською мовою проведена на студентах факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка, загальна кількість яких становить 115 осіб. У процесі стандартизації методики, в якому використовувалися різноманітні статистичні методи, а саме кореляційний та факторний аналіз, була підтверджена його шестифакторна структура. Обчислення коефіцієнту Альфа Кронбаха (0,830) показало внутрішню узгодженість параметрів опитувальника.

Адапована версія містить 23 пари тверджень (А й Б). При відповіді на кожне твердження респондент має вибрати одну з найбільш підходящих відповідей:

- 1 - абсолютно не про мене;
- 2 - не про мене;
- 3 - нейтрально;
- 4 - в загальному це про мене;
- 5 - точно відповідає істині.

Опитувальник містить 6 шкал, розділених на 23 субшкали:

Шкала: Мудрість і знання

1. Допитливість - інтерес та прагнення до новизни, відкритість до нового досвіду. Інтерес як самоцінність, що проходить через увесь

досвід; здатність захоплюватися явищами, темами та предметами, цікавість до спостереження та дослідження.

2. Любов до знань - опановування нових умінь, тем та сфер знань як самотійно, так і в навчальному закладі. Ця риса пов'язана з допитливістю, але виходить за її рамки. Прагнення до систематичного примноження знань.
3. Здатність до суджень (критичне мислення) - налаштованість на всебічний та багатосторонній аналіз явищ без передчасного перескакування до висновків; уміння справедливо зважувати аргументи та змінювати думку на основі доказів.
4. Винахідливість (креативність, творче мислення, оригінальність) - здатність мислити концептуально і придумувати нові ефективні підходи до вирішення завдань; включає художні досягнення, але не обмежується цим.
5. Уміння спілкуватися (соціальний (емоційний) інтелект - уміння розпізнавати емоції та почуття - як свої власні, так і інших людей; знання про те, як поводитись у різноманітних соціальних ситуаціях; знати, як мотивувати інших; турбуватися про інших; уміння бути близьким та приязним до людей.
6. Уміння бачити перспективу (широта бачення, погляд з різних точок зору) - Здатність бачити загальну картину; давати мудрі поради іншим; уміння бачити світ, сповнений смислами як для себе, так і для інших людей.

Шкала: Мужність

1. Хоробрість - здатність не відступати перед загрозами, викликами, труднощами чи болем; відстоювати справедливість навіть в умовах протистояння; діяти за переконаннями, навіть якщо вони непопулярні серед інших; ця риса включає фізичну хоробрість, але не обмежується нею.

2. Завзятість (наполегливість старанність, працелюбність, стійкість) - вміння доводити до кінця почату справу та досягати результатів, не зважаючи на перешкоди; здатність отримувати задоволення від завершення справ чи завдань.
3. Цілісність натури (чесність, щирість) - звичка говорити правду в широкому розумінні – як здатність виражати себе та діяти щиро й природно; не вдавати з себе когось, ким ти не є; брати відповідальність за свої почуття і вчинки.

Шкала: Гуманізм і любов

1. Доброта (великодушність, турбота, піклування, співчуття) - уміння робити добро, піклуватися та співпереживати, допомагати іншим людям.
2. Здатність любити - здатність налагоджувати та цінувати близькі стосунки з іншими людьми, вміння співпереживати, ділитися та турбуватися про інших; уміння бути близьким та приятним до людей.

Шкала: Справедливість

1. Колективізм - здатність працювати в команді та бути відданим їй; готовність брати на себе відповідальність і вносити свою частку у спільний результат роботи групи.
2. Справедливість - здатність однаково ставитися до людей відповідно до загальнолюдських уявлень про чесність і справедливість; не дозволяти особистим почуттям формувати упереджене ставлення до інших; надавати кожному рівні, справедливі шанси.
3. Лідерські якості(лідерство) - здатність заохочувати групу, членом якої ти є; досягати спільних результатів, підтримуючи гарні стосунки в групі; організовувати групові активності й самому брати в них участь.

Шкала: Помірність

1. Самоконтроль - здатність контролювати свої почуття та дії; дисциплінованість; контроль над власними бажаннями та емоціями.

2. Розсудливість (обережність) - помірковане ставлення до своїх рішень, вміння не йти на невиправдані ризики; вміння не казати та не вчиняти таких речей, про які згодом можна пошкодувати.

Шкала: Трансцендентність

1. Почуття прекрасного - здатність помічати та цінувати красу, досконалість, та/або чиюсь майстерність у різних сферах життя: від природи до мистецтва, математики, науки та щоденного досвіду.
2. Вдячність - вміння усвідомити та бути вдячним за все хороше, що відбувається в житті; завжди виражати свою вдячність.
3. Надія, орієнтація на майбутнє (оптимізм) - очікування найкращого від майбутнього та готовність працювати для досягнення високої мети; віра в те, що досягти успіху можна завдяки власним зусиллям.
4. Осмислення життя - цілісне уявлення про вищу мету й сенс існування Всесвіту; розуміння свого місця в глобальному контексті; усвідомлення власного сенсу життя, який обумовлює поведінку та забезпечує людині психологічний комфорт.
5. Прощення - здатність пробачати тих, хто вчинив неправильно; спокійно сприймати недоліки інших та давати їм другий шанс; не бути мстивим.
6. Гумор (грайливість) - вміння бачити світлу сторону життя, помічати веселе й смішне, по-доброму жартувати, сміятися та веселити інших.
7. Захопленість (енергійність, жага до життя, ентузіазм, бадьорість) - вміння сприймати життя радісно та енергійно; вкладати в свої справи душу, приділяти їм максимальну увагу; проживати життя як цікаву пригоду, бути життєрадісним та зацікавленим.

Для підрахунку результатів необхідно підсумувати А і Б по кожній субшкалі (бал за твердженням А дорівнює порядковому номеру варіанта

відповіді, за твердженням Б порядок балів зворотній). Для отримання балів за шкалою підсумовуються бали субшкал, які до неї входять згідно з таблицею.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

У результаті проведення дослідження було отримано дані щодо ступеня вираженості кожного захисного механізму у досліджуваних. Кожній людині одночасно притаманні кілька захисних механізмів. Тому для підрахунку загальних результатів щодо МПЗ, притаманних студентам-психологам, було вирішено брати до уваги один найбільш виражений механізм. За посиланнями у кінці роботи можна запросити доступ щодо ступеня вираженості кожного захисного механізму у конкретної респондентки.

За результатами проведення дослідження за опитувальником Плутчика – Келлермана – Конте, призначеного для визначення МПЗ, було визначено, що молодим жінкам найбільш притаманні механізми регресії, компенсації та раціоналізації. Найменше – заміщення та гіперкомпенсації. Більш наочно результати дослідження представлені на рисунку 2.3.

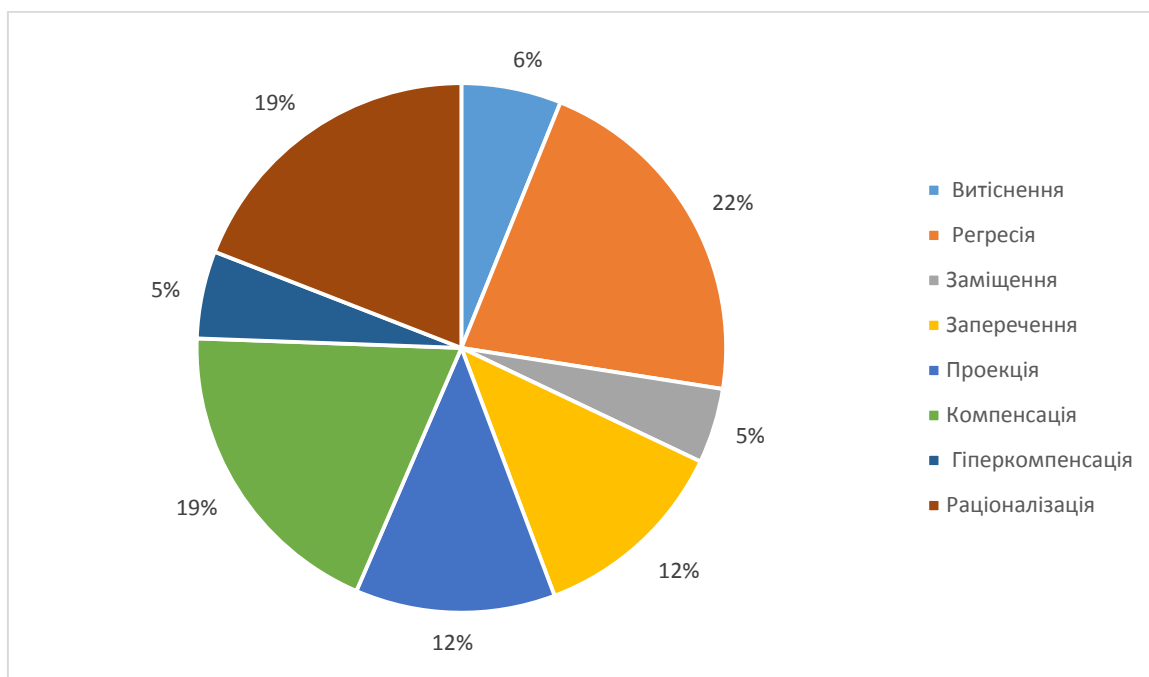


Рис. 2.3. МПЗ, притаманні молодим жінкам.

Найбільш притаманним захисним механізмом молоді є регресія, тобто повернення на попередній чи більш ранній етап розвитку. Люди, яким притаманна регресія, можуть використовувати менш зрілі відповіді на чинники стресу у намаганнях впоратися з ними. Такі люди стають менш самостійними, а також більш інфальтиними та маніпулятивними. Найпростіше простежити регресію малих дітей: наприклад, 5-річний хлопчик, який опинився в стресовій ситуації, починає смоктати палець, хоча давно вже цього не робив. Тобто він використовує той варіант самозаспокоєння, який йому знайомий з менш зрілих етапів онтогенезу. О. Тохтамиш (2012) у своїй роботі наводить приклади регресивної поведінки: слабохарактерність, навіюваність, плаксивість, підвищена сонливість і непомірний апетит, специфічна «дитяча» мова й міміка, потреба в стимуляції та контролі, імпульсивність, схильність до ностальгії, містики і забобон, вміння легко встановлювати поверхневі контакти.

Наступними за «популярністю» є механізми компенсації та раціоналізації. Ці МПЗ є вищими рівнями особистісного розвитку на думку Р. Плутчика. Як вже було зазначено раніше, існують різні підходи щодо класифікації МПЗ та їх поділу на нижчі та вищі. Та сам автор вважав, що заперечення, регресія і проекція – це дуже примітивні захисти, а раціоналізацію і компенсацію варто віднести до вищих механізмів. Відштовхуючись від його поглядів, можна зробити висновок, що вищі МПЗ притаманні 32% досліджених.

Компенсація проявляється у спробах особи замінити реальний чи уявний недолік, нестачу чогось. Вона може бути як соціально прийнятною (глуха людина стає художником), так і непринятною (людина з низьким зростом прагне до влади та поводить себе агресивно).

Раціоналізація – це захисний механізм, який проявляється у виправдуванні людиною власних неприйнятних дій, думок та почуттів. Використовуючи даний МПЗ, особа пояснює свою поведінку найбільш прийнятними для неї мотивами. Проте раціоналізацію не слід ототожнювати

з брехнею. У цьому механізмі завжди є хоча б мінімальна кількість правди, хоча більша частина – зазвичай, самообман. Раціоналізація допомагає людині уникнути почуття провини, відповідальності за прийняті рішення та працює на збереження самооцінки й поваги. Сам Р. Плутчик стверджував, що для прояву раціоналізації, як зрілого МПЗ, особа повинна мати розвинене абстрактно-логічне мислення, інтелект, пам'ять, відповідний рівень самосвідомості та само сприйняття. Через це раціоналізація, як домінуючий МПЗ, притаманна людям вже після підліткового віку, а саме – у молоді роки.

У дослідженні, що було проведено нами у період з 31.01. 2022 р. по 07.02. 2022 р. взяли участь студенти-психологи 1 курсу. Серед них раціоналізація притаманна 9% респондентів. У дослідженні, що було проведено з 07.04 2021 по 21.04. 2021 рр., на іншій вибірці, раціоналізація, як провідний МПЗ, виявлена у 12% студентів-психологів 2 та 3 курсів (Коваленко 2021, Коваленко 2022). У дослідженні цього року раціоналізація притаманна 19 % респондентів, 16 % з яких – 1 курсу навчання, 20% - 2 курсу, 16% - 3 курсу, 20% - 4 курсу, 20% - 1 курс магістратури, 8% - вже працюють.

Наступними йдуть проєкція та заперечення. Проєкція – це перенесення власних станів, що викликають дискомфорт, на зовнішні об'єкти і обставини. Молодь, якій притаманний даний МПЗ, не усвідомлює власних негативних рис чи станів, а приписує їх іншим. Наприклад, така людина може сказати: «Ми з ним не спілкуємось через те, що він на мене образився» замість «Я на нього образений». При запереченні особа «відгороджується» від неприйнятних відомостей, не усвідомлює їх. Зазвичай відкидаються неприємні або травмуючі факти. Це може призвести до «однобокого» сприйняття певних ситуацій чи світу загалом. Але разом з тим заперечення здатне вберегти від негативних переживань та руйнування позитивного образу себе. Шляхом відмови визнання травматичної реальності людина уникає причин змінюватися та корегувати свою поведінку. Прикладом заперечення може бути ситуація, коли викладач сварить студента за те, що

той не підготувався до заняття, а студент ігнорує цю інформацію, вважаючи, що викладач просто прискіпується.

МПЗ, що найменш притаманні молоді є заміщення, гіперкомпенсація та витіснення. Гіперкомпенсація підмінює неприйнятні спонукання та думки гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Спочатку витісняється справжнє прагнення, а потім створюється протилежно направлений імпульс чи реакція, що допомагає відновити порушену рівновагу психічних і психофізіологічних процесів. Прикладом даного механізму може бути надмірна опіка, за якою ховається відчуття ворожості та відторгнення. Витіснення являє собою відсторонення від свідомості і утримання поза нею психічних змістів; забування неприємної інформації. Заміщення – зняття напруги шляхом переносу агресії з більш сильного і значущого суб'єкта (стосовно якого виникає гнів) на більш слабкий об'єкт чи на самого себе. Прикладом такої поведінки може стати класична сцена, коли начальник сварить підлеглого, той повертається додому й сварить дружину, та – їхню дитину, а дитина – kota.

Також були отримані результати щодо типу прив'язаності досліджуваних. Молодим жінкам найбільш притаманні надійний та унікаючий тип прив'язаності, а найменше – дезорганізований. Більш наочно результати дослідження представлені на рисунку 2.4.

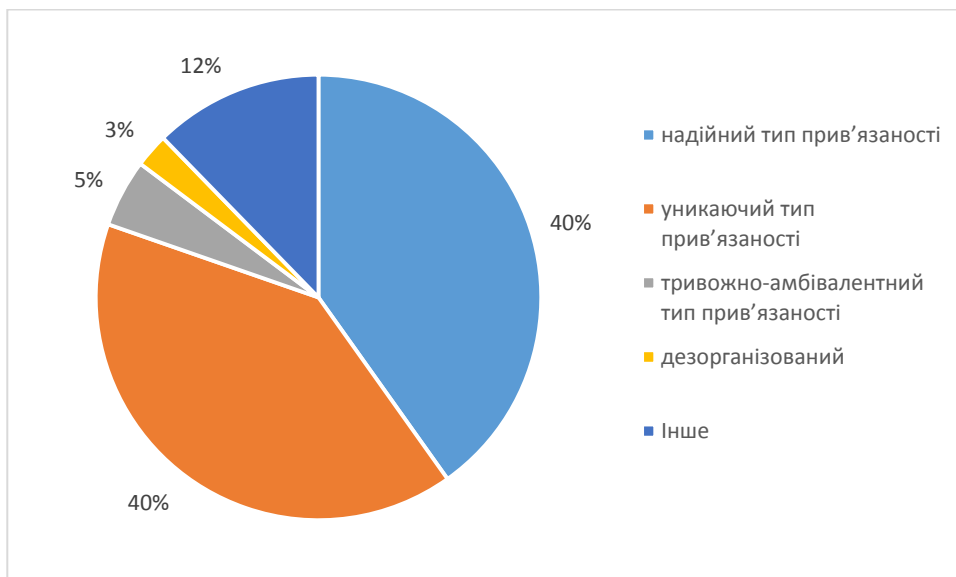


Рис. 2.4. Тип прив'язаності, притаманний молодим жінкам.

За результатами проходження методики, деяким респондентам притаманні одночасно 2 та більше типів прив'язаності. На нашу думку, вони потребують додаткової діагностики (наприклад, особиста консультація або повторне опитування за допомогою іншої методики), щоб визначити, який саме тип їм притаманний. Але, оскільки опитування проводилося анонімно, змоги провести додаткову діагностику немає, тому такі досліджувані занесені до групи «Інше».

Окрім цього було проведено дослідження сильних сторін особистості. Найбільш притаманними рисами особистості для молодих жінок є почуття прекрасного, гумор та любов до знань. Найменш притаманні такі риси, як колективізм, допитливість та прощення. На рисунку 2.5 представлено кількість досліджуваних, які отримали 1 ранг (найбільшу кількість балів) за кожною з субшкал опитувальника.

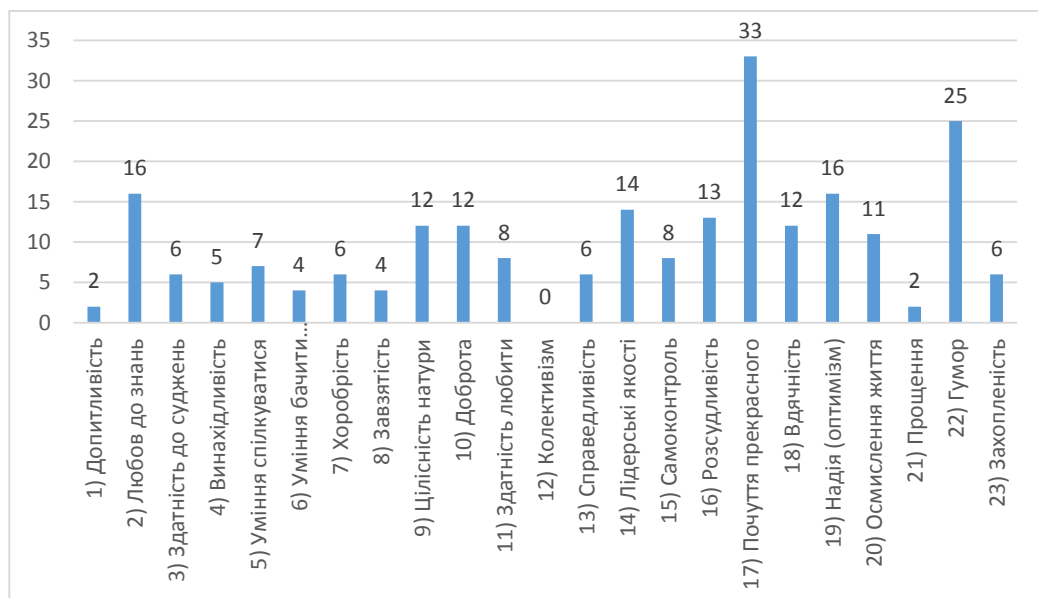


Рис. 2.5. Риса характеру, притаманні молодим жінкам.

Ми можемо зробити припущення, що такі результати можуть бути пов'язані з військовими подіями 2022-2023 року, спричиненими повномасштабним вторгненням в Україну російських загарбників. У цих драматичних обставинах молоді респондентки намагаються знайти хоч щось хороше та позитивне у повсякденному житті, яке зараз сповнене складнощів

та нещастя. Вони обирають для цього спілкування з природою, милування прекрасними витворами мистецтва, героїчними та благородними людськими вчинками, знаходять відряду в освітніх проектах та додаткових можливостях підвищувати кваліфікацію у ці непрості часи, а також намагаються з гумором ставитись до життєвих викликів та нагальних проблем (що можна спостерігати наразі загалом в українському суспільстві. Прикладом цього є безліч жартів та мемів, за допомогою яких люди намагаються підтримати свій дух та зняти напругу).

Цікавим є кардинально різні показники за субшкалами «Допитливість» та «Любов до знань». Під допитливістю ми розуміємо інтерес та прагнення до новизни, відкритість до нового досвіду, а під любов'ю до знань - опанування нових умінь, тем та сфер знань як самостійно, так і в навчальному закладі. Можемо припустити, що наразі жінки готові до опанування нових вмінь та навичок через вимоги часу: щоб допомагати нашій країні та підтримувати власне життя на гідному рівні. При цьому їх прагнення до новизни, цікавість до спостереження та дослідження можуть бути на недостатньо високому рівні через зосередженість на конкретній меті – опанування конкретних умінь, у яких є потреба для себе особисто чи для країни. Також інтерес, як самоцінність, можуть приглушувати тривога, втома та напруга від постійної небезпеки воєнного стану. Низькі показники «Колективізму» та «Прощення» можуть бути пов'язані з загальними настроями в суспільстві: не бажанні повертатись в недавнє колективістичне радянське минуле, наступницею якого активно позиціонує себе країна-агресор, та прагненні остаточного відділення від країни-агресора не лише на матеріальному або політичному рівні, а й духовно-світоглядно та принциповій неможливості пробачати окупантів, боротьба з якими щодня уносить життя українців. Проте, варто зазначити, що усе це лише припущення, що потребують подальших досліджень.

За допомогою програми Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) нами було зроблено описові статистики, кореляційний та факторний аналіз.

Наприклад, було виявлено, що серед осіб, яким притаманний надійний тип прив'язаності, 27% використовують регресію, як провідний МПЗ, а 18 % - заперечення. Серед тих, кому притаманний унікаючий тип прив'язаності, 29% використовують раціоналізацію, як провідний МПЗ, а 20% - компенсацію (Рис. 2.6.).

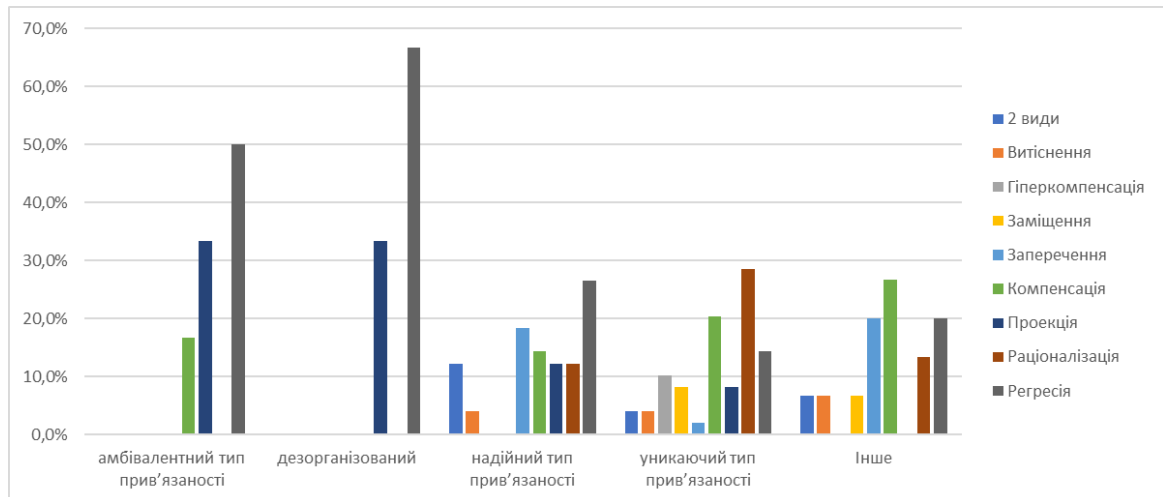


Рис. 2.6. Частота виявлення МПЗ, що притаманні молодим жінкам з кожним типом прив'язаності окремо.

Ми очікували побачити, що більш зрілі МПЗ будуть притаманні надійному типу прив'язаності. Але, поглянувши на статистику, ми бачимо, що раціоналізацією та компенсацією, як більш зрілими МПЗ, більшою мірою послуговуються особи з унікаючим типом прив'язаності. А надійному типу частіше притаманна регресія. Для того, аби зробити припущення для пояснення даного феномену, звернемо увагу ще на 2 графіки (Рис. 2.7. та Рис. 2.8.).



Рис. 2.7. Оцінка жінками з різним типом прив'язаності стосунків з партнером.

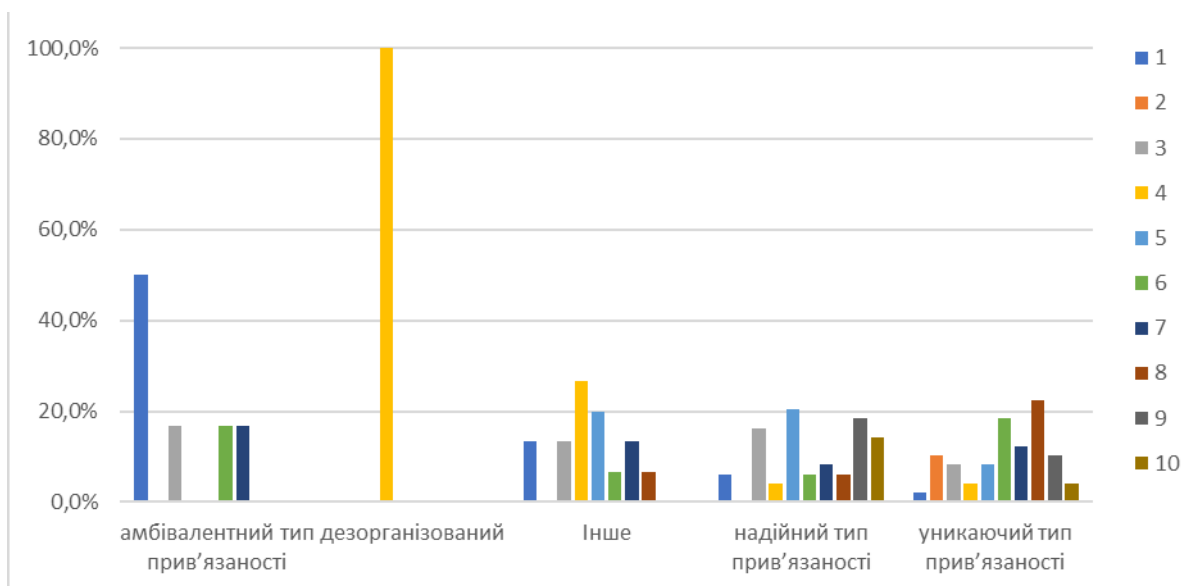


Рис. 2.8. Оцінка жінками з різним типом прив'язаності стосунків в батьківській родині.

Жінок попросили оцінити благополуччя у батьківській родині та у їх стосунках з партнером. Виявилось, що люди з надійним типом прив'язаності у середньому вище оцінюють благополуччя в обох випадках.

Виходячи з вище вказаних даних, ми можемо зробити припущення, що регресія частіше зустрічається у надійного типу прив'язаності через те, що вони знаходились у комфортному для себе стані в батьківській родині і перебувають у комфортних стосунках. Через це такі люди «можуть собі дозволити» побути дитиною, повернутися на попередню стадію розвитку та

покладатися у прийнятті рішень на інших осіб. Також не можна відкидати гіпотезу, що на результати вплинув воєнний стан, адже вибірка знаходиться у стресі.

Також варто взяти до уваги, що онтогенетично регресія - чи не найперший, базовий МПЗ. З ростом та розвитком індивіда на місці регресії можуть з'являтися інші захисні механізми. Та їх поява пов'язана з стресовими факторами, у які потрапляє людина. Ми можемо припустити, що особи з надійним типом прив'язаності менше часу знаходяться у стресовій ситуації, вони почувають себе більш комфортно та захищено. Через це у них немає потреби в появі нових, більш складних захистів. Іншими словами, вони рідше знаходяться в ситуації, яка вимагає появи захистів, тому така «навичка», як більш зрілі МПЗ, у них не з'являється. Та це припущення ще потребує подальших досліджень.

Щодо вищої притаманності унікаючому типу прив'язаності компенсації та раціоналізації, то тут варто звернутися до ознак, що приписуються даному типу прив'язаності. Унікаючий тип формується, коли особа з раннього віку відчуває себе покинутою, відсторонено, коли вона недоотримує любові та уваги батьків, коли батьки не задовольняють потреба малюка (у тому числі й емоційні). У наслідок цього людина перестає очікувати піклування та любові. Особа розуміє, що неспроможність задовольнити своє прагнення близькості призводить до болю та розчарувань. Внаслідок цього у дитини формується установка: для того, щоб уникнути болю, краще уникати близькості чи навіть не хотіти її.

Також цікаво, що люди, яким притаманна компенсація, оцінюють благополуччя у батьківській родині та з партнером нижче, ніж ті, кому притаманна раціоналізація (Рис. 2.9. та 2.10.).

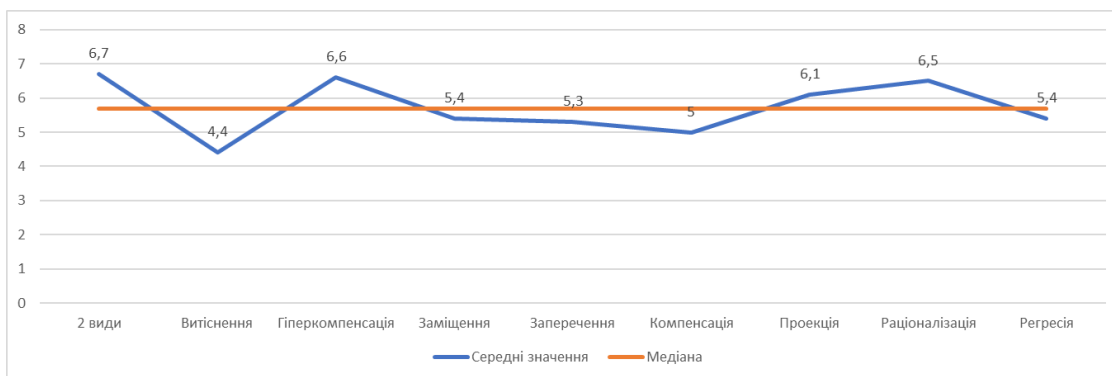


Рис. 2.9. Середні показники оцінки стосунків в батьківській родині осіб з різними типами прив'язаності.

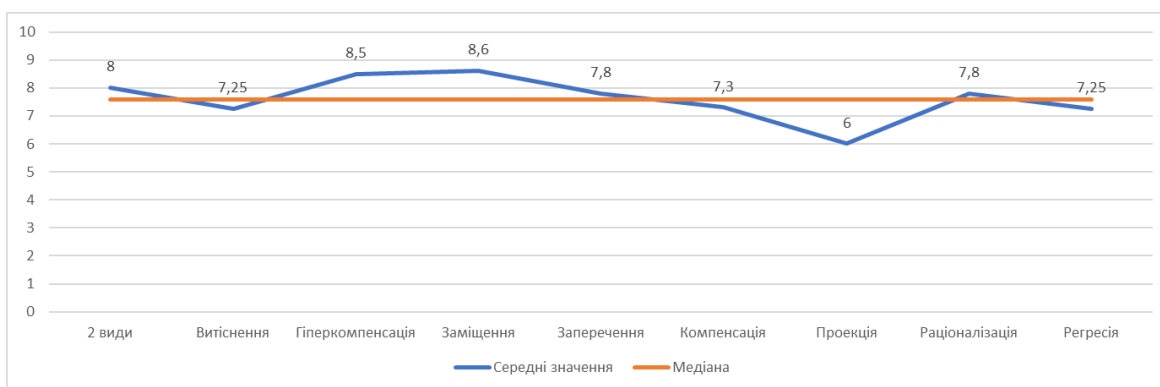


Рис. 2.10. Середні показники оцінки стосунків з партнером осіб з різними типами прив'язаності.

Ми можемо припустити, що люди, яким притаманна компенсація, усвідомлюють проблеми у батьківській родині та в стосунках, але замість того, щоб вирішувати їх, намагаються компенсувати власні проблеми та нестачу почуттів або певних емоцій через інші спрямованості. Люди, яким притаманна раціоналізація, можливо, намагаються знайти пояснення неприйнятної поведінки, а тому суб'єктивно оцінюють благополуччя вище.

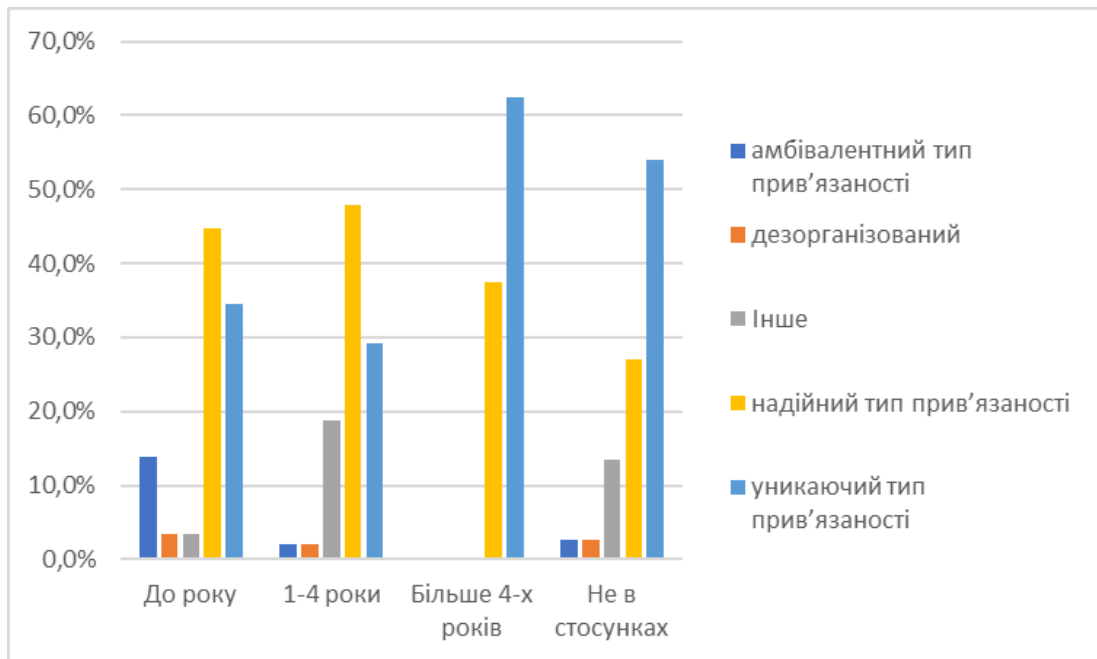


Рис. 2.11. Тривалість стосунків молодих жінок з різними типами прив'язаності.

У діаграмі (Рис. 2. 11.) прослідковується тенденція до зростання домінування унікаючого типу прив'язаності над надійним зі збільшенням тривалості стосунків. При цьому надійний тип прив'язаності найбільше виражений у людей, які знаходяться в стосунках до 4-х років. Серед тих, хто не знаходиться в стосунках найбільше людей з унікаючим типом прив'язаності. Отож, ми можемо припустити, що особи з унікаючим типом прив'язаності дуже прискіпливо ставляться до вибору партнера. Їм важко формувати стосунки, але якщо вони знаходять надійного та розумійочого партнера, то здатні побудувати довготривалі стосунки.

Особи з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності найчастіше знаходяться у стосунках не більше року. Індивіди, яким притаманний дезорганізований тип – до 4-х років. Серед тих, кому притаманний один з цих двох типів прив'язаності відсутні ті, хто перебуває у стосунках більше 4-х років. Ми можемо припустити, що таким особам важко підтримувати довготривалі стосунки. Тому вони або перебувають у стосунках відносно нетривалий термін, або не перебувають у стосунках взагалі.

Результати кореляційного аналізу

Аналіз кореляцій між показниками вираженості механізмів психологічного захисту, показниками типу прив'язаності та показниками рис характеру, що притаманні молодим жінкам, допомагає краще зрозуміти структуру взаємозв'язків між ними. Для визначення кореляцій між вищезгаданими феноменами був використаний критерій Спірмена. Це непараметрична методика, що дозволяє виявити наявність статистичної залежності між двома змінними. Критерій було розроблено у 1904 році Чарльзом Спірменом. Коефіцієнт кореляції змінюється не більше від мінус одиниці до плюс одиниці. Оскільки наша вибірка має ненормальний розподіл, то для більш достовірного обчислення даних було обрано непараметричний метод.

По-перше, був вивчений взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та типом прив'язаності респондентів. Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та типів прив'язаності

	надійний тип прив'язаності	тривожно-амбівалентний тип прив'язаності	унікаючий тип прив'язаності	дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності	
Витіснення	,099	,039	,103	,080	ия
Регресія	,057	,416	-,024	,188	вл
Заміщення	-,162	,178	,217	,298	ен
Заперечення	,214	-,227	-,126	-,179	а
Проекція	,060	,433	,122	,312	пр
Компенсація	,074	,385	-,068	,276	ям
Гіперкомпенсація	-,036	,082	,142	,079	а
Раціоналізація	,060	-,181	-,024	-,056	

кореляція між тривожно-амбівалентним типом прив'язаності та проекцією (0,433), регресією (0,416) й компенсацією (0,385). А також між дезорганізованим типом прив'язаності та проекцією (0,312). Тобто особи,

яким притаманний тривожно-амбівалентний тип прив'язаності частіше послуговуються такими МПЗ, як регресія, проекція та компенсація. А особи з дезорганізованим типом – проекцією.

Отож, ми можемо говорити про наявність зв'язку між МПЗ та двома типами прив'язаності. Зв'язків між МПЗ та надійним й уникаючим типом прив'язаності не виявлено.

За допомогою кореляційного аналізу було проаналізовано зв'язки між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок. Детальні результати дослідження представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок

	Мудрість і знання	Мужність	Гумінізм і любов	Справедливість	Помірність	Трансцендентність
Витіснення	-,225	-,157	-,140	-,130	,019	-,234
Регресія	-,322	-,301	,076	-,192	-,333	-,245
Заміщення	-,200	-,260	-,157	-,190	-,247	-,216
Заперечення	,246	,154	,137	,113	,171	,253
Проекція	-,100	-,014	-,035	,058	-,084	-,089
Компенсація	-,097	-,177	,059	,105	-,368	-,092
Гіперкомпенсація	,045	,063	-,058	-,029	,173	-,015
Раціоналізація	,293	,170	-,081	,137	,226	,112

У результаті аналізу виявлених зв'язків, було з'ясовано, що особи, яким притаманна регресія, виявляють нижчу помірність (-0,333), мужність (-0,301) та мають нижчі показники за шкалою «мудрість і знання» (-0,322). А ті, кому притаманна компенсація, мають нижчу помірність (-0,368).

Таблиця 2.3.

**Результати кореляційного аналізу між показниками вираженості
механізмів психологічного захисту та рисами характеру (субшкали)
МОЛОДИХ ЖІНОК**

Якщо розкласти попередню таблицю на субшкали (Табл. 2.3) та

	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Рационалізація
Допитливість	-0,326	-,213	-,204	,036	-,121	-,083	-,067	,047
Любов до знань	-,213	-,140	-,016	,187	-,044	,002	-,030	,143
Здатність до суджень	,050	-0,335	-,214	,094	-,184	-,177	,086	0,385
Винахідливість	,002	-,204	-,067	,232	-,021	-,010	,051	,099
Уміння спілкуватися	-,044	-,095	-,073	,173	-,050	,105	,063	,116
Уміння бачити перспективу	-,233	-,245	-,168	,129	,006	-,159	,151	0,323
Хоробрість	-,157	-,229	-,143	,196	,021	-,075	-,009	,139
Завзятість	-,256	-0,375	-,291	,089	-,074	-,278	,028	-,004
Цілісність природи	,044	-,126	-,235	,077	,024	-,057	,062	,211
Доброта	-,147	,102	-,141	,014	,075	,153	,015	-,023
Здатність любити	-,100	,003	-,103	,176	-,115	-,077	-,065	-,081
Колективізм	-,090	,045	-,148	,020	,055	,233	-,072	-,087
Справедливість	-,176	-0,412	-,223	,037	-,139	-,205	-,056	,226
Лідерські якості	-,038	-,006	,000	,179	,185	,223	,000	,174
Самоконтроль	,003	-0,330	-,131	,092	,092	-0,370	,112	,208
Розсудливість	,030	-,187	-,265	,161	-,230	-,210	,194	,157
Почуття прекрасного	-,004	-,130	,051	,222	-,092	-,018	,016	,079
Надія	-,152	-,122	-,192	,180	-,033	,049	,048	,008
Вдячність	-,226	-,013	,018	,005	,068	,052	0,313	,016
Осмислення життя	-0,346	-,228	-,135	,030	,108	-,168	-,126	,002
Прощення	,014	-,122	-,275	,219	-,167	-,116	-,031	,175
Гумор	,016	-,048	,060	,142	,016	,099	-,209	,147
Захопленість	-,265	-,294	-0,437	,275	-,272	-,254	-,121	-,017

вивчити її детальніше, то аналіз виявлених зв'язків дозволить виявити наступне:

- особи, у яких спостерігається більш виражене витіснення, мають більш низьке прагнення до новизни, інтерес, відкритість до нового досвіду (-0,326) та меншу осмисленість життя (-0,346).
- індивіди, яким притаманна більш виражена регресія мають менш розвинене уміння справедливо зважувати аргументи та змінювати думку на основі доказів (-0,335), гірше доводять до кінця розпочату

справу (-0,375), мають менш розвинене почуття справедливості (-0,412), та менший самоконтроль (-0,330).

- люди, яким притаманне заміщення, менш енергійні й бадьорі (-0, 437).
- особи, у яких спостерігається більш виражена компенсація, гірше контролюють свої почуття та дії (-0, 370).
- індивіди, яким притаманна гіперкомпенсація мають гірше уміння усвідомлювати та бути вдячним за все хороше, що відбувається в житті (-0,313).
- люди, яким притаманна раціоналізація, вміють краще справедливо зважувати аргументи та змінювати думку на основі доказів (0, 385), а також краще бачать загальну перспективу (0, 3,23).

Отже, ми можемо говорити про наявність прямої кореляції між раціоналізацією (вищий МПЗ) та деякими сильними рисами характеру. Інший вищий МПЗ – компенсація – має зворотній зв'язок з самоконтролем. Можливо, це пов'язано з тим, що намагаючись компенсувати нестачу чогось або певні недоліки, людина прагне отримати певні емоції, вчинити певні дії, тому їй не намагається стримувати себе, навпаки, випустити негатив та отримати те, чого їй не вистачає.

Примітивні МПЗ мають зворотну кореляцію з сильними рисами особистості. Отже, ми можемо дійти висновку, що примітивні МПЗ заважають розвитку сильних рис характеру, або навпаки: відсутність сильних рис характеру заважає розвитку більш зрілих МПЗ.

Аналіз кореляцій між показниками вираженості сильних рис характеру та притаманних молодим жінкам типів прив'язаності виявив існування ряду статистично значимих (достовірних) зв'язків (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу між показниками типів прив'язаності та рисами характеру (шкали) молодих жінок

	надійний тип прив'язаності	тривожно-амбівалентний тип прив'язаності	уникаючий тип прив'язаності	дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності
Мудрість і знання	,176	-,264	-,237	-,316
Мужність	,134	-,331	-,266	-,317
Гуманізм і любов	,345	,029	-,323	-,126
Справедливість	,130	-,078	-,280	-,056
Помірність	,098	-,248	-,040	-,199
Трансцендентність	,315	-,197	-,268	-,312

Аналіз кореляцій дозволив виявити наступне:

- люди, яким притаманний надійний тип прив'язаності, мають вищі показники щодо любові та гуманізму (0,345), а також трансцендентності (0,315).
- особи, у яких спостерігається тривожно-амбівалентний тип прив'язаності мають нижчі показники мужності (-0,331).
- респонденти, яким притаманний уникаючий тип прив'язаності, мають нижчі показники щодо любові та гуманізму (-0,323).
- індивіди, у яких спостерігається дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності, мають нижчі показники щодо мудрості і знання (-0,316), мужності (-0,317) та трансцендентності (-0,312).

Якщо розкласти попередню таблицю на субшкали (Табл. 2.5) та вивчити її детальніше, то здійснений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що:

- люди, яким притаманний надійний тип прив'язаності, мають вищі показники щодо доброти (0,306), вони здатні краще піклуватися та співпереживати, допомагати іншим людям (вміння

спілкуватись (0,244), надія (0,265) та гумор (0,249) тут проглядаються як тенденції).

- особи, у яких спостерігається тривожно-амбівалентний тип прив'язаності мають нижчі показники здатності до суджень (-0,375), завзятості (-0,360) та захопленості (-0,311). Як тенденція тут проглядеться також доброта (0,271) й зниження розсудливості (-0,269) і винахідливості (-0,225), вміння пробачати (-0,208) та хоробрості (-0,253).
- респонденти, яким притаманний унікаючий тип прив'язаності, менш допитливі (-0,311) та мають гірші навички спілкування (-0,303). В якості тенденцій для таких респондентів фіксується зменшення показників захопленості (-0,279) та гумору (-0,269), хоробрості (-0,245) і завзятості (-0,220), доброти (-0,236), здатності любити (-0,230), колективізму (-0,236) і лідерства (-0,222).
- індивіди, у яких спостерігається дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності, мають нижчі показники щодо захопленості (-0,430), а також тенденцію до зниження вираженості таких сильних рис характеру, як здатність до суджень (-0,298), завзятість (-0,289), цілісність натури (-0,277) і розсудливість (-0,251), винахідливість (-0,252) і допитливість (-0,238), гумор (-0,234), здатність любити (-0,222), вміння бачити перспективу (-0,221).

Отже, ми можемо говорити про наявність кореляцій між показниками типів прив'язаності та рисами характеру. Надійний тип прив'язаності має пряму кореляцію з сильними рисами особистості, а ненадійні - зворотну. Отже, ми можемо дійти висновку, що ненадійні типи прив'язаності заважають розвитку сильних рис характеру, або навпаки: відсутність сильних рис характеру заважає розвитку надійного типу прив'язаності. В той же час надійний тип сприяє розвитку сильних рис.

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу між показниками типів прив'язаності та рисами характеру (субшкали) молодих жінок

	надійний тип прив'язаності	тривожно-амбівалентний тип прив'язаності	уникаючий тип прив'язаності	дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності
Допитливість	,086	-,083	-,311	-,238
Любов до знань	,041	-,033	,063	-,023
Здатність до суджень	,063	-,375	-,094	-,298
Винахідливість	,096	-,225	-,110	-,252
Уміння спілкуватися	,255	-,058	-,303	-,095
Уміння бачити перспективу	,081	-,208	-,138	-,221
Хоробрість	,080	-,253	-,245	-,191
Завзятість	,059	-,360	-,220	-,289
Цілісність природи	,131	-,130	-,132	-,277
Доброта	,306	,271	-,236	,052
Здатність любити	,178	-,178	-,230	-,222
Колективізм	,166	,052	-,236	-,042
Справедливість	-,030	-,169	-,143	,060
Лідерські якості	,150	-,034	-,222	-,055
Самоконтроль	,057	-,141	,048	-,117
Розсудливість	,117	-,269	-,129	-,251
Почуття прекрасного	,163	-,034	,080	-,037
Надія	,265	-,143	-,192	-,149
Вдячність	,181	,082	-,080	-,107
Осмислення життя	,077	-,173	-,117	-,170
Прощення	,116	-,114	-,128	-,129
Гумор	,249	-,102	-,269	-,234
Захопленість	,104	-,311	-,279	-,430

Також за допомогою програми SPSS було проведено факторний аналіз МПЗ та типів прив'язаності. Для визначення адекватності факторного аналізу було застосовано Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (Критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна) та Barlett' Test of Sphericity (Критерій сферичності Барлетта). Відповідно до даного критерію, було отримано наступні результати, що представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

**Результати аналізу даних за допомогою критерію адекватності
вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна та критерію сферичності Барлетта.**

Міра адекватності та критерій Барлетта		
Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна.		,647
Критерій сферичності Барлетта	Прибл. хі-квадрат	328,083
	ст.св.	66
	Знч.	,000

Відповідно до критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна, якщо значення більше 0,5, факторний аналіз є можливим для використання. Відповідно до критерію сферичності Барлетта, значення р-рівня менше, ніж 0,05, говорить про те, що дані придатні для проведення факторного аналізу. Отож, обидва критерії, значення яких 0,647 та 0,000, свідчать про задовільну адекватність факторного аналізу. Тому ми можемо брати до уваги отримані результати.

У результаті факторного аналізу загалом було виділено 12 компонентів (факторів). Поглянувши на таблицю 2.7. ми побачимо, що лише 4 власних фактори мають значення, що перевищують одиницю, і тому лише вони обираються для наступного аналізу.

Таблиця 2.7.

Результати факторного аналізу МПЗ та типів прив'язаності молодих жінок.

Компоненти (фактори)	Повна пояснена дисперсія					
	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень обертання		
	Разом	% Дисперсії	Кумулятивний %	Разом	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	2,897	24,145	24,145	2,457	20,475	20,475
2	1,958	16,315	40,460	1,782	14,853	35,328
3	1,516	12,637	53,097	1,760	14,668	49,996
4	1,084	9,032	62,129	1,456	12,133	62,129
5	,913	7,607	69,737			
6	,743	6,196	75,932			

7	,670	5,583	81,516			
8	,632	5,263	86,779			
9	,516	4,302	91,080			
10	,420	3,501	94,581			
11	,384	3,202	97,783			
12	,266	2,217	100,000			

Отож, для аналізу відібрано 4 фактори. Перший пояснює 24,1% сумарної дисперсії, другий – 16,3%, третій – 12,6%, четвертий – 9%. Загалом обрані 4 фактори пояснюють 62% сумарної дисперсії.

Звернувши увагу на графік власних значень або кам'яного осипу (scree plot), ми побачимо що перші чотири фактори не потрапляють на полого частину графіку (Рис. 2.12)

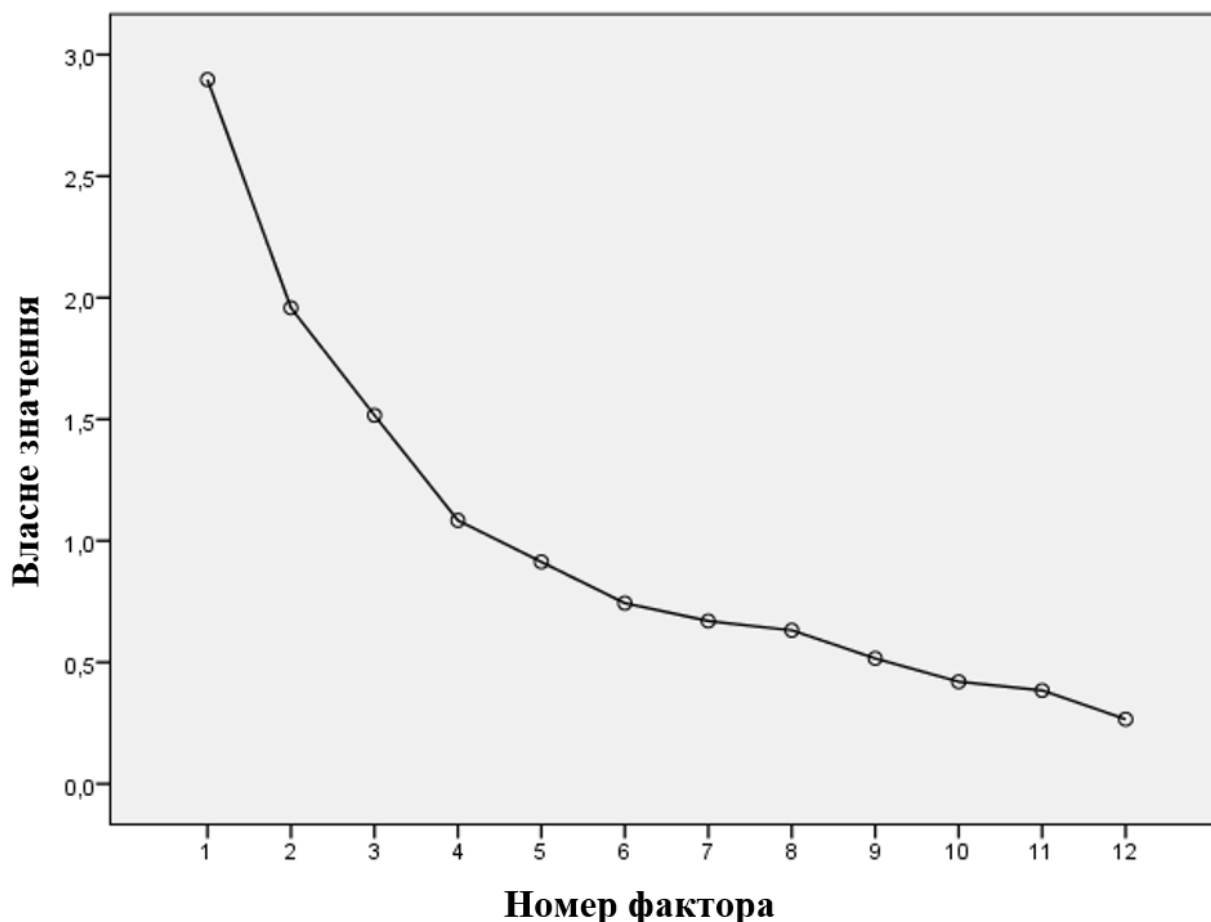


Рис. 2.12. Графік власних значень, отриманий в результаті факторного аналізу.

Також нами було отримано матрицю факторних навантажень (Табл. 2.8). У якості методу обертання використовувався метод Varimax. Факторні

навантаження у таблиці варто розуміти як кореляційні коефіцієнти між змінними і факторами.

Таблиця 2.8.

Матриця факторних навантажень.

Матриця повернутих факторів				
Змінні	Фактор			
	1	2	3	4
Надійний тип прив'язаності	,125	,006	,853	,086
Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності	,421	,726	,185	-,020
Унікаючий тип прив'язаності	,065	,174	-,847	,117
Дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності	,359	,605	-,273	,045
Витіснення	,347	-,200	-,026	,361
Регресія	,792	,147	,124	,042
Заміщення	,722	,012	-,330	,026
Заперечення	,286	-,655	,233	,106
Проекція	,463	,400	,038	,419
Компенсація	,738	,069	,159	,040
Гіперкомпенсація	-,086	,210	-,016	,804
Раціоналізація	,112	-,400	-,007	,682

Відповідно до таблиці, ми бачимо що:

- перший фактор корелює з регресією (0,792), компенсацією (0,738), заміщенням (0,722), проекцією (0,463) тривожно-амбівалентним типом прив'язаності (0,421), дезорганізованим типом прив'язаності (0,359) та витісненням (0,347), ;
- другий фактор корелює з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності (0,726), запереченням (-0,655), дезорганізованим типом прив'язаності (0,605), проекцією (0,400) та раціоналізацією (-0,400);
- третій фактор корелює з надійним типом прив'язаності (0,853), унікаючим типом прив'язаності (-0,847) та заміщенням (-0,330);

- четвертий фактор корелює з гіперкомпенсацією (0,804), раціоналізацією (0,682), проекцією (0, 419) та витісненням (0,361).

Отож, з огляду на провідні шкали, ми можемо припустити, що першим фактором є **механізми захисту, що характерні для ненадійних типів прив'язаності**. Виходячи з даних, ми бачимо, що особам, які використовують регресію, компенсацію та заміщення притаманні тривожно-амбівалентний та дезорганізований типи прив'язаності (які відносяться до ненадійних типів). Окрім цього, у них частіше зустрічаються витіснення та проекція. Всі ці МПЗ (за виключенням компенсації) є примітивними захистами. Отож, ми можемо стверджувати, що особам з ненадійними типами прив'язаності переважно притаманні примітивні МПЗ.

Наступним фактором є **ненадійні типи прив'язаності, для яких притаманна проекція**. Спираючись на дані табл. 2.8, ми бачимо, що особам з тривожно-амбівалентним та дезорганізованими типами прив'язаності притаманна проекція, як спосіб захисту від стресових та травмуючих ситуацій. Окрім цього, вони не послуговуються запереченням та раціоналізацією.

Третім фактором є **надійність типу прив'язаності**. Відповідно до результатів факторного аналізу, ми бачимо, що особам з надійним (безпечним) типом прив'язаності практично не притаманні МПЗ. Ми можемо припустити, що безпечний тип прив'язаності не має такої вираженої необхідності у використанні МПЗ, як способу захисту від стресів та травм. Ми можемо припустити, що психіка осіб з безпечним типом прив'язаності якимось інакше організовується в складних ситуаціях. Також ми можемо простежити, що тенденцію уникаючого (ненадійного) типу прив'язаності до використання заміщення, як способі захисту психіки.

Останнім фактором в нас є **зв'язок гіперкомпенсації з іншими МПЗ**. Ми можемо простежити тенденцію, що особи, яким притаманна гіперкомпенсація, переважно послуговуються раціоналізацією, запереченням

та витісненням. Також ми можемо помітити наявність слабкого зв'язку з унікаючим типом прив'язаності, але через низькі показники, можемо говорити лише про ймовірну тенденцію використання гіперкомпенсації, раціоналізації, заперечення та витіснення особами з унікаючим типом прив'язаності.

Прикладом взаємозв'язку між гіперкомпенсацією, раціоналізацією, запереченням та витісненням може стати проста побутова ситуація. Наприклад, дівчина рано завагітніла, а батьки дуже сильно розлютились. Вони сварились на доньку, казали, що їм не потрібна ця дитина й підбурювали її зробити аборт. Але коли маля народилося, то негативно налаштовані батьки стали найбільш люблячими та уважними дідусем та бабусею (гіперкомпенсація). Для себе вони знаходять раціональні причини такої поведінки, говорячи, наприклад, що дитина ні в чому не винна й взагалі вони одна родина (раціоналізація). При цьому попередня поведінка ними витісняється й вони стверджують, що завжди любили цю дитину й чекали на неї (витіснення). А власні негативні переживання вони можуть переносити на дочку, скажімо, що це не вони на неї ображались, а донька на батьків (проекція).

Представлені результати емпіричного дослідження дозволили визначити двосторонній зв'язок між вираженістю механізмів психологічного захисту, окремими типами прив'язаності та певними рисами характеру особистості.

Отже, проведене дослідження дозволило нам емпірично підтвердити припущення, про зв'язок ненадійних типів прив'язаності та примітивних МПЗ: особи, яким притаманний один з ненадійних типів прив'язаності частіше послуговуються примітивними МПЗ. Й навпаки, особи, яким притаманний надійний тип прив'язаності переважно не використовують МПЗ.

Результати дослідження показали наявність взаємозв'язку між компенсацією, як вищим МПЗ, та тривожно-амбівалентним й

дезорганізованим типами прив'язаності. А також між цими типами прив'язаності та рядом примітивних МПЗ (витіснення, регресія, заміщення, проекція).

Р. Плутчик стверджував, що для появи у людини вищих МПЗ, вона повинна мати певний набір якостей: розвинене абстрактно-логічне мислення, інтелект, пам'ять, відповідний рівень самосвідомості та самосприйняття. Зазначені активно формуються у юнацький вік, тобто 16-25 років за В.С. Мухіною (Клочко, 2003). Тобто, можна зробити припущення, що дані якості, відповідно й вищі МПЗ, лише починають формуватися у ряду респондентів досліджуваної вибірки. Також можна зробити припущення про наявність певного взаємозв'язку між згаданими якостями та типом прив'язаності, однак це питання потребує подальших досліджень.

Окрім того компенсація може використовуватись респондентами як в позитивному її прояві (який сприяє професійному та творчому зростанню за умови соціально прийнятної форми виявлення), так і в її соціально-неприйнятній формі.

Наприклад, людина може компенсувати комплекси з приводу низького зросту через прагнення до влади. Або індивід може спробувати компенсувати проблеми у навчанні чи на роботі шляхом агресивної поведінки та через контроль інших. Тобто людина не здатна прийняти власні проблеми та зріло їх вирішувати. Можливо, це якраз через те, що вона відчуває недовіру та тривогу до світу, їй здається, що вона має приховувати свої недоліки, захищатися, щоб їй не нашкодили. Така поведінка, якраз, може бути загалом притаманною людям з ненадійними типами прив'язаності.

Отож, виходячи з того, що компенсація респондентів може виявлятися в соціально-неприйнятній формі, ми все ж можемо говорити про те, що особам з ненадійними типами прив'язаності більш притаманні примітивні МПЗ. Разом з тим, спосіб використання респондентами компенсації ще потребує подальших досліджень.

Також ми виявили, що особам з тривожно-амбівалентним та дезорганізованим типами прив'язаності притаманна проекція, але вони не послуговуються запереченням та раціоналізацією. Це може бути пов'язано з тим, що, як вже було зазначено раніше, респонденти знаходяться у тому віці, коли вищі ПМЗ активно формуються, тому раціоналізація своїх дій їм ще не притаманна. Також це може бути пов'язано з тим, що індивідам, які послуговуються проекцією, не потрібні заперечення та раціоналізація. Особа просто переносить власний негатив на інших, тому їй не потрібно від нього відсторонюватись, «викидати» зі свідомості. Вона усвідомлює певні проблеми, емоції чи негативні риси характеру, але приписує їх іншим особам. Також, при перенесенні негативу на іншого, людині не потрібно шукати пояснення своїм діям. Їй не потрібно виправдовувати власні неприйнятні думки й почуття, адже вона навіть не розуміє, що вони належать їй. Наприклад, повертаючись до прикладу з батьками, які дізналися про вранішню вагітність доньки, вони можуть ображатися не неї, але їм здаватиметься, що ображена донька. При цьому їм не потрібно заперечувати образу, адже це почуття є, просто воно не їхнє. Також, у такому випадку, їм не потрібно знаходити для себе пояснення образи, адже ображаються нібито не вони, а на них.

Окрім цього було виявлено, що тим, кому притаманний надійний тип прив'язаності, не притаманне заміщення. Але разом з тим, тенденція до його використання спостерігається у людей з унікаючим типом прив'язаності. Тут ми можемо говорити про те, що особи з надійним типом довіряють світові, вони не відчують такої стильної необхідності захищатися. Можливо, їх психіка послуговується якимись іншими способами захисту від травмуючих ситуацій, а можливо, у них більше внутрішнього ресурсу, щоб адекватно долати труднощі. Це питання потребує додаткових досліджень. Разом з тим, особи з унікаючим типом отримували негативне підкріплення при вияві своїх емоцій до дорослого, а тому навчилися більше не проявляти їх відкрито. Відповідно, вони можуть просто боятися відкрито виявляти агресію

до тих, кого вважають більш сильними та авторитетними. Можливо, підсвідомо їм страшно отримати у відповідь агресивну поведінку або несхвалення, як колись робили батьки. Тому вони знаходять слабший об'єкт, на який можна виплеснути негатив: іншу людину, або самих себе. Вони обирають того, від кого не отримують негативу у відповідь, «безпечну» людину, яка не становитиме загрози. Люди з унікаючим типом прив'язаності не бажають ділитися власними думками та почуттями з оточенням. Тому, можливо, їм може бути притаманна аутоагресія. Це питання також потребує подальших досліджень.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, варто зазначити, що МПЗ, найбільш притаманним молодим жінкам є регресія, тобто повернення на попередній чи більш ранній етап розвитку. Другими за «популярністю» захисними механізмами є механізми компенсації та раціоналізації. Ці МПЗ є вищими рівнями особистісного розвитку на думку Р. Плутчика. Відштовхуючись від його поглядів, можна зробити висновок, що вищі МПЗ притаманні 32% досліджених.

Також були отримані результати щодо типу прив'язаності досліджуваних. Молодим жінкам найбільш притаманні надійний та унікаючий тип прив'язаності, а найменше – дезорганізований.

За результатами проведення дослідження за методикою «Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот» (адаптація Лаптева Г., Власова О.І.), було виявлено, що найбільш притаманними рисами особистості для молодих жінок є почуття прекрасного, гумор та любов до знань. Найменш притаманні такі риси, як колективізм, допитливість та прощення.

Було проведено факторний аналіз, в результаті якого виявлено 4 фактори, які пояснюють 62% сумарної дисперсії. На його основі було

зроблено висновок щодо наявності зв'язку між тривожно-амбівалентним, дезорганізованим типом прив'язаності й примітивними МПЗ (витіснення, регресія, заміщення, проекція). Окрім цього було знайдено зв'язок між даними типами та компенсацією, яка може використовуватись як в позитивному її прояві, так і в соціально-неприйнятний спосіб. Також індивідам з даними типами не притаманні заперечення та раціоналізація. Певного взаємозв'язку між надійним типом прив'язаності та МПЗ не знайдено (за виключенням того, що особам з надійним типом не притаманне заміщення). Можливо люди з даним типом використовують якісь інші способи захисту психіки. Також у осіб, яким притаманний унікаючий тип прив'язаності, помічена тенденція до використання заміщення, як способу захисту психіки. У осіб, в яких спостерігається гіперкомпенсація, також можуть бути наявні такі механізми, як раціоналізація, проекція та витіснення.

Також було виявлено зворотні кореляції між витісненням та допитливістю й осмисленням життя; регресією й здатністю до суджень, завзятістю, справедливістю, самоконтролем; заміщенням й захопленістю; компенсацією та самоконтролем. Було помічено пряму кореляцію між гіперкомпенсацією та вдячністю; раціоналізацією й винахідливістю та умінням бачити перспективу.

Був вивчений взаємозв'язок між типами прив'язаності та рисами характеру. Було виявлено пряму кореляцію між надійним типом та добротою. Також була знайдена зворотна кореляція між тривожно-амбівалентним типом й здатністю до суджень, завзятістю захопленістю; унікаючим типом та допитливістю й умінням спілкуватися; а також дезорганізованим типом й захопленістю.

Подальших досліджень потребують питання наявності певного взаємозв'язку між якостями, які Р. Плутчик приписував вищим МПЗ, та типам прив'язаності; спосіб використання компенсації та заміщення особами з ненадійними типами прив'язаності; спосіб пристосування психіки осіб, з надійним типом прив'язаності, до складних життєвих ситуацій.

РОЗДІЛ 3: ТРЕНІНГ «Я ТА МОЇ ЗАХИСТИ ВІД СТРЕСУ»

3.1. Обґрунтування та структура тренінгу «Я та мої захисти від стресу»

Як уже зазначалось раніше, механізми психологічного захисту мають значний вплив на життя людей. Через те, що вони діють не свідомо, особа не завжди може розуміти причини своїх вчинків. На нашу думку, усвідомлення особою МПЗ, що їй притаманні, може допомогти їй помічати їх та корегувати їхній вплив на власне життя. Розуміння своїх МПЗ здатне допомогти людині адекватніше оцінювати як себе, так і оточуючих, будувати більш ефективну взаємодію з іншими людьми.

Адекватне сприйняття реальності та особистісний розвиток мають велике значення для молоді, зокрема для тих, що працюватимуть у системі «людина-людина». Проте не менше значення мають і стабільність особистості та внутрішній комфорт.

МПЗ «вмикаються» у стресових ситуаціях. Враховуючи ситуацію в країні на даний момент, молодь зазнає значного впливу стегених факторів. Це впливає на їх родинні стосунки, на стосунки з партнером, на стосунки з дітьми (якщо вони є), на працездатність, здатність адекватно оцінювати ситуацію, стан здоров'я, та безліч інших пунктів.

Це призводить до погіршення психологічного клімату в родині та ставлення членів родини один до одного, а також до проблем поза родинним колом (як проблеми на роботі/в школі, так і особистісні проблеми).

Сучасні реалії життя в Україні, позначені жахіттями війни, викликають інтерес наукової і практичної психології до питань зміцнення ментального здоров'я населення воюючої країни, віднаходження механізмів підвищення потенціалу резильєнтності українців. Особливою категорією населення за

таких умов стають діти та молоді жінки, які частіше за інших стикаються з проблемами встановлення та підтримки емоційного балансу.

Отож, я вважаю доречним і навіть необхідним проведення спеціальних заходів, які б могли допомогти молоді сформувати практичні навички саморегуляції знизити вплив дистресу на повсякденне життя. Так як МПЗ можна вважати одним зі способів саморегуляції, то доречно буде впливати на даний механізм психіки.

Для того, аби зменшити несвідомий вплив МПЗ різні науковці пропонують проведення консультативної роботи, участь у тренінгах та кореляційно-розвиваючих програмах, психотерапії. Робота може проводитися в індивідуальному, сімейному чи груповому форматах. Розробкою спеціальних заходів, що мають у своїй програмі вплив на МПЗ займалися різні вчені: Т. М. Кирпенко та Ю. О. Бохонкова (2017), І. Ю. Антоненко (2010), А. М. Назаров (2020), Н.М. Пилипенко (2016), О. П. Пазій (2022) та ін. Наприклад, В. К. Гаврилькевич досліджувала зміни механізмів психологічного захисту у сучасних студентів-психологів першого курсу в процесі вивчення ними дисципліни «Психологія саморегуляції» (2019).

Відповідно до висновків та завдань попередніх розділів даної роботи, нами була розроблена програма психологічного тренінгу «Я та мої захисти від стресу».

Метою роботи є: освоєння технік і прийомів саморегуляції, а також збільшення рівня благополуччя й емоційного навантаження.

Цільова аудиторія: молоді жінки

Тренінг розраховано на 4 зустрічі тривалістю по 2-3 години кожна з частотою 1 раз на тиждень.

Завдання:

1. Познайти учасників з поняттям психологічного захисту, як способу саморегуляції особистості;
2. Надати інформацію про види МПЗ;
3. Навчити різним технікам саморегуляції;

4. Підвищити позитивне ставлення до себе та своїх можливостей;
5. Знизити загальний рівень тривожності та напруженості.

Приміщення та допоміжні матеріали. Тренінг розраховано на онлайн роботу, хоча він може бути адаптований для офлайн зустрічей. Для проведення вправ ведучому потрібна мушля, камінчики (мною було розроблено онлайн адаптацію, при якій мушля та камінці не потрібні), а учасникам папір і ручка або можливість робити записи у World (чи іншому додатку).

Для роботи у групі застосовуються різноманітні тренінгові інструменти:

- міні-лекція;
- мозковий штурм;
- рольові ігри;
- обговорення;
- експрес-опитування.

У тренінгу використовуються вправи, що є у вільному доступі, адаптовані методики та авторські вправи (Вправи для тренінгу; Психологічний тренінг саморегуляції; Вправи на саморегуляцію, 2020; Фопель, 2002).

Переваги програми:

- різноманітність вправ;
- структурованість, послідовність та чіткість матеріалу;
- екологічність та гнучкість правил взаємодії;
- зручність та простота організації;
- спрямованість на взаємодію та комунікацію між учасниками.

Недоліки програми:

- конфліктогенність певних вправ;
- залежність від якості інтернет зв'язку (в онлайн форматі);
- висока інтенсивність роботи та вимоги до концентрації уваги.

Результати. По закінченню проходження тренінгу у учасників нами прогнозувалось:

- формування цілісного уявлення про МПЗ та їх впливу на життя особистості;
- усвідомлення наявності власних МПЗ;
- зниження рівня загальної напруженості та збільшення благополуччя.

Після проходження тренінгу учасники матимуть практичні способи саморегуляції, отримають конкретні навички нових стратегій поведінки, які дозволять зберігати спокій та адекватність у проблематичних та конфліктних ситуаціях.

Перед та після проходження тренінгу учасники проходять опитування щодо МПЗ та рівня благополуччя. Воно використовується, як інструмент оцінки ефективності виконання завдань тренінгу. Для аналізу ефективності тренінгу було розроблено стратегію формувального експерименту, яка включала проведення тренінгу на практиці.

3.2. Аналіз ефективності тренінгу «Я та мої захисти від стресу»

У період з 07.10 по 15. 11. 2023 року було проведено пілотне дослідження ефективності тренінгу «Я та мої захисти від стресу», яке включало в себе апробацію програми тренінгу на 2-х групах. Перша група налічувала 5 осіб, друга – 11. Загалом у тренінгу прийняло участь 16 осіб. Всі вони були молодими жінками у віці 18-23 роки. Всі незаміжні та не мають дітей. Учасниці побажали залишитися анонімними (Рис.3.1. та 3.2.).

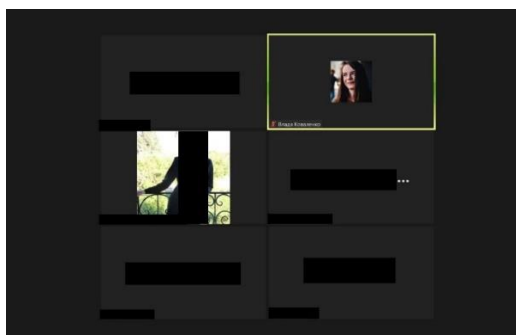


Рис. 3.1: проведення заняття з першою групою тренінгу

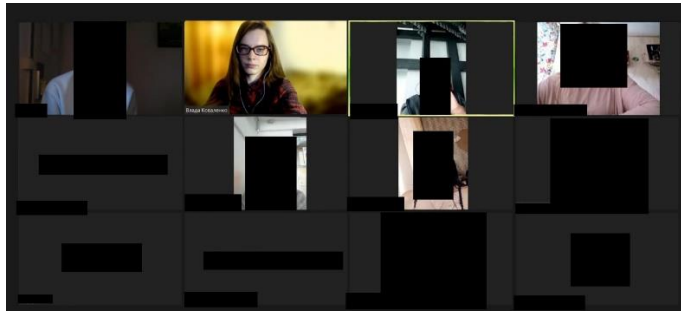


Рис. 3.2: проведення заняття з другою групою тренінгу

Для визначення результатів тренінгу до початку та після його закінчення учасниці пройшли опитування, яке складалося з таких методик:

- Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 well-being index) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), (Карамушка, 2023); (Дод.4).
- Опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (адаптація Бельскої Н. А.);
- «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ);
- Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот (адаптація Лаптева Г., Власова О.І.).

Окрім цього, на третій тренінгу день у якості проміжного оцінювання учасникам пропонується виконати вправу «Інопланетянин». Її метою є розуміння засвоєння учасниками отриманих теоретичних знань та подальше коректура програми, за необхідності.

Хід проведення: Всі учасники розбиваються на дві групи: Інопланетяни і Земляни. «Земляни» повинні підготуватись до зустрічі з «Інопланетянами» і відповісти на їх питання. «Інопланетяни» готують питання для «Землян» щодо проблеми, яка розглядається на тренінгу. Потім міняються ролями.

Також у кінці тренінгу учасникам пропонується виконати вправу «Дій!». Вона покликана зрозуміти вплив тренінгу на учасників та їх плани на майбутнє з урахуванням отриманого досвіду. Вони повинні написати свої плани на завтра, на три місяці та на півроку.

За результатами проведення опитування за допомогою опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5», було отримано результати щодо суб'єктивної думки учасниць, стосовно власного благополуччя. Більш детально результати представлено на рис.3.3. Цифри від 1 до 16 – умовні номери учасниць.

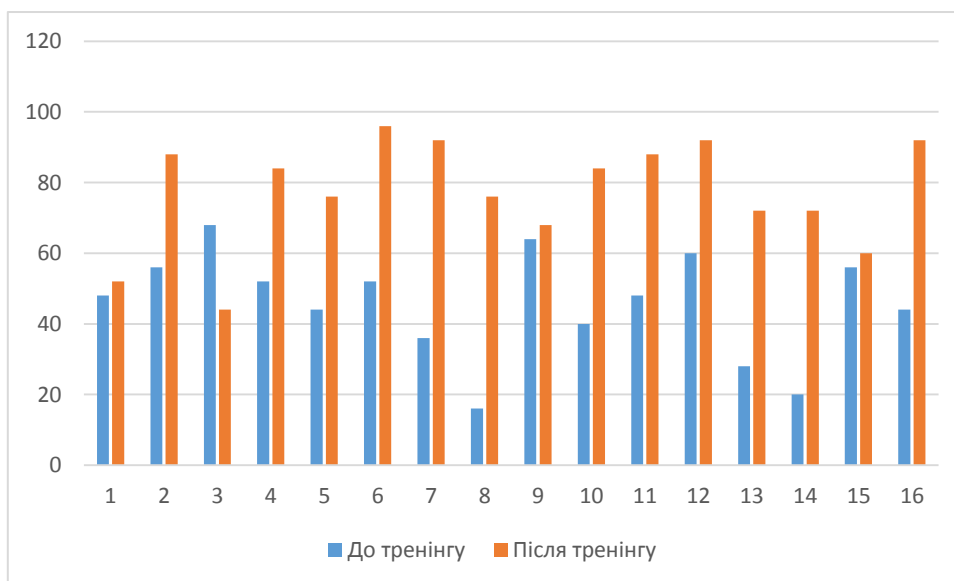


Рис. 3.3. Рівень благополуччя учасниць до та після тренінгу

Як видно з графіку, суб'єктивне відчуття благополуччя більшості учасниць збільшилось. До тренінгу середній показник благополуччя складав 45%. Після проходження тренінгу він збільшився до 77%. Варто зазначити, що відповідно до даної методики при показниках у 0%-40% діагностується низький рівень благополуччя, 41% - 62% – середній рівень благополуччя, 63%-100% – високий рівень благополуччя. Тобто загалом, у більшості учасниць благополуччя з середнього стало високим.

За результатами проведення опитування за допомогою методики «Тест на визначення якості прив'язаності» (MAQ), було отримано результати щодо типу прив'язаності учасниць. Більш детально результати представлено на рис.3.4. та 3.5.

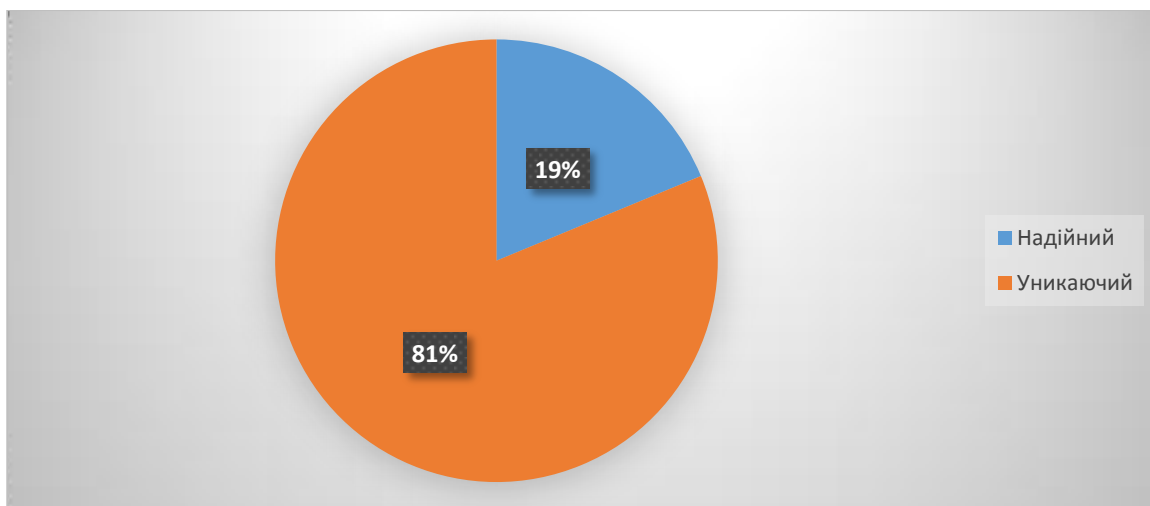


Рис. 3.4. Тип прив'язаності учасниць до тренінгу

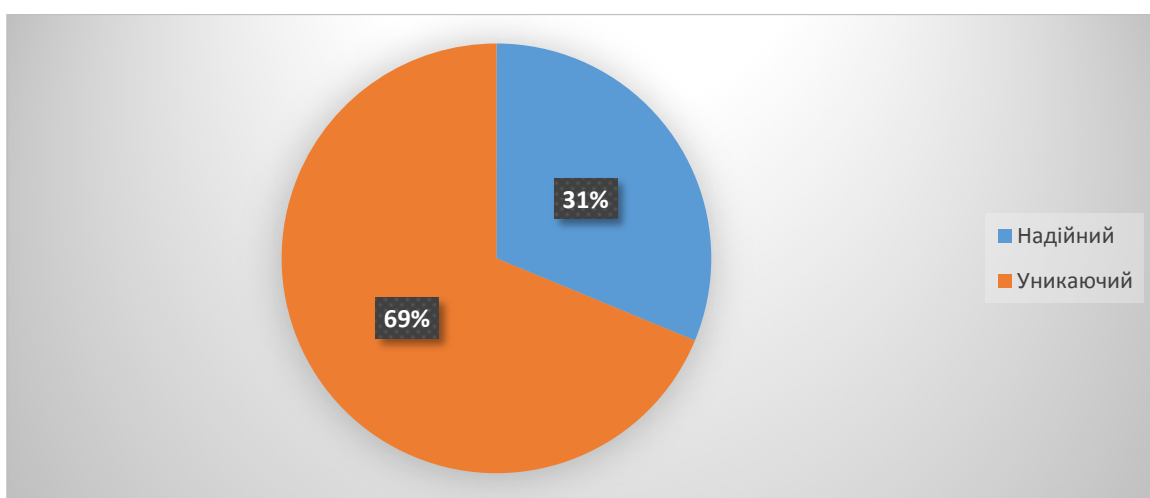


Рис. 3.5. Тип прив'язаності учасниць після тренінгу

Перед проходженням тренінгу 81% учасниць мали унікаючий тип прив'язаності, а 19% - надійний. Після тренінгу ці показники змінилися на 69% та 31% відповідно. Для того, аби прослідкувати причини цього процесу, пропоную розглянути один приватний випадок. Задля збереження анонімності імена було змінено.

У тренінгу брала участь дівчина А. Перед початком тренінгу вона мала унікаючий тип прив'язаності. Вона наразі перебуває за кордоном, але навіть будучи там, їй потрібно часто змінювати своє місце перебування. Вона переїздить з міста до міста кожні кілька тижнів. Через це їй важко налагоджувати контакт з іншими людьми. На одній з перших зустрічей вона розповіла, що відчуває певну відповідальність за тих людей, з якими вона починає спілкування, що вона не може дати їм повноцінного спілкування та

гарантувати його продовження. Дівчина А почувалася самотньою та не мала друзів. Інтернет-спілкування вона вважала менш глибоким, ніж «живе». Тому у неї була присутня думка, що вона не має заводити друзів та й в принципі глибоких стосунків до того моменту, поки не зможе гарантувати іншій людині тривале спілкування на живо. Вона вважала, що дружба чи інші глибокі стосунки на відстані не можливі, а тому не хотіла заводити їх взагалі. У неї виникали складнощі навіть при поверхневій взаємодії та знайомстві загалом.

У процесі тренінгу вона поділилася своєю проблемою, обговорила її з іншими учасницями, а також прямо чи опосередковано пропрацювала її на вправах. Наприклад, під час рольової гри, коли учасникам потрібно було згадати ситуацію, яка викликала у них неприємні відчуття, що відбулася за останній тиждень, за її участі було програна ситуація знайомства, де їй потрібно було спочатку довести до абсурду свої поведінку, а потім вести себе протилежним чином.

На одній із зустрічей вона радісно похизувалась тим, що змогла взяти контакти іншої людини. Під кінець тренінгу, говорячи про свою проблему, вона сказала, що зрозуміла, що може спокійно спілкуватися з людьми онлайн, й це нічим не гірше. Окрім того для неї було відкриттям, що вона не зобов'язана брати на себе відповідальність за почуття, дії та рішення інших, що вона не ображає людей своїм від'їздом, а навіть якщо це й приносить їм негативні відчуття, дівчина А не зобов'язана нести за це повну відповідальність. Вона побачила в інших людях особистостей, які не обов'язково мають мислити та відчувати те саме, що й вона. Дівчина А зрозуміла, що замість того, щоб уникати всього можливого негативу, його можна визнати та працювати з ним: вона може обговорити з людьми їхні та власні почуття від від'їзду.

Після завершення тренінгу вона повторно пройшла опитувальник щодо типу прив'язаності. За його результатами вона мала надійний тип прив'язаності. Отож, ми можемо говорити про позитивну дію тренінгу на неї.

За результатами проведення опитування за допомогою методики Плутчика – Келлермана – Конте, було отримано результати щодо вираженості МПЗ учасниць. У таблиці 3.1. наведено порівняння частоти вираженості кожного конкретного МПЗ до та після участі в тренінгу.

Таблиця 3.1.

МПЗ	До участі в тренінгу	Після участі в тренінгу
Регресія	19%	6%
Заперечення	19%	19%
Гіперкомпенсація	13%	6%
Раціоналізація	13%	25%
Проекція	12%	19%
Компенсація	12%	19%
Витіснення	6%	0%
Заміщення	6%	6%

Як видно з таблиці, після проходження тренінгу зросла кількість осіб, що використовують більш зрілі МПЗ (раціоналізацію та компенсацію, відповідно до уявлень Р. Плутчика): з 13% до 25% раціоналізація та з 12% до 19% - компенсація.

Також варто звернути увагу на загальну напруженість МПЗ у учасниць тренінгу. Детально дані представлені на рис. 3.6. Загалом у більшості учасниць загальна напруженість МПЗ зменшилась. Середній показник напруженості МПЗ усіх учасниць складав 49%, а після проходження тренінгу даний показник зменшився до 34%.

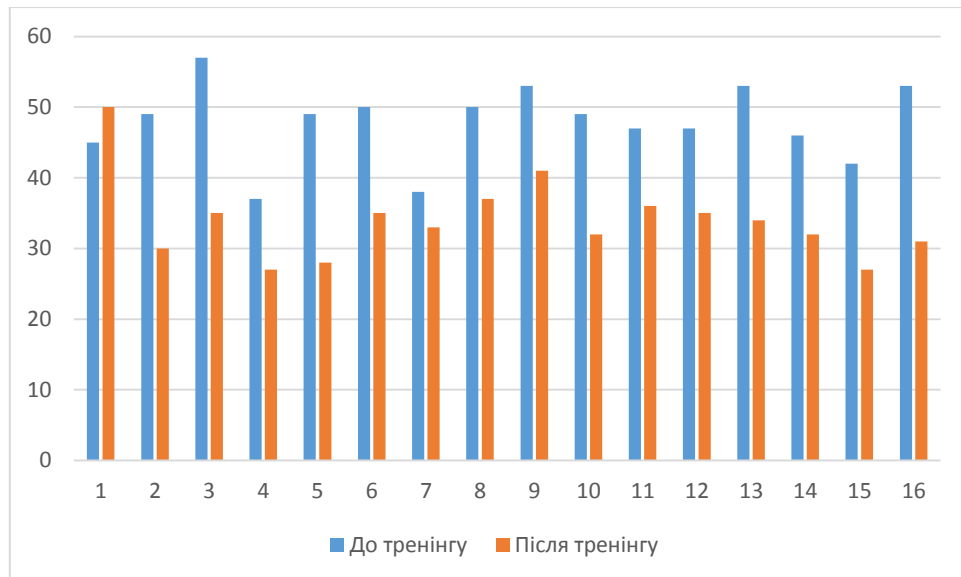


Рис. 3.6. Загальна напруженість МПЗ учасниць до та після тренінгу (%)

Щодо зміни превалюючих МПЗ та однієї учасниці, чия загальна напруженість зросла, ми можемо припустити, що це пов'язано з тим, що учасниці почали більше уваги звертати на власну поведінку та більш активно досліджувати себе. Опитувальник Плутчика ґрунтується самоспостереженні, тобто людина сама визначає ті пункти, які, на її думку, їй притаманні. Отож, ми можемо говорити про те, що учасниці почали більше уваги приділяти власній поведінці.

Окрім того, напруженість їх МПЗ могла знизитись через те, що вони відпрацювали навички вирішення конфліктних ситуацій, обговорили та частково пропрацювали власні проблеми, подивилися на них з нового боку, мали можливість поділитися своїми почуттями та переживаннями й отримати підтримку. На нашу думку, окрім вправ тренінгу, терапевтичний ефект могло надати саме щире та відкрите спілкування й обговорення своїх проблем у групі.

За результатами проведення опитування за допомогою методики «Визначення своїх сильних сторін (цінностей) та чеснот», було отримано результати щодо сильних рис учасниць за шкалами та субшкалами методики. До участі у тренінгу в 100% учасниць переважала шкала «Трансцендентність», після тренінгу дана шкала переважала у 88%, у 12%

переважала шкала «Мудрість і знання». Для того, щоб розглянути результати уважніше, варто звернути увагу на субшкали. Більш детально результати представлено на рис.3.7.

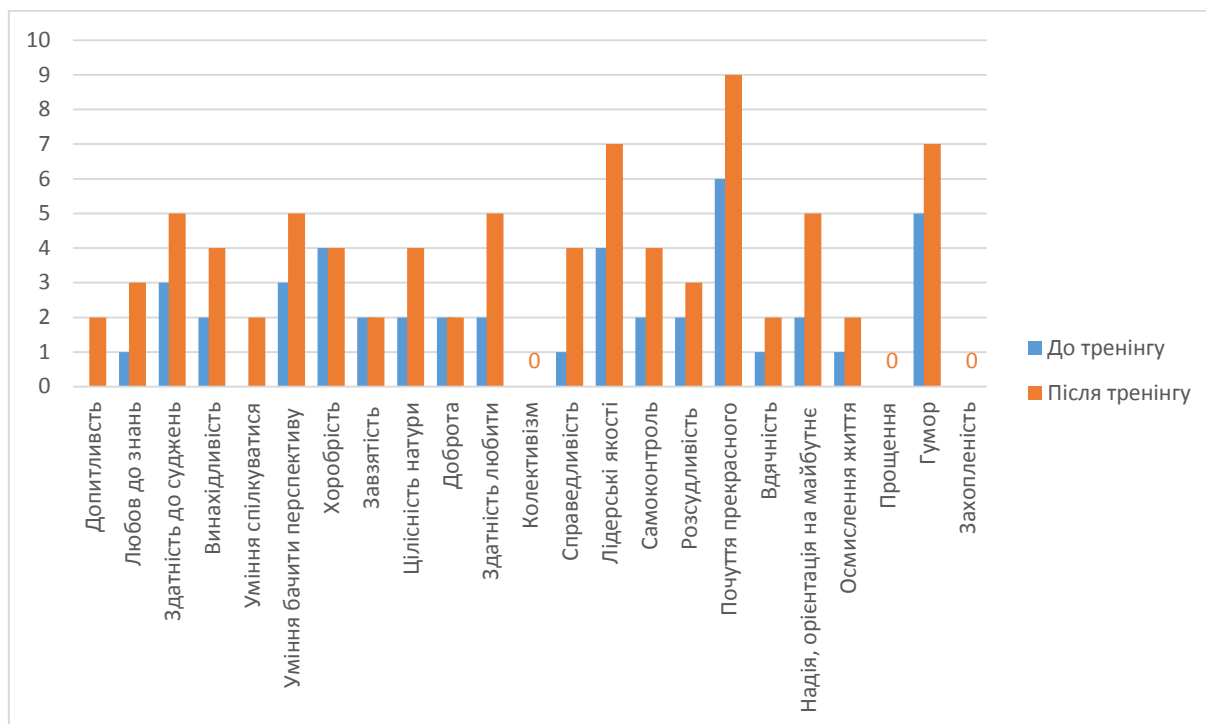


Рис. 3.7. Сильні риси учасниць до та після тренінгу (субшкали).

У таблиці наведено кількість учасниць, які мають 1 ранг по кожній сильній рисі. 1 ранг означає, що учасниця набрала максимальну кількість балів за певною субшкалою.

Як видно з діаграми, кількість сильних рис у учасниць після проходження тренінгу зростає. До тренінгу рисами, що найбільш притаманні учасницям були: почуття прекрасного, гумор, лідерські якості, хорообрість; після проходження тренінгу: почуття прекрасного, лідерські якості, гумор, здатність любити, уміння бачити перспективу, здатність до суджень. До тренінгу рисами, що найменш притаманні учасницям були: допитливість, уміння спілкуватися, колективізм, прощення, захопленість (жодна учасниця не має 1 рангу за цими рисами). Після проходження тренінгу рисами, що найменш притаманні учасницям стали: колективізм, прощення,

захопленість(жодна учасниця не має 1 рангу за цими рисами). Отож, загалом ми спостерігаємо збільшення сильних рис у учасниць тренінгу.

Для виявлення достовірної різниці між отриманими результатами було зроблено обчислення за допомогою **U-тесту Манна-Уїтні**. Нами було обрано саме цей критерій через те, що він підходить для невеликих вибірок.

За нульову гіпотезу було обрано твердження, що результати до та після тренінгу не відрізняються. Якщо р-значення буде не менше 0,05 ми не зможемо відкинути нульову гіпотезу. Також при перевищенні критичного значення Z-тесту ($Z < -1.96$ або $Z > 1.96$ при рівні значимості 5 %) нульова гіпотеза відкидається і величина випадкового значення вважається статистично значущою. Отож, щоб відкинути нульову гіпотезу та отримати підтвердження наявності різниці у результатах учасниць до та після тренінгу, нам необхідно отримати показники р-значення менше 0,05 та значення Z-тесту: $Z < -1.96$ або $Z > 1.96$.

За допомогою обчислень у програмі SPSS (U-тесту Манна-Уїтні) нами було отримано дані щодо наявності різниці у **благополуччі** учасниць до та після проходження тренінгу (рис. 3.8.)

	Благополуччя
Статистика U Манна-Уитни	19,000
Статистика W Уилкоксона	155,000
Z	-4,116
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,000 ^b

Рис. 3.8: Обчислення статистично значущої різниці у благополуччі учасниць

Результати показали, що середній показник благополуччя статистично значуще відрізняється між двома групами ($z = -4,116$, $p = 0,000$) за рівня значущості 0,05. Ґрунтуючись на цих результатах, тренінг істотно впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя учасниць.

За таким же алгоритмом було проведено обрахунки усіх наступних показників.

Тип прив'язаності (рис. 3.9). Результати показали, що середній показник надійного ($z = -1,084$, $p = 0,278$), тривожно-амбівалентного ($z = -1,322$, $p = 0,186$), унікаючого ($z = -1,799$, $p = 0,072$) та дезорганізованого ($z = -1,027$, $p = 0,305$) типу прив'язаності статистично значуще не відрізняється між двома групами.

	Надійний	Тривожно-амбівалентний	Унікаючий	Дезорганізований
Статистика U Манна-Уитни	99,500	94,000	80,500	101,500
Статистика W Уилкоксона	235,500	230,000	216,500	237,500
Z	-1,084	-1,322	-1,799	-1,027
Асимпт. знч. (двухстороння)	,278	,186	,072	,305
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,287 ^b	,210 ^b	,073 ^b	,323 ^b

Рис. 3.9: Обчислення статистично значущої різниці типу прив'язаності учасниць

МПЗ (рис. 3.10). Результати показали, що середні показники регресії ($z = -2,817$, $p = 0,05$) та загальної напруженості ($z = -4,323$, $p = 0,000$) статистично значуще відрізняється між двома групами. Також середні показники витіснення ($z = -1,208$, $p = 0,227$), заміщення ($z = -1,867$, $p = 0,062$), заперечення ($z = -1,571$, $p = 0,116$), проєкції ($z = -1,947$, $p = 0,052$), компенсації ($z = -1,010$, $p = 0,312$), гіперкомпенсації ($z = -1,729$, $p = 0,084$), раціоналізації ($z = -1,617$, $p = 0,106$) статистично значуще не відрізняється між двома групами.

	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація	Загальна напруженість
Статистика U Манна-Уитни	96,500	54,000	79,000	86,500	76,500	101,500	82,500	85,500	13,500
Статистика W Уилкоксона	232,500	190,000	215,000	222,500	212,500	237,500	218,500	221,500	149,500
Z	-1,208	-2,817	-1,867	-1,571	-1,947	-1,010	-1,729	-1,617	-4,323
Асимпт. знч. (двухстороння)	,227	,005	,062	,116	,052	,312	,084	,106	,000
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,239 ^b	,004 ^b	,067 ^b	,119 ^b	,051 ^b	,323 ^b	,086 ^b	,110 ^b	,000 ^b

Рис. 3.10: Обчислення статистично значущої різниці МПЗ учасниць

Сильні риси (рис. 3.11.; 3.12). Результати показали, що середні показники шкал «Мудрість і знання» ($z = -2,229$, $p = 0,026$), «Помірність» ($z = -2,178$, $p = 0,029$), «Трансцендентність» ($z = -2,437$, $p = 0,015$) статистично значуще відрізняється між двома групами. Також середні показники шкал «Мужність» ($z = -1,308$, $p = 0,191$), «Гуманізм і любов» ($z = -0,572$, $p = 0,567$), «Справедливість» ($z = -0,475$, $p = 0,635$) статистично значуще не відрізняється між двома групами.

	Шкала: Мудрість і знання	Шкала: Мужність	Шкала: Гуманізм і любов	Шкала: Справедливість	Шкала: Помірність	Шкала: Трансцендентність
Статистика U Манна-Уитни	69,000	93,500	113,000	115,500	71,000	63,500
Статистика W Уилкоксона	205,000	229,500	249,000	251,500	207,000	199,500
Z	-2,229	-1,308	-0,572	-0,475	-2,178	-2,437
Асимпт. знч. (двухстороння)	,026	,191	,567	,635	,029	,015
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,026 ^b	,196 ^b	,590 ^b	,642 ^b	,032 ^b	,014 ^b

Рис. 3.11: Обчислення статистично значущої різниці сильних рис учасниць (шкали)

Результати показали, що середні показники субшкали «Уміння спілкуватися» ($z = -2,330$, $p = 0,020$) статистично значуще відрізняється між двома групами. Також середні показники субшкал «Допитливість» ($z = -1,789$, $p = 0,074$), «Любов до знань» ($z = -0,872$, $p = 0,383$), «Здатність до

суджень» ($z = -0,617$, $p = 0,537$), «Винахідливість» ($z = -0,363$, $p = 0,716$), «Уміння бачити перспективу» ($z = -0,696$, $p = 0,486$), «Хорообрість» ($z = -0,330$, $p = 0,742$), «Завзятість» ($z = -1,226$, $p = 0,220$), «Цілісність природи» ($z = -1,483$, $p = 0,138$), «Доброта» ($z = -0,287$, $p = 0,774$), «Здатність любити» ($z = -0,961$, $p = 0,337$), «Колективізм» ($z = -0,517$, $p = 0,605$), «Справедливість» ($z = -0,574$, $p = 0,566$), «Лідерські якості» ($z = -0,660$, $p = 0,510$), «Самоконтроль» ($z = -1,452$, $p = 0,146$), «Розсудливість» ($z = -0,944$, $p = 0,345$), «Почуття прекрасного» ($z = -0,865$, $p = 0,378$), «Вдячність» ($z = -0,959$, $p = 0,337$), «Надія (оптимізм)» ($z = -1,053$, $p = 0,292$), «Осмислення життя» ($z = -1,661$, $p = 0,097$), «Прощення» ($z = -1,806$, $p = 0,071$), «Гумор» ($z = -0,877$, $p = 0,380$), «Захопленість» ($z = -0,962$, $p = 0,336$) статистично значуще не відрізняється між двома групами.

	Допитливість	Любов до знань	Здатність до суджень	Винахідливість	Уміння спілкуватися	Уміння бачити перспективу	Хорообрість	Завзятість	Цілісність природи	Доброта	Здатність любити	Колективізм
Статистика U Манна-Уїтні	81,500	105,500	112,000	118,500	67,000	110,000	119,500	96,000	89,500	120,500	103,000	114,500
Статистика W Уїлкоксона	217,500	241,500	248,000	254,500	203,000	246,000	255,500	232,000	225,500	256,500	239,000	250,500
Z	-1,789	-,872	-,617	-,363	-2,330	-,696	-,330	-1,226	-1,483	-,287	-,961	-,517
Асимпт. знч. (двухстороння)	,074	,383	,537	,716	,020	,486	,742	,220	,138	,774	,337	,605
Точная знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,080 ^b	,402 ^b	,564 ^b	,724 ^b	,021 ^b	,515 ^b	,752 ^b	,239 ^b	,149 ^b	,780 ^b	,361 ^b	,616 ^b
	Справедливість	Лідерські якості	Самоконтроль	Розсудливість	Почуття прекрасного	Вдячність	Надія (оптимізм)	Осмислення життя	Прощення	Гумор	Захопленість	
Статистика U Манна-Уїтні	113,000	111,000	90,000	103,500	106,500	103,000	100,500	84,500	81,000	105,500	103,000	
Статистика W Уїлкоксона	249,000	247,000	226,000	239,500	242,500	239,000	236,500	220,500	217,000	241,500	239,000	
Z	-,574	-,660	-1,452	-,944	-,865	-,959	-1,053	-1,661	-1,806	-,877	-,962	
Асимпт. знч. (двухстороння)	,566	,510	,146	,345	,387	,337	,292	,097	,071	,380	,336	
Точная знч. [2*(1-стороння Знач.)]	,590 ^b	,539 ^b	,160 ^b	,361 ^b	,423 ^b	,361 ^b	,305 ^b	,102 ^b	,080 ^b	,402 ^b	,361 ^b	

Рис. 3.12: Обчислення статистично значущої різниці сильних рис учасниць (субшкали)

Грунтуючись на отриманих результатах, тренінг істотно та статистично значуще впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя учасниць, регресію, загальну напруженість, шкали «Мудрість і знання», «Помірність», «Трансцендентність», субшкалу «Уміння спілкуватися». Також тренінг істотно не впливає на тип прив'язаності, витіснення, заміщення, заперечення,

проекцію, компенсацію, гіперкомпенсацію, раціоналізацію, шкали «Мужність», «Гуманізм і любов», «Справедливість» та усі субшкали, окрім «Уміння спілкуватися». Варто зазначити, що іноді на те, щоб проявився вплив тренінгу потрібен певний час. Наразі його вплив у довгостроковій перспективі потребує подальших досліджень.

Отож, ми можемо стверджувати, що тренінг збільшує суб'єктивне відчуття благополуччя, призводить до зменшення частоти використання регресії, як провідного МПЗ, зменшує загальну напруженість МПЗ, а також позитивно впливає на певні риси характеру, зокрема, уміння спілкуватися. Це може бути пов'язано з тим, що учасниці отримали можливість відкрито обговорити свої проблеми, пропрацювати їх, дізналися більше про МПЗ та їх вплив на життя людей, почали більше звертати увагу на власну поведінку й прояви МПЗ у себе та інших. Також вони почали брати на себе більше відповідальності, адже отримали досвід взаємодії, де відповідальність не несе нічого поганого, а навпаки, допомагає краще зрозуміти себе та інших. Окрім того, вони отримали незвичний для них досвід спілкування, де взаємодія відбувається щиро, з розумінням та без осуду.

Серед переваг тренінгу, учасниці називали переважно позитивну/дружню/вільну/щирю атмосферу, атмосферу отримання знань без напруження, практичність, здатність перенесення вправ та висновків з них у реальне життя, можливість дізнатися більше про себе, цікаві та корисні вправи, можливість ознайомитись із теоретичними засадами на практиці.

Користь від тренінгу особисто для себе 87% учасниць оцінили на 5, 13% - на 4 (за 5-тибальною шкалою, де 1-некорисний, 5 - максимально корисний).

Серед планів, які учасниці збираються втілити в життя після завершення тренінгу, вони висловили бажання покращити свої захисти, зробити їх більш раціональними, більше звертати увагу на свою поведінку та поведінку інших, відслідковувати свої МПЗ, будувати більш екологічну взаємодію з оточуючими та близькими людьми через розуміння їхніх та

власних захистів, вести записи про успіхи та невдачі, які будуть спіткати їх під час змін своєї захисної поведінки, більш детально вивчати психологію, попрацювати над своєю здатністю вирішувати конфлікти. Також були зазначені плани, які стосуються теми тренінгу лише опосередковано або, на перший погляд, не стосуються її взагалі: вони планують успішно пережити ще один переїзд, успішно закрити сесію, частіше займатися фізичною активністю, почати регулярно виконувати зарядку для очей, позбутися переліку негативних звичок, частіше відвідувати місцеві культурні заходи, почати чи активно продовжити вивчення іноземних мов і тд.

Загалом учасниці відмічали збільшення мотивації та енергії після занять, відчуття, ніби вони дізналися щось нове та корисне, відчуття згуртованості та свободи.

Висновки до розділу 3

Відповідно до висновків та завдань передніх розділів даної роботи нами була розроблена програма психологічного тренінгу «Я та мої захисти від стресу». Його метою є освоєння технік і прийомів саморегуляції, а також збільшення рівня благополуччя й зменшення емоційного навантаження. Тренінг розраховано на 4 онлайн-зустрічі тривалістю по 2-3 години кожна з частотою 1 раз на тиждень. Тренінг було проведено 2 рази на 2-х різних групах.

Для визначення результатів тренінгу використовувався U-тест Манна-Уїтні. Нами було обрано саме цей критерій через те, що він підходить для невеликих вибірок. Підсумовуючи результати проведення тренінгу, варто зазначити, що тренінг істотно та статистично значуще впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя учасниць, регресію, загальну напруженість, шкали «Мудрість і знання», «Помірність», «Трансцендентність», субшкалу «Уміння спілкуватися». Також тренінг істотно не впливає на тип прив'язаності, витіснення, заміщення, заперечення, проєкцію, компенсацію, гіперкомпенсацію, раціоналізацію, шкали

«Мужність», «Гуманізм і любов», «Справедливість» та усі субшкали, окрім «Уміння спілкуватися».

Цікавим фактом є те, що після проходження тренінгу в 12% учасниць тип прив'язаності змінився з унікаючого на надійний. Хоча дана різниця і не є статистично значущою. Варто зазначити, що іноді на те, щоб проявився вплив тренінгу потрібен певний час. Вплив тренінгу у довгостроковій перспективі ще потребує подальших досліджень. Також необхідно перевірити отримані дані на більш широкій вибірці та порівняти результати тренінгу з результатами контрольної групи.

ВИСНОВКИ

Отже, було здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння механізмів психологічного захисту, типів прив'язаності та рис характеру особистості, якого було проаналізовано сутність визначень «психологічний захист» та «прив'язаність», розглянуто теоретичні підходи до вивчення МПЗ та прив'язаності, проаналізовано класифікації видів психологічних захистів та типів прив'язаності.

Під МПЗ ми розуміємо техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. На даний момент науковці виділяють різні варіанти класифікації даного феномену. Було розглянуто класифікації А. Фрейд, Дж. Колемана, А. Борисюка, Дж. Вейланта та ін. Найбільш повно інтересам нашого дослідження відповідає модель, розроблена Р. Плутчиком.

Також варто зазначити, що існують різні погляди на тлумачення поняття «прив'язаність». У своєму дослідженні ми будемо притримуватись визначення Т. М. Мандзик. На її думку, під прив'язаністю варто розуміти «глибокий емоційний зв'язок, що поєднує людей у часі і просторі, забезпечує почуттям безпеки, комфорту, сприяє особистісному розвитку»

Не зважаючи на певні відмінності у термінології, науковці мають доволі схожі погляди на основні характеристики прив'язаності. До них можна віднести наявність близьких стосунків з об'єктом прив'язаності, емоційне реагування на об'єкт прив'язаності, почуття безпеки та комфорту, що викликане об'єктом прив'язаності. Також було розглянуто основні типи прив'язаності, на основі напрацювань М. Ейнсворт та Дж. Боулбі: надійний, або безпечний (secure); уникаючий (avoidant); тривожно-амбівалентний (anxious–ambivalent); дезорганізований (боязливий) (disorganized).

Також було розглянуто питання рис особистості. Найбільш актуальними для нас є погляди М. Селігмана та К. Петерсона. Вони виділили 24 сильні сторони особистості, та розділили їх на 6 категорій: мудрість,

сміливість (мужність), гуманність (людяність), соціальність, стриманість, духовність.

Також було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та типів прив'язаності молодих жінок, яке описане у другому розділі роботи. У дослідженні взяли участь 122 жінки, віком від 17 до 23 років. Респондентами були переважно студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Університету митної справи та фінансів, а також Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Більша частина вибірки навчається на 2-4 курсі бакалаврату.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити, що молодим жінкам найбільш притаманні механізми регресії, компенсації та раціоналізації. Найменше – заміщення та гіперкомпенсації. Також були отримані результати щодо типу прив'язаності досліджуваних. Молодим жінкам найбільш притаманні надійний та унікаючий тип прив'язаності, а найменше – дезорганізований. Окрім цього було проведено дослідження сильних сторін особистості. Найбільш притаманними рисами особистості для молодих жінок є почуття прекрасного, гумор та любов до знань. Найменш притаманні такі риси, як колективізм, допитливість та прощення.

За допомогою програми SPSS було проведено факторний аналіз МПЗ та типів прив'язаності. У результаті факторного аналізу загалом було виділено 12 компонентів (факторів), з яких 4 фактори було обрано для подальшого аналізу. Загалом обрані 4 фактори пояснюють 62% сумарної дисперсії.

З огляду на провідні шкали, ми можемо припустити, що першим фактором є механізми захисту, що характерні для ненадійних типів прив'язаності. Він корелює з регресією (0,792), компенсацією (0,738), заміщенням (0,722), проекцією (0,463) тривожно-амбівалентним типом прив'язаності (0,421), дезорганізованим типом прив'язаності (0,359) та витісненням (0,347). Наступним фактором є ненадійні типи прив'язаності, для яких притаманна проекція. Він корелює з тривожно-амбівалентним

типом прив'язаності (0,726), запереченням (-0,655), дезорганізованим типом прив'язаності (0,605), проекцією (0,400) та раціоналізацією (-0,400). Третім фактором є надійність типу прив'язаності. Він корелює з надійним типом прив'язаності (0,853), унікаючим типом прив'язаності (-0,847) та заміщенням (-0,330). Останнім фактором в нас є зв'язок гіперкомпенсації з іншими МПЗ. Він корелює з гіперкомпенсацією (0,804), раціоналізацією (0,682), проекцією (0,419) та витісненням (0,361).

На основі кореляційного аналізу (за критерієм Спірмена) було виявлено наявність взаємозв'язку між показниками вираженості механізмів психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок. Було виявлено зворотню кореляцію між витісненням та допитливістю й осмисленням життя; регресією та здатністю до суджень, завзятістю, справедливістю, самоконтролем; заміщенням та захопленістю; компенсацією та самоконтролем. Також було виявлено пряму кореляцію між гіперкомпенсацією та вдячністю, раціоналізацією та здатністю до суджень, умінням бачити перспективу.

Також було виявлено наявність кореляцій між типами прив'язаності та рисами характеру особистості. Була виявлена пряма кореляція між надійним типом прив'язаності та добротою. Окрім цього виявлено зворотній взаємозв'язок між тривожно-амбівалентним типом та здатністю до суджень, завзятістю, захопленістю; унікаючим типом та допитливістю, умінням спілкуватися; дезорганізованим типом та захопленістю.

Представлені результати емпіричного дослідження дозволили визначити двосторонній зв'язок між вираженістю механізмів психологічного захисту, окремими типами прив'язаності та певними рисами характеру особистості.

Отже, проведене дослідження дозволило нам емпірично підтвердити припущення, про зв'язок ненадійних типів прив'язаності та примітивних МПЗ: особи, яким притаманний один з ненадійних типів прив'язаності частіше послуговуються примітивними МПЗ. Й навпаки, особи, яким

притаманний надійний тип прив'язаності переважно не використовують МПЗ.

Також було розроблено тренінгову програму, метою якої освоєння технік і прийомів саморегуляції, а також зменшення рівня емоційного навантаження й збільшення благополуччя. Вона покликана допомогти учасникам навчитися помічати та регулювати власні МПЗ, а також зменшити загальний рівень вираженості МПЗ. Для визначення результатів тренінгу використовувався U-тест Манна-Уїтні. Нами було обрано саме цей критерій через те, що він підходить для невеликих вибірок.

Підсумовуючи отримані результати, варто зазначити, що тренінг статистично значуще впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя учасниць, регресію, загальну напруженість, шкали «Мудрість і знання», «Помірність», «Трансцендентність», субшкалу «Уміння спілкуватися». Також тренінг істотно не впливає на тип прив'язаності, витіснення, заміщення, заперечення, проєкцію, компенсацію, гіперкомпенсацію, раціоналізацію, шкали «Мужність», «Гуманізм і любов», «Справедливість» та усі субшкали, окрім «Уміння спілкуватися».

Подальших досліджень потребують питання наявності певного взаємозв'язку між якостями, які Р. Плутчик приписував вищим МПЗ та типом прив'язаності; спосіб використання компенсації та заміщення особами з ненадійними типами прив'язаності; спосіб пристосування психіки осіб, з надійним типом прив'язаності, до складних життєвих ситуацій; питання причин більш частого використання особами з надійним типом прив'язаності регресії; питання причин наявності взаємозв'язку унікаючого типу прив'язаності й заміщення, а також можливий зв'язок унікаючого типу прив'язаності та аутоагресії (враховуючи, що аутоагресія є одним з проявів заміщення). Вплив тренінгу у довгостроковій перспективі також потребує подальших досліджень. Також необхідно перевірити отримані дані на більш широкій вибірці та порівняти результати тренінгу з результатами контрольної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Mykhalska Y.A. (2015) The peculiarities of mechanisms of personality psychological protection. Y.A. Mykhalska, S.O. Renke. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine, scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma,. P. 417–427.
2. Sigmund Freud. (1894).The Neuro-Psychoses of Defence.
3. Фрейд А. (1993). Психологія «Я» і захисні механізми: пер. з англ. М: Педагогіка. Прес, С142.
4. Андрушко Я.С. (2013). Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. Social-science.. № 2. С. 27-33.
5. Винославська О. В. (2005) Психологія навч. посіб. К.: ІНКОС, URL: http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya/part4/470_1.htm (дата звернення: 14.04.2023)
6. Іллюк О.О. (2016). Структура системи психологічного захисту особового складу. Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. № 2. С. 58–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2016_2_10
7. C.Rogers. (1961). On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston,
8. Варій М.Й. (2007). Загальна психологія . К.: Центр учбової літератури. С.968.
9. Plutchik R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. Izard C. emotions in personality and psychopatology. New York: Plenum Press, P. 229-257.
- 10.Харенко С. Г. (2019). Психологічні захисти та їх вплив на виникнення емоційних дисфункцій підлітків. Соціально-гуманітарний вісник. Вип. 26-27. С. 41-43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2019_26-27_12
- 11.Шулдик, Г.О. (2017). Механізми психологічних захистів у студентів. Г.О.Шулдик . Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 2.Т.2. – С.127-131 URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/7466/1/ShuldikGO%20.pdf> (дата звернення: 21. 04. 2023)
- 12.Coleman J.C. (1956). Abnormal psychology and modern life. Coleman J.C. N.Y.: Scott, Foresman & Company.
- 13.DSM-II (1968). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd. ed.).Washington, D.C.: American Psychiatric Association,

14. Борисюк А. С. (2010). Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз. Монографія. Ч.: Книги XXI. 440 с.
15. Гац Н.М. (2019). Особливості механізмів психологічного захисту у жінок зрілого віку. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13106/1/Hats.pdf> (дата звернення: 15. 05. 2023)
16. Шевченко В., Оганян А. (2016). Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-43.pdf> (дата звернення: 15. 05. 2023)
17. Злепко С. М., Сергєєва В. В., Коваль Л. Г., Азархов О. Ю. (2009). Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів. Медична інформатика та інженерія, № 4.
18. Мак-Вільямс Н. (1998). Психоаналітична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі. Н. Мак-Вільямс. М.: Клас. С.480.
19. Laczkovics, C., Fonzo, G., Bendixsen, B. et al. (2020). Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Curr Psychol* 39, 1388–1396 <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9839-1> (дата звернення: 16. 05. 2023)
20. Ciocca Giacomo, Rossi Rodolfo et al. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non-clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders*. Volume 273. 1 August Pages 384-390. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719316192> (дата звернення: 16. 05. 2023)
21. Hoffman, Matthew P. (2006). "Attachment Styles and Use of Defense Mechanisms: A Study of the Adult. Attachment Projective and Cramer's Defense Mechanism Scale. " PhD diss., University of Tennessee. https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/4254 (дата звернення: 16. 05. 2023)
22. Bekes V., Aafjes-van Doorn K., Spina D., Talia. et al. (2021). The Relationship Between Defense Mechanisms and Attachment as Measured by Observer-Rated Methods in a Sample of Depressed Patients: A Pilot Study. *Front. Psychol.*, 27 September 2021. Sec. Psychopathology Volume 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648503> (дата звернення: 16. 05. 2023)
23. Підчасов Є.В., Галушко С.М. (2018). Термінологічний аналіз поняття "прив'язаність" як соціально-психологічної категорії. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс,. С. 304

- <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40159ce4-4da0-40cc-8729-c38aae622770/content>
- 24.Бабак К., Крижановська З. (2022). Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Psychological ProspectsJournal*, Вип.39. С. 230–239.
<http://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/806/604> (дата звернення: 27. 06. 2023)
 - 25.Бабак К., Крижановська З. (2021). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. *Psychological ProspectsJournal*, Вип.38. С.138–149.
<https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/748/574> (дата звернення: 27. 06. 2023)
 - 26.Словник української мови: в 11 томах. Том 7 (1976). С. 582.
<http://sum.in.ua/p/7/582/1> (дата звернення: 17. 06. 2023)
 - 27.Bowlby, J. *Attachmen*. 1969. Pages 416.
 - 28.Мандзик Т. М. (2018). Психологічні детермінанти прив'язаності міської молоді до місця проживання. Дисертація. Львів. С.257.
<https://lib.iitta.gov.ua/712195/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B7%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення: 11. 07. 2023)
 - 29.Литвинова Н. А. (2021). Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (339), Ч. II*, С.36-44.
 - 30.Ainsworth, M.D.S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior. С. М. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). N.Y.
 - 31.Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infantmother relationships. *Child Development*. 1969. P. 969-1025
 - 32.Крижановська, З. Ю. (2021). Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. In *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*. Українська інженерно-педагогічна академія.
<https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19692/1/%D0%97.%20%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 11. 07. 2023)
 - 33.Манжос, В. О. (2020). Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку. *Та мистецтвознавство*, с. 77-81.
https://www.researchgate.net/profile/Julia-Romanenkova/publication/344155015_I_odin_v_pole_voin_MA_Krivolapov_v_ukrainskom_iskusstvoznanii/links/5f563787458515e96d361b8c/I-odin-v-pole-voin-MA-Krivolapov-v-ukrainskom-iskusstvoznanii.pdf#page=77

34. Бутузова, Л. П., Белько, В. О. (2021). Зв'язок прив'язаності педагога та стилю його спілкування з учнями. <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9457/1/51-52.pdf> (дата звернення: 15. 06. 2023)
35. Галян І.М. (2009) Психодіагностика. Теорія рис особистості Р.-Б. Кеттела. https://library.udpu.edu.ua/library_files/423583.pdf (дата звернення: 15. 06. 2023)
36. Роменець, В. А. (2019). Історія психології ХХ століття: навчальний посібник для студ. вищ. закл. освіти, що навч. за спец. "Психологія". В.А. Роменець, І.П. Маноха. К. : Либідь, 1998. С. 992.
37. Шевчук, О. (2019). Теорії особистості диспозиційного напрямку: порівняльний аналіз теоретичних конструктів та діагностичних засобів. Психологічні перспективи, (34), С. 249–260. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-249-260>
38. Маєвська Наталія, Сьоміна Аліна. (2022). «Сильні риси» та акцентуації характеру студентів. Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському Університеті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022р. За заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, С.345 <http://psychology.univer.kharkov.ua/news2023/12042023/Zbyrka.pdf#page=135> (дата звернення: 18. 06. 2023)
39. Лисенко О.В. (2015). Роль позитивних цінностей і відповідних «сильних» рис особистості у відчутті психологічного благополуччя. http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/shlyahy_form/Lysenko.pdf (дата звернення: 18. 06. 2023)
40. Courtney E. Ackerman, M.A. (2018). What Is Positive Psychology & Why Is It Important? <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/> (дата звернення: 18. 06. 2023)
Cherry Kendra (2023). Can Positive Psychology Make You Happier. <https://www.verywellmind.com/what-is-positive-psychology-2794902> (дата звернення: 18. 06. 2023)
41. Еммонс Роберт. Позитивна психологія. (2022). [https://ukrayinska.libretxts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(NOBA\)/Chapter_1_0%3A_%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%](https://ukrayinska.libretxts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_1_0%3A_%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%)

- [D1%82%D1%8F/10.1%3A_%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F](#) (дата звернення: 29. 04. 2023)
- 42.Бельська Н.А. (2019). Дослідження діагностико-психометричних можливостей теста Р. Плутчика – Г. Келермана «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» і його стандартизація на вибірці українських учнів старших класів. С. 20-29.
 - 43.Plutchik R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotions. In R.Plutchik, H. Kelierman (Eds.). Emotion: Theory, research, and experience. Vol. 1. N.Y.: Academic Press, P. 3–33.
 - 44.Plutchik R. (1984). Emotions: A general psychoevoluilonary theory. In Scherer K. R., Ekman P. (Eds.). Approaches to emotion. Hillsdale. NJ: Erlbaum. P. 197–219.
 - 45.Краєцька К. Майорчак Н. (2022). Особливості взаємозв'язку психологічного захисту рефлексії особливості. Львів.
 - 46.Гаврилькевич В. К. (2020). Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць. № 1, т. 1. С.161-165.
 - 47.Гаркуша І.В., Плоха К.М. (2016). Особливості механізмів психологічного захисту дітей із неповних сімей. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» Випуск 1. Т. 2. Секція 3. Педагогічна та вікова психологія, 17-22 с.
 - 48.Кудряшова. О. В. (2012). Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи «Известия» ПГПУ им. В. Г. Белинского, 1269-1273 с.
 - 49.Чіжкова М.Б. (2018). Механізми психологічного захисту і їх взаємозв'язок з процесом адаптації студентів до освітньому середовищі медичного вузу. Інтернет-журнал «Світ науки», №3.
 - 50.Шулдик, Г.О. (2017). Механізми психологічних захистів у студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», Випуск 2. Т.2. 127-131 с.
 - 51.Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. (2017). Механізми психологічного самозахисту підлітків. Сєверодонецьк.

52. Власнова А. А., Матласевич О. В. (2021). Тип прив'язаності як чинник якості подружніх стосунків у різні вікові періоди. *Острог*.
53. Семків І. І., Вонс О-М. С. (2020). Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3.* <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1078> (дата звернення: 22. 07. 2023)
54. Власнова А. А. (2021). Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прив'язаності у різні вікові періоди. *Науково-практична конференція. Чернівці.* р. <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/other/63oct2021/23.pdf> (дата звернення: 22. 07. 2023)
55. Козак А. О., Семків І. І. (2021). Україномовна адаптація тесту «Bell object relations and reality testing inventory» (borrti) Morris D. Bell. *Львів*.
56. Тарасова, В. (2023). Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності. *І. Молодий вчений, (5 (117)), 73-78.* <https://molodyvchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5849> (дата звернення: 22. 07. 2023)
57. Крижановська, З. Ю., & Філюк, Б. (2022). Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), С. 20-25.* <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/137/228> (дата звернення: 22. 07. 2023)
58. Кунікевич, Б. (2020). Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/3129> (дата звернення: 22. 07. 2023)

59. Антоненко. І. Ю. (2010). Корекційно-розвиваюча програма щодо формування механізмів психологічного захисту в системі педагогічної взаємодії.
60. Назаров А.М. (2020). Психологічний механізм удосконалення психологічного захисту спортсменів. Теоретична та прикладна наука, (1), 435-438.
61. Пилипенко Н. (2016) Психологічні захисти та самоставлення особистості. Актуальні проблеми психології, 136-144. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/17.pdf> (дата звернення: 29. 07. 2023)
62. Пазій, О. П. (2022). Соціально-психологічні чинники формування синдрому емоційного вигорання працівників регіональних контактних центрів. <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/986/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B7%D1%96%D0%B9.pdf> (дата звернення: 29. 07. 2023)
63. Гаврилькевич В. К. (2019). Зміни механізмів психологічного захисту у студентів-психологів першого курсу у процесі навчання. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. № 6, т. 2. – С. 21-26.
64. Книга з вправами для тренінгу. URL: <http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>
65. Психологічний тренінг саморегуляції. URL: https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97
66. Вправи на саморегуляцію. (2020) URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposoby-samorehuliatcii/>

- 67.Фопель. (2002). Енергія паузи. Психологічні ігри та вправи. Практичний посібник.
- 68.Branagan N. (2020) Adult Attachment Styles, Loneliness, Gender, Age and their relationship to Social Media Addiction. P.22-23, 53. https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/4051/ba_branagan_n_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 29. 08. 2023)
- 69.Hurless, Nicole. (2021). "The Role of Counseling Trainee Adversity, Attachment Style, and Trauma-Informed Principles in Clinical Supervision" Dissertations. 1074. P. 22-24. <https://irl.umsl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2140&context=dissertation> (дата звернення: 29. 08. 2023)
- 70.YOUTH AND CULTURE. Culture Sector Knowledge Management. https://en.unesco.org/sites/default/files/info_sheet_youth.pdf (дата звернення: 01. 09. 2023)
- 71.UNESCO with, by and for youth. <https://www.unesco.org/en/youth> (дата звернення: 01. 09. 2023)
72. Тохтамиш О. М. (2012). Психологічний механізм регресії та його зв'язок з самосприйняттям особистості. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1038/1/%D0%A2%D0%BE%D1%85%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%88%20%D0%9E%20%D0%9C%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%20%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%97%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%BA%20%D0%B7%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%D0%BC%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1>

- [%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf](#) (дата звернення: 01. 09. 2023)
- 73.Коваленко В. С. (2021).Дослідження механізмів психологічного захисту студентів-психологів. Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 115-119 с.
- 74.Коваленко В.С. (2022),Механізми психологічного захисту та емоційна зрілість студентів-психологів. The XIII International Scientific and Practical Conference «Multidisciplinary academic research, innovation and results». Prague, Czech Republic. 831 p. 651-656 с.
- 75.В.Є. Клочко (2003). Навчальний посібник. Вікова психологія. <http://medbib.in.ua/yunosheskiy-vozzrast-39989.html> (дата звернення: 01. 10. 2023)
- 76.Карамушка Л. М, Креденцер О. В., та ін. (2023) Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

Додаток 1

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю»

Інструкція. Перед Вами твердження, що стосуються вашого характеру. Читайте кожне твердження і вирішуйте, чи вірно воно по відношенню до вас. Поставте будь-який знак у відповідну клітинку. Не витрачайте часу на роздуми.

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим .
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Людї, які намагаються всюди і всім керувати, доводять мене майже до сказу.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стїну.
9. Мене сильно дратує, коли люди щось з себе зображають.
10. В своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя .
12. Я б відчував деяку незручність, якщо б мені довелося користуватися громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую усі точки зору в супереччі.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато чого в мені захоплює інших людей, подобається їм.
17. Збираючись у подорож, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без усякої причини, я стаю дуже впертим.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене .
20. Мені доводилося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти .
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хтось стверджує, що я не зможу щось зробити, я навмисне хочу зробити це, щоб довести його неправоту.
25. У мене виникають труднощі, коли треба згадати імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності .

27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я веду себе дивно, нерозумно або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яких неприємностей.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна.
33. Іноді, коли я засмучений, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснию великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
42. Я не швидко помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не дуже зачіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я схильний спочатку ґрунтовно все обдумати .
45. Я відчуваю сильну потребу в компліментах .
46. Сексуальна нестриманість огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Як тільки що-небудь не по-моєму, я ображаюся і стаю похмурим.
49. Коли я бачу скривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене .
50. В складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури (або обов'язково буду носити, коли такі недоліки з'являться) .
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя зраджують один одного.
56. Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
57. В розмовах з представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем .

58. Коли в мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. Із моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. В будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. В компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
66. Мене не дуже дратує дитячий плач.
67. Мені доводилося так розлютитися, що я готовий був перебити все вщент.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я відчуваю себе незручно, коли на мене не звертають уваги.
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
72. Я ніколи спеціально не став би дивитися відверто еротичний фільм.
73. Неприємно, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий майже на все, щоб скласти добре враження.
75. Я ніколи не був панічно переляканий.
76. При нагоді я обов'язково подивлюся хороший трилер або бойовик.
77. Я думаю, що ситуація в світі краще, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може викликати в мене відчай.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих задрять моєму вмінню жити.
83. Мені доводилося від злості так сильно вдарити або штовхнути щось, що я ненавмисно заподіював собі біль .
84. Я знаю, що за спиною дехто відгукується про мене погано.
85. Я навряд чи можу пригадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді поведжуся як дитина.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді й у мене трапляються неприємності, я відразу починаю сильно сумувати за домом.
89. Коли я чую про жорстокості, це не надто глибоко зворушує мене.
90. Я легко ставлюся до критики та зауважень.

91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.
92. Я знаю, що є люди, які налаштовані проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі наодинці.
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Іноді, якщо щось хвилює мене, я відчуваю втому і бажання виспатися.
96. Жахливо та гидко те, що майже всі люди, що домоглися успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет або автомат.

Результати респондентів можна отримати, лишивши запит за посиланням:

<https://forms.gle/UrKUkteM8F2TLgQt8>

Додаток 2**«Тест на визначення якості прив'язаності»**

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку. Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

1 = Я більшою мірою Не погоджуюся з твердженням.

2 = Я певною мірою Не погоджуюся з твердженням.

3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.

4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.
2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
4. Мені легко бути поруч з іншими.
5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
7. Це приємно бути поруч з кимось.
8. Мені добре поруч з іншими.
9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.
10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.
14. Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

- Пункти 4, 8 та 9 зворотньо закодовані.
- Безпека = Пункт 1, 7 та 14.
- Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.
- Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13.
- Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

Додаток 3

«Тест на визначення якості прив'язаності»

Інструкція. Нижче наведені 23 пари тверджень А і Б. При відповіді на кожне твердження виберіть один з найбільш підходящих відповідей:

1 - абсолютно не про мене;

2 - не про мене;

3 - нейтрально;

4 - в загальному це про мене;

5 - точно відповідає істині.

- 1А. Я завжди допитливий/допитлива.
- 1Б. Мені все швидко набридає.
- 2А. Я із задоволенням дізнаюся щось нове.
- 2Б. Я не відвідую ні музеї, ні інші культурні установи.
- 3А. У разі необхідності я здатний/здатна мислити критично.
- 3Б. Я схильний/схильна до поспішних висновків.
- 4А. Мені подобається все робити по-новому.
- 4Б. Більшість моїх друзів набагато більше творчі особистості, ніж я сам/сама.
- 5А. Я можу пристосуватися до будь-якої ситуації.
- 5Б. Я погано сприймаю почуття інших людей.
- 6А. Я завжди здатний/здатна поглянути на те, що відбувається в цілому, з врахуванням перспективи.
- 6Б. До мене рідко звертаються за порадою.
- 7А. Я завжди виконую свій обов'язок, незважаючи на будь-які труднощі і небезпеки.
- 7Б. Я часто падаю духом перед лицем серйозних труднощів або небезпек.
- 8А. Я завжди доводжу розпочату справу до кінця.
- 8Б. Займаючись якоюсь справою, я часто відволікаюся від основної мети.
- 9А. Я завжди виконую обіцянки.
- 9Б. Мені ще ніхто не говорив, що я реаліст/реалістка.
- 10А. Я недавно допоміг/допомогла сусідові, добровільно.
- 10Б. Я дуже рідко приймаю близько до серця долі інших людей.
- 11А. Серед моїх друзів є ті, хто піклується про мене не менше, ніж про самого себе.
- 11Б. Я не часто дозволяю себе любити.
- 12А. Найкраще я працюю в команді.
- 12Б. Я ще подумаю, перш ніж зважитися пожертвувати власними інтересами на користь мого колективу.
- 13А. Я однаково ставлюся до всіх людей незалежно від їхнього становища.

- 13Б. Якщо я когось недолюблюю, мені важко ставитися до нього об'єктивно.
- 14А. Я здатний/здатна організувати роботу колективу, не вимотуючи співробітників.
- 14Б. Я погано вмю організувати роботу колективу.
- 15А. Я контролюю свої емоції.
- 15Б. Я насилу витримую дієту.
- 16А. Я уникаю занять, що загрожують здоров'ю.
- 16Б. Я часто помиляюся, вибираючи друзів і знайомих.
- 17А. Нещодавно я відчув/відчула захоплення, споглядаючи твори мистецтва (слухаючи музику, насолоджуючись спектаклем, спортивним видовищем, вивчаючи досягнення науки).
- 17Б. За минулий рік я не створив/створила нічого прекрасного.
- 18А. Я завжди дякую людям, навіть за дрібниці.
- 18Б. Я рідко замислююся над тим, кому і за що повинен/повинна бути вдячний/вдячна.
- 19А. Я завжди і у всьому намагаюсь відшукати позитивну сторону.
- 19Б. Я рідко думаю про те, що хотів/хотіла би зробити в майбутньому.
- 20А. Моє життя підпорядковане великій меті.
- 20Б. Я не знаю, в чому моє покликання.
- 21А. Я живу під девізом: «Хто старе поминає, той щастя не має».
- 21Б. Я завжди зводжу рахунки з кривдниками.
- 22А. Я завжди по можливості чередую роботу із жартом та веселістю.
- 22Б. Я рідко говорю смішні речі.
- 23А. Я цілком віддаюся всьому, що роблю.
- 23Б. Я нерідко буваю пригнічений/пригнічена і до всього байдужий/байдужа.

Обробка та інтерпретація результатів:

Підсумовуються бали А і Б по кожній субшкалі (бал за твердженням А дорівнює порядковому номеру варіанта відповіді, за твердженням Б порядок балів зворотній).

Для отримання балів за шкалою підсумовуються бали субшкал, які до неї входять згідно з таблицею.

Мінімальна кількість набраних балів за субшкалами дорівнює 1 і максимальна кількість – 10 балів. Умовно бальні оцінки можна розділити на: високі (8-10 бали) – 1, 2, 3 ранг; середні (4-7 бали) – 4, 5, 6, 7 ранг; низькі (0-3 бали) – 8, 9, 10 ранг.

Додаток 4**Опитувальник «індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)**

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої.
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість.
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії.
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою.
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами.

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя