

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«Дезадаптивна мрійливість й атрибутивний стиль мислення»
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 6 групи ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Козачинської Софії Андріївни

Науковий керівник:
Асистент кафедри експериментальної та прикладної психології
Волинець Володимир Олегович

Допустити до захисту в ЕК
кафедра експериментальної та прикладної психології
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри: Кандидат психологічних наук, доцент
Малишева Каріне Олегівна
_____ (підпис)

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ, ІНТРУЗИВНИХ ДУМОК ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ	8
1.1 Деадаптивна мрійливість: розмежування норми та нозології.	8
1.2. Інтрузивні думки як когнітивний феномен	14
1.3 Атрибутивний стиль особистості та його адаптивні можливості	21
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методологічне обґрунтування дослідження	35
2.2 Організація дослідження та характеристика вибірки.....	37
2.3 Психодіагностичний інструментарій дослідження	38
2.4 Методи математико-статистичної обробки даних	41
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ, ІНТРУЗИВНИХ ДУМОК, СУПРЕСІЇ ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ	44
3.1. Первинна психометрична адаптація методики White Bear Suppression Inventory (WBSI).....	44
3.2. Порівняльний аналіз психологічних показників у групах дезадаптивних та недеадаптивних мрійників.....	53
3.3 Кореляційний аналіз зв'язків між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками, супресією та адаптивними можливостями атрибутивного стилю	56

3.4. Регресійний аналіз предикторів адаптивних можливостей атрибутивного стилю	64
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ.....	72
ОБГОВОРЕННЯ	75
ДЖЕРЕЛА	78
ДОДАТКИ	86

АНОТАЦІЯ

Деадаптивна мрійливість розглядається як форма надмірного фантазування, пов'язана з труднощами емоційної регуляції та психологічним уникненням. Метою дослідження було виявити особливості взаємозв'язку деадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю, а також здійснити первинну психометричну адаптацію української версії White Bear Suppression Inventory (WBSI). У дослідженні взяли участь 109 респондентів віком від 16 до 48 років. Було використано методики MDS-16, WBSI та «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих». Для аналізу даних застосовувалися методи кореляційного, порівняльного, регресійного та факторного аналізу. Українська версія WBSI продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,878$) та двофакторну структуру, представлену шкалами «Інтрузивність» і «Супресія». Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтрузивними думками та супресією ($r = 0,556$; $p < .001$), між інтрузивними думками та деадаптивною мрійливістю ($r = 0,309$; $p < .001$), а також між деадаптивною мрійливістю та почуттям провини ($r = 0,387$; $p < .001$). Порівняльний аналіз показав, що деадаптивні мрійники характеризуються нижчими показниками адаптивних можливостей атрибутивного стилю ($p = 0,011$; $d = -0,498$) та вищими показниками почуття провини ($p = 0,003$; $d = -0,582$). Побудована регресійна модель виявила статистично значущий внесок інтрузивних думок ($\beta = 0,402$; $p < .001$) та деадаптивної мрійливості ($\beta = 0,214$; $p = 0,016$) у прогнозування адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Значення коефіцієнта множинної кореляції становило $R = 0,591$, а коефіцієнта детермінації - $R^2 = 0,349$, що свідчить про пояснення 34,9% варіативності досліджуваного показника.

Ключові слова: *дистрес, емоційна регуляція, психологічна адаптація, регресійний аналіз, супресія, уникнення*

ВСТУП

Актуальність. У сучасному психологічному дискурсі все більше уваги приділяється внутрішнім когнітивним процесам, які пов'язані з переживанням нав'язливих думок, труднощами емоційної регуляції та особливостями інтерпретації власного досвіду. Постійне інформаційне навантаження, високий рівень невизначеності та хронічний стрес створюють умови, за яких людина дедалі частіше стикається з небажаними когнітивними переживаннями, зокрема інтрузивними думками, схильністю до уникнення психоемоційного дискомфорту та надмірним зануренням у внутрішній фантазійний простір. У цьому контексті особливого значення набуває проблема дезадаптивної мрійливості як феномену, що поєднує інтенсивну фантазійну активність із труднощами контролю мрійливого процесу та потенційним порушенням психологічного функціонування особистості.

Дезадаптивна мрійливість, вперше описана Eli Somer (Somer, 2002), розглядається як форма надмірного занурення у складні фантазійні сценарії, які можуть супроводжуватися емоційною залежністю від внутрішнього уявного світу, труднощами концентрації уваги та уникненням реальної дійсності. У сучасних дослідженнях ДМ пов'язують із підвищеним рівнем дисоціативності, емоційного дистресу, obsesивно-компульсивними симптомами, труднощами емоційної регуляції та інтрузивним мисленням (Bigelsen & Schupak, 2011; Soffer-Dudek & Somer, 2018; Pietkiewicz et al., 2018). Попри активне зростання інтересу до цього феномену у зарубіжній психології, у вітчизняному науковому просторі проблема дезадаптивної мрійливості все ще залишається недостатньо дослідженою, особливо у контексті її взаємозв'язку з когнітивними механізмами психологічної адаптації.

Не менш важливим у цьому контексті є феномен інтрузивних думок та супресії мислення. Інтрузивні думки характеризуються нав'язливістю, небажаністю та труднощами контролю, а спроби їх пригнічення нерідко супроводжуються парадоксальним посиленням когнітивної доступності небажаного змісту (Wegner, 1994; Abramowitz et al., 2001). У сучасній психології

супресія інтрузивних думок розглядається як один із можливих механізмів підтримання психологічного дистресу, тривоги та повторюваних нав'язливих когніцій. Водночас дезадаптивна мрійливість також часто описується як спосіб психологічного уникнення або регуляції негативних емоційних переживань, що дозволяє припустити наявність спільних механізмів між цими феноменами.

Особливого значення у межах даного дослідження набуває проблема адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Саме спосіб пояснення людиною причин життєвих подій значною мірою визначає її психологічну стійкість, суб'єктивне відчуття контролю, поведінкову активність та здатність справлятися з труднощами. Згідно з концепціями Seligman, Abramson та Weiner, схильність до інтерпретації негативних подій як глобальних, стабільних та неконтрольованих пов'язана з ризиком формування безпорадності та емоційної дезадаптації (Seligman, 1975, Abramson et al., 1978; Weiner, 1985). Проте питання того, яким чином дезадаптивна мрійливість, інтрузивні думки та супресія можуть бути пов'язані зі зниженням адаптивних можливостей атрибутивного стилю, залишається недостатньо вивченим.

Актуальність дослідження також визначається необхідністю кращого розуміння когнітивно-емоційних механізмів психологічної дезадаптації особистості. Вивчення взаємозв'язку між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивним мисленням, супресією думок та адаптивними можливостями атрибутивного стилю може сприяти глибшому розумінню механізмів емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та психологічної стійкості. Отримані результати можуть бути корисними для психодіагностичної та психокорекційної практики, зокрема у роботі з особами, які переживають труднощі емоційної регуляції, нав'язливе мислення та схильність до дезадаптивних форм психологічного уникнення.

Об'єкт дослідження: Когнітивно-емоційні механізми психологічної адаптації особистості.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Мета: Виявити психологічні особливості дезадаптивної мрійливості в контексті інтрузивного мислення, супресії думок та адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Для досягнення мети були поставлені такі дослідницькі питання:

1. Які особливості взаємозв'язку між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками, супресією думок та адаптивними можливостями атрибутивного стилю?
2. Чи відрізняються особи з вираженою дезадаптивною мрійливістю за рівнем інтрузивного мислення, супресії думок та адаптивних можливостей атрибутивного стилю від осіб без виражених проявів дезадаптивної мрійливості?
3. Які з досліджуваних когнітивних феноменів здійснюють найбільший внесок у пояснення адаптивних можливостей атрибутивного стилю?

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ, ІНТРУЗИВНИХ ДУМОК ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ

1.1 Деадаптивна мрійливість: розмежування норми та нозології.

Мріяння є поширеним феноменом свідомості, у межах якого людина занурюється у внутрішньо створені уявні сценарії, фантазійні образи та переживання (Regis, 2013). Ще у середині XX століття Jerome Singer у своїх дослідженнях показав, що більшість людей щодня переживають фантазії у тій чи іншій формі. Він зазначав, що така активність особливо часто виникає перед сном, а її зміст переважно пов'язаний із бажаними або приємними подіями та супроводжується позитивними емоційними переживаннями (Singer, 1961). Подальші роботи Singer суттєво розширили уявлення про природу мріяння. Зокрема, дослідник виокремив декілька стилів мрійливості:

- позитивні та конструктивні мріяння, в яких бажані образи пов'язані з творчим мисленням;
- звинувачувальні та дисфоричні мріяння, в яких тривожні фантазії становлять основний зміст мрій;
- мріяння, що характеризується поганим контролем уваги, в якому людина виявляє серйозні труднощі з концентрацією на своїх поточних думках або зовнішньому завданні.

Одним із важливих висновків ранніх досліджень стало розуміння того, що значення має не лише сам факт схильності до фантазування, а й індивідуальне ставлення людини до власної мрійливості. Особи, які здатні приймати свої фантазії або отримувати від них задоволення, частіше використовують їх у конструктивний спосіб. Натомість переживання сорому, провини чи страху щодо власного мріяння частіше пов'язане з психологічним дистресом та дезадаптивними проявами (Starker, 1973). Таким чином, мріяння не можна однозначно розглядати як патологічний або негативний феномен, оскільки в багатьох випадках воно виконує адаптивні функції, пов'язані з творчістю,

емоційною регуляцією, плануванням або внутрішньою репетицією життєвих ситуацій.

У більш широкому сенсі феномен фантазій у стані неспання має низку визначень, кожне з яких підкреслює різні аспекти цього досвіду. Дослідники описують фантазії у стані неспання як реалізацію бажань, творчий процес формування гіпотез і заперечень, будь-яку послідовність думок, що відволікає людину від зовнішнього завдання, частину потоку свідомості, яка виникає тоді, коли увага не спрямована на зовнішнє середовище, або як форму уявної репетиції майбутніх подій (Schimmenti, Somer & Regis, 2019). Така багатоманітність визначень свідчить про складність та неоднорідність самого феномену мріяння, який може варіюватися від нормативної когнітивної активності до виражених дезадаптивних форм.

Саме на межі між нормою та патологією формується концепція дезадаптивної мрійливості (*maladaptive daydreaming*). Дезадаптивна мрійливість розглядається як надмірне, компульсивне занурення у складні та емоційно насичені фантазійні сюжети, які викликають сильне емоційне залучення та часто супроводжуються повторюваними стереотипними рухами (Somer, 2002). На відміну від звичайного мріяння, така фантазійна активність починає займати значну частину часу людини, перешкоджає виконанню повсякденних обов'язків, ускладнює міжособистісне та професійне функціонування й супроводжується клінічно значущим дистресом (Schupak & Rosenthal, 2009).

Особи з проявами дезадаптивної мрійливості нерідко описують власний досвід як нав'язливу потребу продовжувати фантазування. Вони повідомляють про сильне бажання мріяти, труднощі контролю цього процесу та роздратування у ситуаціях, коли вони не можуть зануритися у фантазії. Також характерними є численні невдалі спроби скоротити або припинити мріяння, що демонструє окремі характеристики, подібні до поведінкових адикцій, зокрема труднощі контролю, компульсивне повернення до фантазування та повторювані невдалі спроби обмежити мрійливість (Pietkiewicz, Necki, Bańbura & Tomalski, 2018).

Водночас сама фантазійна активність нерідко супроводжується негативними емоціями, зокрема соромом, провиною та переживанням втрати контролю над власним життям (Wen, Soffer-Dudek & Somer, 2021).

Важливим аспектом є й те, що фахівці у сфері психічного здоров'я часто недостатньо обізнані щодо феномену дезадаптивної мрійливості або схильні недооцінювати його клінічне значення. У результаті люди з проявами ДМ нерідко стикаються з нерозумінням, неоптимальним лікуванням та посиленням почуття ізольованості й самотності (Bigelsen & Schupak, 2011). Для багатьох із них сам факт появи терміну «дезадаптивна мрійливість» стає важливим способом осмислення власного досвіду та його легітимізації.

Водночас важливо розмежовувати дезадаптивну мрійливість з іншими формами внутрішньо спрямованого мислення. Різні психічні стани, у яких увага людини не зосереджується на теперішньому моменті, можуть бути пов'язані з психологічними труднощами. До таких станів належать румінації, занепокоєння, нав'язливі думки про минуле або майбутнє та блукання думок (Vannikov-Lugassi & Soffer-Dudek, 2018). Проте дезадаптивна мрійливість суттєво відрізняється від звичайного mind-wandering або блукання думок, яке переважно визначається як спонтанне виникнення внутрішньо згенерованих думок, не пов'язаних із поточним завданням (Smallwood & Schooler, 2015).

Звичайне блукання думок здебільшого має фрагментарний, ситуативний характер та пов'язане зі спогадами про минуле, плануванням майбутнього або короткочасним відволіканням уваги. Самозвіти про блукання думок зазвичай охоплюють труднощі концентрації, неуважність до оточення, розсіяність та помилки, пов'язані з автоматизованою поведінкою (Lopez, Caffò, Tinella & Bosco, 2021). Натомість дезадаптивна мрійливість характеризується Schimmenti, Somer & Regis (2019) складними, деталізованими та емоційно насиченими фантазійними сюжетами, які можуть тривати роками та мати цілісну внутрішню структуру. Такі фантазії нерідко є нереалістичними, мають компенсаторний

характер та суттєво відрізняються від мінливого й хаотичного змісту звичайного блукання думок.

На відміну від спонтанного блукання думок, епізоди дезадаптивної мрійливості часто мають навмисний характер та можуть свідомо ініціюватися людиною. Особи з проявами ДМ нерідко спеціально створюють умови для занурення у фантазії, наприклад залишаються наодинці, слухають музику або здійснюють повторювані рухи, які допомагають підтримувати фантазійний процес (Somer, 2002; Somer et al., 2016). На відміну від звичайного блукання думок, яке часто характеризується фрагментарністю та спонтанністю, дезадаптивна мрійливість зазвичай включає складні, деталізовані та тривалі фантазійні наративи з постійними персонажами, сюжетними лініями та емоційними конфліктами (Bigelsen & Schupak, 2011; Marcusson-Clavertz et al., 2019). У систематичному огляді Cakar-Ozcelik, Usta & Inozu (2026) зазначається, що дезадаптивна мрійливість пов'язана саме зі структурованими, навмисно створюваними фантазійними сценаріями, тоді як *mind-wandering* охоплює ширший спектр більш спонтанних та ситуативних думок. Багато осіб із проявами ДМ описують сильну потребу повертатися до власних фантазійних сюжетів, що може нагадувати прагнення продовжити перегляд захопливого серіалу або роману (Somer, 2002; Somer et al., 2016).

Попри те, що значна частина осіб із проявами дезадаптивної мрійливості також відповідає критеріям синдрому дефіциту уваги та гіперактивності, вони самі пояснюють труднощі концентрації саме надмірним зануренням у фантазії, а не первинними порушеннями уваги (Somer, Soffer-Dudek & Ross, 2017). Дослідження, присвячені нозологічній диференціації ДМ, показують, що найбільш віддаленим від цього феномену є саме звичайне блукання думок (Schimmenti, Somer & Regis, 2019). Автори також описують випадок жінки, якій був призначений метилфенідат для корекції симптомів дефіциту уваги. Хоча препарат позитивно вплинув на її академічну успішність, він водночас посилив схильність до мрійливості. Це ще раз свідчить про те, що ДМ не можна повністю пояснити лише труднощами концентрації уваги.

Додатково дослідження Marcusson-Clavertz, West, Kjell & Somer (2019) показало, що після ночей поганого сну учасники демонстрували підвищений рівень румінацій наступного дня, однак рівень дезадаптивної мрійливості залишався відносно стабільним та не залежав від якості сну. Сукупність цих результатів дозволяє припустити, що дезадаптивна мрійливість є окремим психологічним феноменом, який не можна повністю звести до румінацій, неувважності або звичайного блукання думок.

Ключову роль у розвитку концепції дезадаптивної мрійливості відіграв Eli Somer. У праці «Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry» (Somer, 2002) дослідник визначив ДМ як інтенсивну фантазійну активність, що замінює реальну міжособистісну взаємодію або порушує академічне, соціальне чи професійне функціонування людини. Саме ця робота фактично започаткувала систематичне наукове вивчення дезадаптивної мрійливості як окремого феномену.

Eli Somer (2002) описав шістьох пацієнтів із вираженими труднощами соціального та професійного функціонування, які після пережитого насильства в дитинстві значною мірою занурилися у світ фантазій. Їхні фантазійні епізоди супроводжувалися повторюваними рухами, зокрема крокуванням, які дослідник описав як кінестетичну активність. На основі цих спостережень було висунуто припущення, що дезадаптивна мрійливість може формуватися як стратегія психологічного подолання несприятливого раннього досвіду. Таким чином, фантазійна активність починає виконувати функцію емоційного захисту та уникнення складної реальності.

Подальші феноменологічні дослідження (Stenseng, Somer & Phelps, 2016) дозволили детальніше описати особливості дезадаптивної мрійливості. Зокрема, для такого фантазування часто необхідна приватність та ізоляція від інших людей. Сам процес мріяння нерідко супроводжується повторюваними рухами, які допомагають підтримувати фантазійний стан. Важливим тригером також може виступати музика, особливо та, що має емоційно значущий або

асоціативний характер. Деадаптивна мрійливість часто використовується як спосіб уникнення переживань, пов'язаних із соромом, самотністю, соціальною тривогою або іншими психологічними труднощами.

Stenseng, Somer & Phelps (2016) зазначають, що деадаптивна мрійливість зазвичай починається як приємний та емоційно компенсаторний досвід, однак з часом може набувати вираженого деадаптивного характеру. Фантазійна активність поступово займає дедалі більше часу, витісняючи соціальні контакти, повсякденні потреби, академічні або професійні обов'язки. За спостереженнями авторів, сценарії таких фантазій нерідко мають компенсаторний зміст та включають ідеалізовані образи себе, емоційну підтримку або переживання соціального визнання. У результаті формується своєрідне порочне коло: людина звертається до фантазій для зменшення психологічного дистресу, однак надмірне мріяння згодом саме стає джерелом додаткового дистресу та почуття втрати контролю

Окрему увагу дослідники звертають на існування активних онлайн-спільнот людей із проявами ДМ. Тисячі осіб об'єднуються у тематичні групи в соціальних мережах, на форумах та у блогах, де діляться власним досвідом та підтримують один одного. Значна кількість звернень до дослідників від людей, які самостійно ідентифікували у себе симптоми деадаптивної мрійливості, стала одним із важливих чинників подальшого розвитку цієї дослідницької галузі (Soffer-Dudek & Theodor-Katz, 2022). У багатьох таких зверненнях люди висловлювали полегшення від того, що їхній досвід отримав назву та певне наукове пояснення.

Наявні дослідження також свідчать про високий рівень психопатологічних супутніх проявів серед осіб із деадаптивною мрійливістю. Так, у дослідженні із застосуванням структурованих клінічних інтерв'ю було встановлено, що всі учасники з проявами ДМ відповідали критеріям щонайменше одного психіатричного діагнозу згідно з DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Майже всі респонденти також відповідали критеріям кількох супутніх розладів,

переважно тривожного, депресивного та обсесивно-компульсивного спектра (Somer, Soffer-Dudek & Ros, 2017). Особливо часто повідомлялося про супутні прояви обсесивно-компульсивного розладу та пов'язаних із ним поведінкових симптомів, зокрема патологічного розчухування шкіри.

Крім того, дезадаптивні мрійники демонструють труднощі емоційної регуляції, особливості стилів прихильності (Sándor et al., 2021) та високий рівень дисоціативних проявів (Soffer-Dudek & Somer, 2018). Це дозволяє розглядати дезадаптивну мрійливість не лише як особливість фантазійної активності, а як складний психологічний феномен, пов'язаний із широким спектром емоційних, когнітивних та міжособистісних труднощів.

1.2. Інтрुзивні думки як когнітивний феномен

У сучасній когнітивній психології інтрुзивні думки розглядаються як раптові, небажані або мимовільні когнітивні переживання, що вторгаються у свідомість людини та порушують звичний перебіг мислення (Clark & Purdon, 1995). Такі переживання можуть проявлятися у формі вербальних думок, уявних образів, імпульсів або сцен, які людина сприймає як небажані, неприйнятні чи такі, що суперечать її уявленням про себе та власним цінностям. Одне з перших концептуальних визначень інтрुзивних думок було запропоноване Rachman (1981), який описував їх як повторювані когнітивні явища, що переривають поточну діяльність, переживаються як такі, що походять із власної свідомості, та є складними для довільного контролю.

У межах когнітивно-поведінкового підходу інтрुзивні думки не розглядаються як виключно патологічне явище. Дослідження Rachman & de Silva (1978), Clark & de Silva (1985), Salkovskis & Harrison (1984), Freeston et al. (1991), а також інших авторів показали, що небажані інтрुзивні думки, образи або імпульси є поширеним досвідом навіть серед психічно здорових людей. За даними Clark і Purdon (1995), від 80% до 99% осіб у неклінічних вибірках повідомляють про наявність інтрुзивних переживань. На основі цих результатів когнітивно-поведінкові моделі обсесивно-компульсивного розладу розглядають

клінічні obsesії не як якісно окремий феномен, а як продовження звичайних інтрузивних думок, які набувають патологічного характеру внаслідок специфічної інтерпретації та неадаптивних стратегій контролю (Rachman, 1971, 1976; Rachman & Hodgson, 1980; Salkovskis, 1985, 1989).

Важливим етапом у розвитку досліджень інтрузивних когніцій стало усвідомлення того, що інтрузії є значно складнішим феноменом, ніж просто нав'язливі вербальні думки. Parkinson & Rachman (1981) запропонували розглядати інтрузивні переживання як багатоконпонентний конструкт, що включає інтрузивні думки, інтрузивні образи, інтрузивні імпульси та певні інтрузивні відчуття, які супроводжуються фізіологічним збудженням без чітко вираженого когнітивного змісту. Результати їхнього дослідження показали, що більшість людей переживають комбіновані форми інтрузій, у яких поєднуються різні типи когнітивних переживань. Це свідчить про те, що інтрузивні когніції не обмежуються лише вербальними думками та можуть включати візуальні, емоційні й поведінкові компоненти.

Зміст інтрузивних думок може бути надзвичайно різноманітним, однак найчастіше він пов'язаний із темами смерті, заподіяння шкоди собі або іншим людям, агресії, сексуальності, морально неприйнятних чи богохульних уявлень (Parkinson & Rachman, 1981; Rachman & Hodgson, 1980). У сучасних когнітивних моделях підкреслюється, що сам зміст інтрузії не обов'язково є патологічним. Важливішу роль відіграє те, яким чином людина інтерпретує власні думки та яке значення їм надає. Salkovskis (1985, 1989) зазначав, що інтрузивні думки набувають патологічного характеру тоді, коли людина починає оцінювати їх як небезпечні, морально неприйнятні або такі, що свідчать про її справжні наміри чи особистісні характеристики.

Однією з ключових характеристик інтрузивних думок є їх его-дистонний характер. Людина переживає такі думки як чужі, неприйнятні або такі, що суперечать її цінностям, моральним переконанням та уявленням про себе (Salkovskis, 1985, 1989). Саме ця суб'єктивна неприйнятність значною мірою

зумовлює високий рівень емоційного дистресу та прагнення контролювати або усунути небажані когніції.

У дослідженнях інтрузивних думок особлива увага приділяється не лише їх змісту, але й процесуальним характеристикам. Clark & Purdon (1995) наголошують, що інтрузивні переживання необхідно визначати через особливості їх перебігу, а не лише через тематичне наповнення. До ключових характеристик інтрузій належать частота появи, повторюваність, небажаність, неконтрольованість, інтенсивність, рівень емоційного дистресу, суб'єктивна неприйнятність думки, а також способи контролю та уникнення. Parkinson & Rachman (1981) встановили, що найбільш інтенсивні інтрузивні думки супроводжуються вищим рівнем тривожності та дискомфорту, а також є значно складнішими для контролю. Було також виявлено, що часті інтрузивні переживання зазвичай сприймаються як більш стресогенні та менш контрольовані.

Одним із центральних аспектів інтрузивних думок є проблема їх контрольованості. Згідно з результатами Parkinson & Rachman (1981), труднощі контролю небажаних думок тісно пов'язані з рівнем емоційного дистресу, хоча причинний характер цього зв'язку залишається неоднозначним. З одного боку, високий рівень емоційного напруження може ускладнювати когнітивний контроль. З іншого боку, саме неможливість контролювати інтрузивні думки здатна посилювати тривогу, безпорадність та суб'єктивне переживання втрати контролю над власним мисленням.

Окрему увагу дослідники приділяють відмежуванню інтрузивних думок від інших когнітивних феноменів, зокрема автоматичних негативних думок та тривожних переживань. Salkovskis (1985, 1989) зазначав, що автоматичні негативні думки при тривозі або депресії зазвичай є більш логічними, правдоподібними та его-синтонними. Натомість інтрузивні думки характеризуються нав'язливістю, ірраціональністю, его-дистонністю та

суб'єктивною неприйнятністю. Саме ці особливості дозволяють розглядати інтрузивні думки як окремий тип когнітивних переживань.

Важливим аспектом інтрузивних переживань є також їх зв'язок із зовнішніми тригерами. Parkinson & Rachman (1981) показали, що значна частина інтрузивних думок та імпульсів виникає у відповідь на зовнішні стимули або події. Це дозволяє припустити, що інтрузивні когніції підтримуються не лише внутрішніми когнітивними процесами, але й зовнішніми стресогенними чинниками. У межах концепції емоційного процесингу Rachman (1980) інтрузивні думки розглядаються як прояв не до кінця опрацьованого емоційного матеріалу, а поступове зниження інтенсивності інтрузій – як один із механізмів завершення емоційного процесингу.

Оскільки інтрузивні думки часто переживаються як небажані, неконтрольовані та емоційно дистресові, значна частина досліджень у цій сфері була присвячена спробам людей контролювати або пригнічувати такі когніції. У когнітивно-поведінковому підході супресія інтрузивних думок розглядається як свідома спроба уникнути, пригнічити або усунути небажані думки зі свідомості. Особливого значення цей феномен набув у дослідженнях обсесивно-компульсивної симптоматики, оскільки спроби контролю або пригнічення інтрузивних думок вважаються одним із ключових механізмів підтримання обсесій (Rachman, 1978; Salkovskis, 1985, 1989). Відповідно до діагностичних критеріїв обсесивно-компульсивного розладу, людина зазвичай намагається ігнорувати, пригнічувати або нейтралізувати небажані інтрузивні когніції, що свідчить про центральну роль супресії у структурі обсесивного мислення (American Psychiatric Association, 1987).

Одним із найвідоміших напрямів дослідження супресії інтрузивних думок стали експерименти Wegner et al. (1987), відомі як «white bear studies». У цих дослідженнях було продемонстровано, що спроби не думати про певний стимул можуть парадоксально збільшувати частоту його появи у свідомості. Це явище отримало назву парадоксального ефекту супресії думок. Подальші дослідження

Wegner (1989), Wegner & Erber (1992), а також метааналіз Abramowitz, Tolin & Street (2001) підтвердили, що пригнічення думок часто призводить до підвищення когнітивної доступності пригніченого змісту.

Wegner (1989) пояснював парадоксальний ефект супресії за допомогою теорії іронічних процесів. Відповідно до цієї моделі, спроба пригнічення небажаної думки включає два паралельні процеси: свідомий операційний процес, спрямований на пошук альтернативного змісту, та автоматичний моніторинговий процес, який постійно перевіряє, чи не з'явилася небажана думка знову. Саме цей автоматичний моніторинг парадоксально підвищує когнітивну доступність пригніченого змісту та сприяє повторній появі інтрузивних думок.

У когнітивній моделі обсесивних когніцій Salkovskis (1985, 1989) припускав, що саме спроби контролю або нейтралізації інтрузивних думок сприяють їх підтриманню та посиленню. Згідно з цією моделлю, інтрузивні думки самі по собі є нормативним феноменом, однак патологічного значення вони набувають тоді, коли людина починає оцінювати їх як небезпечні, морально неприйнятні або такі, що потребують негайного контролю. У такому випадку супресія виступає як форма когнітивного уникнення, що тимчасово знижує дистрес, але в довгостроковій перспективі підтримує цикл інтрузивного мислення.

Salkovskis & Campbell (1994) одними з перших дослідили супресію природних, особистісно значущих інтрузивних думок замість штучно нав'язаних нейтральних стимулів. Автори підкреслювали, що більшість попередніх експериментів використовували емоційно нейтральні стимули, які не відповідали реальній феноменології обсесивних переживань. На їхню думку, інтрузивні думки, які людина природно намагається пригнічувати у повсякденному житті, мають значно вищу емоційну значущість та супроводжуються сильнішою мотивацією до контролю.

У дослідженні Salkovskis & Campbell (1994) було встановлено, що спроби супресії особистісно значущих негативних інтрузивних думок призводили до

збільшення частоти їх появи порівняно з контрольною умовою. Таким чином було підтверджено існування парадоксального ефекту супресії не лише для нейтральних стимулів, але й для емоційно значущих інтрузивних когніцій. Крім того, дослідники дійшли висновку, що важливу роль у підтриманні інтрузивних думок може відігравати постійний моніторинг свідомості на предмет появи небажаних думок. Людина, яка намагається контролювати власне мислення, стає надмірно уважною до появи інтрузивних когніцій, що додатково підвищує їх суб'єктивну значущість.

Важливим аспектом дослідження супресії інтрузивних думок є концепція *rebound effect* – ефекту «відскоку». Wegner (1989) припускав, що після припинення активного контролю пригнічений зміст повертається у свідомість із більшою інтенсивністю. Подальші дослідження Wenzlaff & Wegner (2000) продемонстрували, що супресія може викликати як негайне підвищення частоти інтрузивних думок, так і відкладений постсупресивний ефект.

Дослідження також показують, що супресія інтрузивних думок тісно пов'язана з процесами робочої пам'яті та когнітивного контролю. Brewin & Beaton (2002), а також Brewin & Smart (2005) встановили, що люди з вищими показниками робочої пам'яті краще справляються із завданнями на пригнічення небажаних думок. На основі цих результатів Geraerts et al. (2007) припустили, що ефективність супресії інтрузивних думок може залежати від індивідуальних відмінностей у виконавчих функціях.

Geraerts et al. (2007) також досліджували феномен репресивного копіngu – стратегії уникнення негативної інформації та емоцій. У межах парадигми супресії думок було встановлено, що особи з репресивним стилем копіngu повідомляли про меншу кількість інтрузивних думок, пов'язаних із тривожними автобіографічними спогадами, ніж інші групи учасників. Крім того, на відміну від більшості попередніх досліджень супресії, у репресивних коперів майже не спостерігався класичний постсупресивний ефект «відскоку» (*rebound effect*). Отримані результати дозволили припустити, що деякі люди можуть

використовувати супресію як звичну короткотривалу стратегію регуляції негативних інтрузій.

Однак сучасні дослідження свідчать, що навіть у випадках короткочасної ефективності супресії вона може мати негативні довгострокові наслідки. Moss et al. (2015) зазначають, що пригнічення думок пов'язане з підвищенням когнітивної доступності пригніченого змісту, збільшенням кількості інтрузивних думок та посиленням поведінкових реакцій, пов'язаних із пригніченими когніціями. Особливий інтерес становить зв'язок супресії думок із адиктивною поведінкою. Дослідження показують, що спроби пригнічувати думки про куріння, алкоголь або інші адиктивні стимули нерідко призводять до посилення когнітивної доступності відповідного змісту та зростання потягу до відповідної поведінки (Salkovskis & Reynolds, 1994; Erskine et al., 2010). У межах адиктивних моделей супресія думок також розглядається як один із механізмів підтримання компульсивних потягів (cravings) та рецидивів залежної поведінки.

У цьому контексті дезадаптивну мрійливість також нерідко порівнюють із поведінковими залежностями через компульсивний характер фантазування, труднощі контролю та переживання втрати контролю над власною поведінкою (Pietkiewicz et al., 2018). Водночас результати проведеного дослідження продемонстрували, що супресія думок статистично значуще пов'язана саме з інтрузивністю, але не з показниками дезадаптивної мрійливості. Це може свідчити про те, що механізми підтримання ДМ лише частково пов'язані зі спробами когнітивного контролю та пригнічення небажаних переживань. На відміну від класичних інтрузивних когніцій, дезадаптивна мрійливість може більшою мірою виконувати функцію емоційної компенсації, психологічного уникнення або дисоціативного занурення, а не бути безпосереднім наслідком супресії думок.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють альтернативним стратегіям регуляції інтрузивних думок, зокрема майндфулнес-підходам. На відміну від супресії, майндфулнес не передбачає активного уникнення небажаних когніцій,

а ґрунтується на їх неоцінному прийнятті та спостереженні. Moss et al. (2015) зазначають, що майндфулнес асоціюється зі зниженням частоти супресії думок, меншим рівнем дистресу та нижчою ймовірністю рецидивів адиктивної поведінки. У зв'язку з цим сучасні когнітивні моделі дедалі частіше розглядають надмірну супресію інтрузивних думок як неадаптивну форму когнітивного контролю, що підтримує цикл інтрузивного мислення та емоційного дистресу.

1.3 Атрибутивний стиль особистості та його адаптивні можливості

У сучасній психології атрибутивний стиль розглядається як важливий когнітивний механізм, через який особистість інтерпретує події власного життя, пояснює причини успіхів і невдач, а також формує ставлення до себе та навколишнього світу. Інтерес до проблеми атрибутивного стилю зумовлений тим, що спосіб пояснення життєвих подій безпосередньо впливає на емоційний стан людини, рівень її активності, мотивацію досягнення та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин (Weiner, 1985; Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Клібайс, 2021). Саме тому атрибутивний стиль розглядається не лише як особливість мислення, а як відносно стійке особистісне утворення, що бере участь у регуляції поведінки, емоційного реагування та психологічної адаптації.

Клібайс визначає атрибутивний стиль як складне полідетерміноване особистісне утворення, індивідуальний прояв атрибутивних процесів, механізму свідомого пізнання та адаптації, сформований буденною свідомістю (Клібайс, 2021). У такому розумінні атрибутивний стиль відображає не окремі ситуативні пояснення подій, а стійкий спосіб інтерпретації життєвого досвіду. Людина не просто оцінює певну подію, а надає їй особистісного значення, визначаючи, наскільки вона є контрольованою, стабільною та значущою для її життя (Клібайс, 2021).

Проблематика атрибутивного стилю бере свій початок у межах теорії каузальної атрибуції. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на те, як люди пояснюють причини подій та поведінки інших, був Heider. У праці «The Psychology of Interpersonal Relations» (1958) він припускав, що людина прагне

впорядкувати навколишню реальність через пошук причин поведінки та життєвих ситуацій. Саме на основі таких причинних пояснень формується суб'єктивне уявлення про себе, інших людей та навколишній світ. Надалі ідеї каузальної атрибуції були розвинені у працях Kelley (1967), Jones & Davis (1965), які досліджували механізми пояснення причин поведінки, закономірності атрибутивних помилок та роль когнітивних схем у процесі інтерпретації соціальної реальності.

Важливий внесок у розвиток проблеми атрибутивного стилю зробив Б. Вайнер, який пов'язав атрибуцію з мотиваційними процесами та емоційним реагуванням особистості. У межах атрибутивної теорії мотивації Weiner (1985) досліджував, як пояснення причин успіху й невдачі впливають на подальшу поведінку людини, її емоції та очікування щодо майбутніх результатів. На думку дослідника, люди можуть пояснювати результати діяльності внутрішніми або зовнішніми причинами, стабільними або нестабільними, контрольованими або неконтрольованими факторами. Саме характер таких пояснень визначає рівень мотивації досягнення, впевненість у власних силах та готовність продовжувати діяльність після невдачі (Weiner, 1985). Дудник та Малімон також зазначають, що Weiner одним із перших підкреслив тісний зв'язок між причинними атрибуціями, емоційними реакціями та мотиваційними процесами особистості (Дудник і Малімон, 2022).

Подальший розвиток проблематика атрибутивного стилю отримала у межах концепції навченої безпорадності Seligman. У початковій концепції Seligman (1975) навчена безпорадність пояснювалася як наслідок повторюваного досвіду неконтрольованості, за якого людина поступово втрачає віру у здатність впливати на події. У монографії Малімон і Дучимінської зазначається, що теорія навченої безпорадності еволюціонувала від класичного біхевіористичного підходу до когнітивно-біхевіорального та теоретико-атрибутивного напрямів (Малімон і Дучимінська, 2015). Надалі Abramson, Seligman & Teasdale (1978) доповнили цю концепцію атрибутивним компонентом, показавши, що саме

особливості пояснення причин невдач визначають ризик формування безпорадності.

У межах атрибутивного підходу особливого значення набуває поділ атрибутивного стилю на оптимістичний і песимістичний. Abramson, Seligman & Teasdale (1978) зазначали, що песимістичний атрибутивний стиль пов'язаний зі схильністю пояснювати негативні події внутрішніми, стабільними та глобальними причинами. У такому випадку людина сприймає невдачу як наслідок власної неспроможності, яка зберігатиметься у майбутньому та поширюватиметься на різні сфери життя. Натомість більш оптимістичний атрибутивний стиль передбачає пояснення негативних подій як тимчасових, ситуативних та обмежених конкретними обставинами, тоді як позитивні події можуть сприйматися як результат власних здібностей, зусиль і стабільних особистісних характеристик (Abramson et al., 1978; Seligman, 1975). Саме така відмінність у способах пояснення подій має принципове значення для мотивації, емоційного стану та поведінкової активності особистості.

У дослідженнях Малімон і Дучимінської песимістичний атрибутивний стиль розглядається як один із ключових когнітивних компонентів особистісної безпорадності поряд із низькою мотивацією досягнення, зниженим рівнем суб'єктивного контролю, тривожністю та негативними емоційними проявами (Малімон і Дучимінська, 2015). За таких умов людина поступово втрачає впевненість у власній здатності впливати на ситуацію, демонструє поведінкову пасивність та схильність до уникання труднощів. Подібне розуміння узгоджується з атрибутивною моделлю Abramson et al. (1978), у якій саме інтерпретація причин невдачі визначає, чи стане негативний досвід джерелом короткочасного розчарування, чи переросте у стійке переживання безпорадності.

Становлення атрибутивного стилю особистості є тривалим і багатофакторним процесом, що відбувається упродовж онтогенезу під впливом індивідуального досвіду, міжособистісної взаємодії та соціального середовища (Клібайс, 2014; Клібайс, 2021). Атрибутивний стиль не формується миттєво або

ізолювано від життєвого контексту людини. Він поступово перетворюється на стійкий спосіб інтерпретації подій, через який особистість оцінює власні можливості, рівень контролю над ситуацією та перспективи подальшої діяльності. Саме тому становлення атрибутивного стилю пов'язане не лише з когнітивним розвитком людини, а й із формуванням її емоційної сфери, самосвідомості, мотивації та системи ставлення до себе і світу (Клібайс, 2021).

Клібайс розглядає становлення атрибутивного стилю як процес розвитку, що виявляється у взаємоперетворенні механізмів пізнання та адаптації особистості (Клібайс, 2021). У межах такого підходу атрибутивний стиль постає не лише як когнітивна схема пояснення подій, а як важливий механізм адаптації суб'єкта до життєвих умов. Спосіб пояснення причин подій поступово закріплюється у структурі особистості та починає впливати на її поведінку, емоційне реагування й особливості взаємодії з навколишнім світом (Клібайс, 2021).

Важливу роль у становленні атрибутивного стилю відіграє ранній досвід взаємодії дитини з найближчим соціальним оточенням. Характер сімейних стосунків, стиль виховання, особливості батьківських оцінок і реакцій формують уявлення дитини про причини власних успіхів і невдач. Досвід підтримки, прийняття та позитивного підкріплення сприяє розвитку відчуття контролю над подіями життя та впевненості у власних можливостях. Натомість постійна критика, непослідовність вимог, емоційне відторгнення або переживання повторюваних ситуацій безсилля можуть формувати схильність до сприйняття подій як неконтрольованих (Seligman, 1975; Abramson et al., 1978; Клібайс, 2021).

Значний вплив на становлення атрибутивного стилю має також досвід успіху та невдачі. Якщо людина неодноразово переживає ситуації, у яких її зусилля призводять до позитивного результату, формується переконання у власній здатності впливати на події та змінювати ситуацію. Навпаки, повторюваний досвід невдачі, особливо за умов відсутності можливості контролювати результат, може сприяти формуванню уявлення про власну

неспроможність. Саме такий механізм Seligman (1975) описував у межах концепції навченої безпорадності, підкреслюючи, що тривале переживання неконтрольованості ситуацій призводить до зниження активності, мотивації та віри у власну ефективність.

Клібайс підкреслює, що атрибутивний стиль формується в системі «суб'єкт – ситуація», де важливу роль відіграють особистісні властивості людини, її буденна свідомість та особливості інтерпретації життєвих подій (Клібайс, 2021). У такій системі людина не є пасивним об'єктом зовнішніх впливів, а активно інтерпретує події, формуючи суб'єктивний образ ситуації, який надалі визначає характер емоційного реагування та поведінкових стратегій. Саме тому однакові життєві обставини можуть по-різному впливати на різних людей залежно від особливостей їхнього атрибутивного стилю (Клібайс, 2021).

На становлення атрибутивного стилю значно впливає і соціокультурний контекст. Соціальні норми, цінності, особливості суспільного досвіду та культурні моделі пояснення подій формують характер атрибутивних процесів у свідомості людини. Клібайс зазначає, що специфіка буденної свідомості українців характеризується поєднанням оптимістичних очікувань щодо майбутнього з тенденцією до екстернальності та віктимності у сприйнятті актуальних подій (Клібайс, 2014). За умов соціальної нестабільності, економічних криз або тривалих стресових подій людина може частіше переживати відчуття неконтрольованості ситуації, що впливає на формування менш адаптивних способів пояснення життєвих труднощів (Клібайс, 2014; Клібайс, 2021).

Особливого значення проблема становлення атрибутивного стилю набуває у дорослому віці. Дорослість пов'язана з високим рівнем соціальної відповідальності, необхідністю професійної реалізації, прийняття самостійних рішень та побудови власної життєвої стратегії. У працях Клібайс підкреслюється, що хоча основи атрибутивного стилю формуються ще у підлітковому віці, у дорослості він не залишається повністю незмінним (Клібайс, 2014). Доросла

людина накопичує новий життєвий досвід, переосмислює власні успіхи та невдачі, що створює можливість для трансформації способів пояснення подій (Клібайс, 2014; Клібайс, 2021).

Саме здатність до саморефлексії та переосмислення власного досвіду є однією з важливих характеристик зрілої особистості. Клібайс (2021) підкреслює, що адаптивність атрибутивного стилю пов'язана з можливістю суб'єкта змінювати способи інтерпретації життєвих подій та знаходити більш конструктивні пояснення власного досвіду. У процесі життєвого розвитку людина може змінювати свої атрибутивні схеми, переходячи від дезадаптивних способів пояснення подій до більш гнучких та конструктивних. Така здатність має важливе значення для психологічної адаптації, оскільки дозволяє особистості зберігати активність, емоційну стійкість та готовність до подолання труднощів навіть у складних життєвих обставинах.

Адаптивні можливості атрибутивного стилю мають складну багатокомпонентну структуру, оскільки забезпечують не лише інтерпретацію життєвих подій, а й психологічну регуляцію поведінки, емоційного стану та мотиваційної сфери особистості (Клібайс, 2021; Дудник і Малімон, 2022). У сучасному психологічному підході адаптивність атрибутивного стилю визначається не тільки тим, чи є він оптимістичним або песимістичним, а насамперед здатністю людини гнучко оцінювати життєві ситуації, переосмислювати власний досвід і підтримувати активність навіть за умов труднощів та невизначеності. Клібайс підкреслює, що адаптивні можливості атрибутивного стилю слід розглядати як комплекс взаємозв'язків між атрибутивними процесами та особистісними властивостями, які визначають рівень адаптивності суб'єкта (Клібайс, 2021).

Однією з ключових складових адаптивних можливостей атрибутивного стилю є когнітивна складова. Вона визначає особливості мислення людини, здатність аналізувати події та формувати різні варіанти їх пояснення. Важливими характеристиками когнітивної складової є гнучкість мислення, здатність до

переінтерпретації ситуації та бачення альтернативних причин подій (Клібайс, 2021). Людина з високим рівнем когнітивної адаптивності не фіксується на одному негативному поясненні невдачі, а здатна розглядати ситуацію з різних позицій, враховувати вплив зовнішніх обставин і змінювати спосіб інтерпретації власного досвіду. Така логіка також узгоджується з атрибутивною моделлю Abramson et al. (1978), у якій саме стабільність, глобальність і внутрішня спрямованість пояснень визначають ризик формування дезадаптивних висновків після невдачі.

Важливу роль у структурі адаптивних можливостей атрибутивного стилю відіграє емоційна складова. Вона пов'язана зі здатністю особистості регулювати власний емоційний стан, знижувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах. Дудник та Малімон (2022) зазначають, що причинні атрибуції безпосередньо впливають на характер емоційних реакцій особистості. У дослідженні авторок було встановлено, що особи з оптимістичним атрибутивним стилем мають вищі показники самопочуття, активності та настрою, тоді як песимістичний стиль пов'язаний із переживанням смутку, провини, сорому та емоційного виснаження (Дудник та Малімон, 2022). Це узгоджується з теорією Weiner (1985), у якій причинні пояснення подій розглядаються як основа специфічних емоційних реакцій.

Не менш значущою є мотиваційна складова адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Вона визначає рівень активності людини, її готовність до досягнення цілей та здатність зберігати мотивацію після труднощів або невдач. Особистість із більш адаптивним атрибутивним стилем частіше сприймає невдачу як тимчасову перешкоду, а не як доказ власної неспроможності, що дозволяє їй підтримувати пошукову активність та прагнення до подальших дій. У межах концепції навченої безпорадності Seligman (1975) підкреслював, що саме характер пояснення причин невдачі визначає, чи буде людина продовжувати діяти після негативного досвіду, чи поступово втратить мотивацію та активність.

Abramson et al. (1978) уточнили цю ідею, показавши, що найбільш дезадаптивними є пояснення невдач як внутрішніх, стабільних і глобальних.

Поведінкова складова адаптивних можливостей атрибутивного стилю пов'язана зі здатністю людини активно взаємодіяти з навколишнім середовищем, приймати рішення та конструктивно долати труднощі. Атрибутивний стиль визначає, чи буде людина займати активну позицію щодо проблемної ситуації, чи схильна уникати відповідальності та відмовлятися від спроб змінити обставини (Seligman, 1975; Малімон і Дучимінська, 2015; Клібайс, 2021). Люди з високими адаптивними можливостями атрибутивного стилю частіше демонструють суб'єктність, здатність до самостійного прийняття рішень і активного подолання перешкод. Натомість дезадаптивні атрибуції можуть підтримувати поведінкову пасивність, уникання труднощів і відмову від активного впливу на ситуацію (Малімон і Дучимінська, 2015).

Окреме значення у структурі адаптивних можливостей атрибутивного стилю має рефлексивна складова. Вона забезпечує здатність особистості аналізувати власний досвід, переосмислювати попередні життєві події та змінювати способи пояснення ситуацій. Саморефлексія дозволяє людині усвідомлювати власні дезадаптивні когнітивні схеми та поступово трансформувати їх у більш конструктивні. Клібайс (2021) розглядає здатність до саморефлексії як одну з характеристик, що підвищує адаптивні можливості атрибутивного стилю. Саме завдяки рефлексивній складовій атрибутивний стиль не є абсолютно статичним утворенням.

Значення адаптивних можливостей атрибутивного стилю особливо яскраво проявляється у ситуаціях стресу, невизначеності та життєвих труднощів, коли людина змушена швидко оцінювати обставини, приймати рішення та регулювати власний емоційний стан (Клібайс, 2021; Дудник і Малімон, 2022). Саме спосіб пояснення причин подій значною мірою визначає, чи буде особистість сприймати складну ситуацію як тимчасову та подолану, чи як глобальну загрозу, на яку вона не здатна вплинути (Abramson et al., 1978; Seligman, 1975).

Одним із найважливіших аспектів значення адаптивних можливостей атрибутивного стилю є їх роль у подоланні стресу. Люди з більш адаптивним атрибутивним стилем частіше схильні пояснювати стресові події як ситуативні, тимчасові та такі, що можуть бути змінені завдяки власним діям. Подібний спосіб інтерпретації ситуації дозволяє знижувати рівень психологічного напруження та підтримувати відчуття суб'єктивного контролю над подіями (Клібайс, 2021). Натомість пояснення труднощів як стабільних, глобальних і неконтрольованих підвищує ризик переживання безпорадності та емоційної дезадаптації (Seligman, 1975; Abramson et al., 1978; Малімон і Дучимінська, 2015).

Тісно пов'язаною з цим є роль адаптивних можливостей атрибутивного стилю у формуванні психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість проявляється у здатності людини зберігати емоційну рівновагу, поведінкову активність і здатність до саморегуляції навіть у складних життєвих умовах. Клібайс (2021) зазначає, що високим адаптивним можливостям атрибутивного стилю сприяють гнучкість мислення, креативність, внутрішній локус контролю та здатність до саморефлексії. Саме ці характеристики дозволяють особистості більш гнучко реагувати на труднощі, переосмислювати негативний досвід і зберігати здатність до активного подолання проблем.

Особливого значення адаптивні можливості атрибутивного стилю набувають у контексті профілактики навченої безпорадності. У концепції Seligman (1975) безпорадність виникає внаслідок повторюваного переживання ситуацій неконтрольованості, коли людина поступово формує переконання у власній неспроможності впливати на події життя. Однак Abramson et al. (1978) показали, що саме характер атрибуції визначає, чи буде негативний досвід узагальнюватися та закріплюватися у структурі особистості. Якщо невдачі сприймаються як тимчасові й ситуативні, людина зберігає мотивацію та активність навіть після складних подій. Натомість схильність пояснювати труднощі внутрішніми, стабільними та глобальними причинами підвищує ризик формування безпорадності, поведінкової пасивності та емоційної дезадаптації (Abramson et al., 1978; Малімон і Дучимінська, 2015).

Важливим аспектом значення адаптивних можливостей атрибутивного стилю є їх вплив на психоемоційне благополуччя особистості. Дудник та Малімон зазначають, що причинні атрибуції визначають не лише когнітивні установки, а й характер емоційних реакцій людини (Дудник і Малімон, 2022). Дослідниці встановили, що особи з оптимістичним атрибутивним стилем характеризуються вищими показниками самопочуття, активності, настрою та загального психоемоційного стану, тоді як песимістичний стиль пов'язаний із переживанням смутку, провини, сорому, незадоволення та зниженням активності (Дудник і Малімон, 2022). Це свідчить про те, що адаптивні можливості атрибутивного стилю безпосередньо впливають на рівень емоційного благополуччя та психологічного комфорту особистості.

Крім того, адаптивний атрибутивний стиль є важливим чинником розвитку самостійності та суб'єктності особистості. Людина, яка сприймає себе активним учасником власного життя та вірить у можливість впливати на події, частіше бере відповідальність за прийняття рішень, демонструє ініціативність і здатність до самостійного подолання труднощів (Клібайс, 2021). У цьому контексті адаптивні можливості атрибутивного стилю підтримують розвиток внутрішнього локусу контролю та формування активної життєвої позиції. Натомість низькі адаптивні можливості можуть сприяти залежності від зовнішніх обставин, униканню відповідальності та формуванню поведінкової пасивності (Малімон і Дучимінська, 2015; Клібайс, 2021).

Особливо актуальним значення адаптивних можливостей атрибутивного стилю є в умовах соціальної нестабільності та кризових подій. Тривалі стресові ситуації, економічна невизначеність, соціальні зміни та переживання загроз можуть посилювати відчуття неконтрольованості подій. За таких умов саме адаптивний атрибутивний стиль допомагає людині підтримувати психологічну рівновагу, зберігати здатність до планування та конструктивного реагування на труднощі (Клібайс, 2014; Клібайс, 2021). Особистість із більш адаптивними способами інтерпретації подій частіше демонструє готовність шукати нові

способи вирішення проблем, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати віру у можливість позитивних змін навіть у кризових умовах.

Отже, адаптивні можливості атрибутивного стилю мають фундаментальне значення для психологічного функціонування особистості. Вони забезпечують ефективне подолання стресу, підтримують психологічну стійкість, сприяють профілактиці навченої безпорадності, позитивно впливають на психоемоційне благополуччя та розвиток самостійності особистості (Seligman, 1975; Abramson et al., 1978; Weiner, 1985; Клібайс, 2021; Дудник і Малімон, 2022). Саме тому адаптивний атрибутивний стиль можна розглядати як важливий внутрішній ресурс, який забезпечує успішну психологічну адаптацію людини до складних і мінливих життєвих обставин.

Висновки до розділу 1

У теоретичному розділі було розглянуто дезадаптивну мрійливість, інтрузивні думки та адаптивні можливості атрибутивного стилю як взаємопов'язані когнітивно-емоційні феномени, що беруть участь у процесах психологічної регуляції, інтерпретації внутрішнього досвіду та адаптації особистості до життєвих обставин.

Мріяння саме по собі є нормативною формою психічної активності, яка може виконувати адаптивні функції, пов'язані з творчістю, плануванням, уявною репетицією подій та емоційною регуляцією. Проте надмірне занурення у фантазійні сценарії здатне набувати дезадаптивного характеру. Дезадаптивна мрійливість характеризується складними, деталізованими та емоційно насиченими фантазійними наративами, високим рівнем залучення у внутрішній світ, труднощами довільного контролю фантазування та поступовим витісненням реальної діяльності й міжособистісної взаємодії. На відміну від звичайного блукання думок, дезадаптивна мрійливість часто має більш навмисний, структурований і компенсаторний характер. Фантазійна активність у цьому випадку може виконувати функцію психологічного уникнення, тимчасового зниження емоційного напруження або компенсації фрустрованих потреб.

Представлені у науковій літературі дані свідчать про зв'язок дезадаптивної мрійливості з труднощами емоційної регуляції, дисоціативними проявами, тривожністю, депресивною симптоматикою та obsесивно-компульсивними рисами. Важливо, що самі особи з проявами ДМ нерідко описують власний досвід через переживання втрати контролю над фантазуванням, нав'язливу потребу повертатися до фантазійних сюжетів та труднощі припинення мрійливості навіть за усвідомлення її негативного впливу. Це дозволяє розглядати дезадаптивну мрійливість не лише як особливість уяви чи фантазійної активності, а як складний механізм регуляції внутрішнього досвіду, який за певних умов може набувати дезадаптивного характеру.

Інтрुзивні думки, своєю чергою, є поширеним когнітивним феноменом, який може виникати як у клінічних, так і в неклінічних вибірках. Їм властиві небажаність, повторюваність, еґо-дистонність та труднощі довільного контролю. Сучасні когнітивні моделі підкреслюють, що патологічного значення інтрुзивні когніції набувають не стільки через власний зміст, скільки через особливості їх інтерпретації та спроби контролю. Супресія небажаних думок нерідко має парадоксальний характер і може призводити до посилення когнітивної доступності пригніченого змісту, збільшення кількості інтрузій та зростання емоційного дистресу. У зв'язку з цим надмірний когнітивний контроль і супресія думок розглядаються як неадаптивні способи регуляції внутрішнього досвіду, які підтримують цикл інтрुзивного мислення.

Розглянуті підходи дозволяють припустити наявність спільних механізмів психологічного функціонування дезадаптивної мрійливості та інтрुзивних думок. Обидва феномени пов'язані з труднощами регуляції внутрішнього досвіду, високим рівнем емоційного напруження та схильністю до психологічного уникнення. Водночас між ними існують і суттєві відмінності. Якщо інтрुзивні думки зазвичай переживаються як небажані та неприйнятні когніції, яких людина прагне позбутися, то дезадаптивна мрійливість нерідко має амбівалентний характер. Фантазії можуть одночасно викликати дистрес і приносити емоційне полегшення, задоволення або відчуття психологічної

компенсації. Саме тому дезадаптивна мрійливість може виступати своєрідною формою дисоціативного чи фантазійного уникнення, спрямованого на тимчасове дистанціювання від негативних переживань, самотності або фрустрації.

Особливого значення у цьому контексті набуває проблема атрибутивного стилю та його адаптивних можливостей. Атрибутивний стиль визначає особливості інтерпретації життєвих подій, рівень суб'єктивного контролю, характер емоційного реагування та поведінкову активність особистості. Адаптивний атрибутивний стиль пов'язаний зі здатністю людини сприймати труднощі як ситуативні та подоланні, підтримувати активність після невдач і зберігати відчуття впливу на власне життя. Натомість схильність пояснювати негативні події внутрішніми, стабільними та глобальними причинами підвищує ризик формування безпорадності, емоційної дезадаптації та поведінкового уникнення.

Узагальнення сучасних наукових підходів дає підстави припускати, що адаптивні можливості атрибутивного стилю можуть виступати одним із важливих чинників психологічної регуляції щодо дезадаптивної мрійливості та інтрузивного мислення. Особи з менш адаптивним атрибутивним стилем можуть бути більш схильними до переживання безпорадності, труднощів емоційної регуляції та використання неадаптивних способів подолання дистресу, зокрема фантазійного уникнення або надмірного контролю інтрузивних думок. Водночас більш адаптивний атрибутивний стиль може сприяти кращій психологічній стійкості, гнучкішій інтерпретації життєвих подій та меншій потребі у використанні дезадаптивних форм регуляції внутрішнього досвіду.

Таким чином, дезадаптивна мрійливість, інтрузивні думки та адаптивні можливості атрибутивного стилю доцільно розглядати як взаємопов'язані психологічні конструкти, що беруть участь у процесах когнітивної інтерпретації досвіду, емоційної регуляції та психологічної адаптації особистості. Дезадаптивна мрійливість і супресія інтрузивних думок можуть виступати як неадаптивні способи регуляції внутрішнього напруження та подолання дистресу,

тоді як адаптивний атрибутивний стиль може виконувати роль внутрішнього психологічного ресурсу, що підтримує емоційну стійкість, активність та здатність до конструктивного подолання труднощів. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язків між зазначеними феноменами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методологічне обґрунтування дослідження

Методологічну основу дослідження становлять сучасні когнітивні, когнітивно-поведінкові та атрибутивні підходи до вивчення внутрішніх психічних процесів особистості, пов'язаних із фантазійною активністю, інтрузивним мисленням, регуляцією небажаного когнітивного змісту та психологічною адаптацією. У межах даної роботи особлива увага приділяється дослідженню взаємозв'язку між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками, супресією мислення та адаптивними можливостями атрибутивного стилю як взаємопов'язаними когнітивно-емоційними механізмами психологічного функціонування особистості.

Теоретичним підґрунтям дослідження дезадаптивної мрійливості стала концепція Eli Somer (2002), у межах якої дезадаптивна мрійливість розглядається як інтенсивна фантазійна активність, що набуває компульсивного характеру, супроводжується емоційною залученістю у внутрішні наративи та може призводити до порушення повсякденного функціонування особистості. Подальші дослідження Eli Somer, Nirit Soffer-Dudek, Liora Bigelsen, Cynthia Schupak та інших авторів показали, що дезадаптивна мрійливість пов'язана з підвищеним рівнем дисоціативності, труднощами емоційної регуляції, obsesивно-компульсивною симптоматикою, інтрузивним мисленням та тенденцією до психологічного уникнення (Bigelsen & Schupak, 2011; Soffer-Dudek & Somer, 2018; Pietkiewicz et al., 2018). У межах даного дослідження дезадаптивна мрійливість розглядається не лише як особливість уявної активності, а як складний когнітивно-емоційний феномен, який може бути пов'язаний зі специфічними способами психологічної адаптації та інтерпретації життєвого досвіду.

Важливе місце у методологічній структурі роботи займають когнітивні теорії інтрузивного мислення та супресії думок. Основою для розуміння

механізмів супресії інтрузивних думок стала теорія іронічних процесів ментального контролю Wegner (1994), відповідно до якої спроби свідомого пригнічення небажаних думок нерідко призводять до парадоксального посилення їх когнітивної доступності. У межах його теорії контроль думок розглядається як результат взаємодії двох процесів: свідомого операційного процесу, спрямованого на пошук бажаних ментальних станів, та автоматичного моніторингового процесу, який постійно перевіряє наявність небажаного когнітивного змісту. Саме активація моніторингового процесу може сприяти повторній появі інтрузивних думок та виникненню постсупресивного ефекту посилення.

Суттєвий внесок у дослідження інтрузивних думок зробили Salkovskis (1985, 1989), Clark & Purdon (1995), які розглядали інтрузивні думки як поширений когнітивний феномен, що набуває дезадаптивного характеру не через сам факт їх появи, а через особливості інтерпретації та реагування на них. У сучасних когнітивних моделях інтрузивні думки розглядаються як небажані, повторювані та суб'єктивно неприйнятні когніції, які можуть супроводжуватися переживанням втрати контролю, тривоги та психологічного дистресу. Супресія думок, своєю чергою, розглядається як форма когнітивного уникнення, що потенційно підтримує цикл повторюваних інтрузій та емоційного напруження.

Методологічно важливим для даної роботи є також атрибутивний підхід до розуміння психологічної адаптації особистості. Теоретичну основу дослідження атрибутивного стилю становлять праці Fritz Heider, Harold Kelley, Bernard Weiner, Martin Seligman та Lyn Abramson. У межах теорії каузальної атрибуції Bernard Weiner (1985) показав, що спосіб пояснення причин успіхів і невдач безпосередньо впливає на емоційні реакції, мотивацію та подальшу поведінку особистості. Особливого значення для даного дослідження набуває концепція набутої безпорадності Seligman (1975), а також її атрибутивна модифікація, представлена у роботах Abramson et al., (1978). У межах цього підходу песимістичний атрибутивний стиль пов'язується зі схильністю пояснювати негативні події як внутрішньо зумовлені, стабільні та глобальні, що підвищує

ризик формування безпорадності, поведінкової пасивності та емоційної дезадаптації.

У дослідженні також враховуються сучасні українські підходи до проблеми атрибутивного стилю, зокрема праці Клібайс (2014; 2021), у яких адаптивні можливості атрибутивного стилю розглядаються як складне полідетерміноване особистісне утворення, що забезпечує когнітивну інтерпретацію життєвого досвіду, психологічну стійкість та здатність до конструктивного реагування на труднощі.

У межах даної роботи передбачається, що дезадаптивна мрійливість, інтрузивні думки та супресія мислення можуть бути пов'язані зі зниженням адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Такий взаємозв'язок пояснюється тим, що схильність до компульсивного фантазування, переживання повторюваних небажаних когніцій та використання когнітивного уникнення можуть супроводжуватися менш адаптивними способами інтерпретації життєвих подій, нижчим рівнем суб'єктивного контролю та труднощами психологічної саморегуляції. Саме тому дослідження взаємозв'язку між зазначеними феноменами є важливим для кращого розуміння когнітивно-емоційних механізмів психологічної адаптації особистості.

2.2 Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms. Такий формат збору даних дозволив забезпечити доступність участі для респондентів, а також створити умови для анонімного та добровільного проходження психодіагностичних методик. Формування вибірки здійснювалося методом стихійного добору із залученням респондентів через соціальні мережі та студентські онлайн-спільноти.

У дослідженні взяли участь 109 респондентів віком від 16 до 48 років ($M = 20$; $SD = 3.19$). Найбільшою віковою групою були респонденти віком 19 років (26,6%), 21 року (22%) та 20 років (13,8%). Також у вибірці були представлені учасники віком 17 років (8,3%), 18 років (12,8%), 22 роки (9,2%) та 23 роки

(4,6%). Поодинокі респонденти були представлені у вікових категоріях 16, 25 та 48 років (по 0,9%). Таким чином, вибірка переважно складалася з осіб юнацького та раннього дорослого віку, що відповідає віковій категорії, у межах якої особливості когнітивної регуляції, інтрузивного мислення та дезадаптивної мрійливості є особливо актуальними для психологічного дослідження.

За статевим розподілом у вибірці переважали жінки – 83,3% учасників дослідження, тоді як чоловіки становили 16,7% вибірки. Жоден із респондентів не обрав варіант «не бажаю вказувати».

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком проходження опитування респонденти були проінформовані про мету дослідження, а також про принципи конфіденційності та анонімності отриманих даних. Учасники мали можливість у будь-який момент припинити проходження опитування без пояснення причин. Персональні дані респондентів не збиралися, а результати використовувалися виключно в узагальненому науковому вигляді.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Середня тривалість проходження опитування становила приблизно 15 хвилин.

2.3 Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити відповідні психологічні конструкти.

Для оцінки рівня дезадаптивної мрійливості було використано опитувальник Maladaptive Daydreaming Scale-16 (MDS-16), розроблений Somer (2002) в українській адаптації Балашевич та ін. (2024). Опитувальник спрямований на вимірювання інтенсивності дезадаптивної мрійливості як форми

надмірного фантазування, що супроводжується труднощами контролю, емоційною залученістю та порушенням повсякденного функціонування.

Він містить 16 пунктів, які оцінюють різні аспекти дезадаптивної мрійливості, зокрема інтенсивність фантазування, труднощі контролю над мріями, емоційну потребу у фантазіях, кінестетичні прояви та ступінь впливу мрійливості на повсякденне життя. В оригінальній версії методики виділяються чотири основні фактори: «Yearning» («Потреба»), «Impairment» («Порушення»), «Kinesthesia» («Кінестезія») та «Music» («Музика»). Відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 100%, що дозволяє визначити ступінь вираженості окремих проявів дезадаптивної мрійливості. Українська адаптація методики продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = .91$).

Для дослідження інтрузивних думок та супресії мислення було використано опитувальник White Bear Suppression Inventory (WBSI), розроблений Daniel Wegner і David Zanakos. Методика спрямована на оцінювання схильності особистості до пригнічення небажаних думок, а також частоти переживання інтрузивних когніцій. У межах даного дослідження використовувалася первинна українська адаптація опитувальника, здійснена автором роботи.

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Первинно WBSI розглядався як одномірний інструмент оцінки супресії думок, однак подальші дослідження показали, що методика також охоплює компонент інтрузивного мислення. Зокрема, Eric Rassin (2003) зазначає, що структура WBSI включає щонайменше два фактори: «Intrusion» («Інтрузивні думки») та «Suppression» («Супресія»). У межах дослідження автора фактор «Intrusion» включав твердження, пов'язані з нав'язливими думками та труднощами контролю мислення, тоді як фактор «Suppression» відображав тенденцію до уникнення або пригнічення небажаних когніцій.

Rassin (2003) також підкреслював, що високі показники WBSI можуть відображати не лише саму схильність до супресії, а й труднощі успішного пригнічення думок, тобто так звану «невдалу супресію». Саме тому опитувальник широко використовується у дослідженнях інтрузивного мислення, obsесивно-компульсивної симптоматики та когнітивної регуляції.

Для оцінювання адаптивних можливостей атрибутивного стилю було використано модифіковану версію методики Клібайс «Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих», з якої було виключено шкалу брехні. Методика спрямована на дослідження особливостей інтерпретації життєвих подій, емоційної стійкості, почуття провини та дезадаптивних механізмів психологічного захисту. Опитувальник містить 36 тверджень, на які респондентам пропонується відповісти у форматі «так», «ні» або «не знаю».

Структура модифікованої версії методики включає три основні шкали: «Сила Я», «Почуття провини» та «Дезадаптивність психологічного захисту». Шкала «Сила Я» відображає здатність особистості до саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного подолання труднощів. Високі показники за цією шкалою характеризують суб'єкта як такого, що здатний ефективно контролювати поведінку у складних ситуаціях, тоді як низькі показники пов'язуються з проявами безпорадності, тривожності та емоційної нестійкості.

Шкала «Почуття провини» оцінює схильність особистості до самозвинувачення, тривожності та підвищеної чутливості до оцінювання з боку оточення. Шкала «Дезадаптивність психологічного захисту» дозволяє оцінити вираженість неадаптивних механізмів психологічного захисту та тенденцію до неефективних способів реагування на проблемні ситуації.

Загальний показник адаптивних можливостей атрибутивного стилю розраховується шляхом сумування результатів за трьома основними шкалами після реверсивного перерахунку шкали «Сила Я». Вищі сумарні показники свідчать про нижчий рівень адаптивності атрибутивного стилю та більшу вираженість дезадаптивних когнітивних і емоційних тенденцій.

2.4 Методи математико-статистичної обробки даних

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. На першому етапі було проведено психометричний аналіз української адаптації опитувальника White Bear Suppression Inventory (WBSI). Для дослідження внутрішньої структури методики використовувався експлораторний факторний аналіз. Вибір саме цього виду аналізу зумовлений тим, що у попередніх дослідженнях WBSI не було виявлено стабільного факторного рішення: різні автори отримували одно-, дво- та трифакторні моделі структури опитувальника (Wegner & Zanakos, 1994; Rassin, 2003). У зв'язку з цим використання конфірматорного факторного аналізу в межах даного дослідження не вважалося доцільним. Окрім аналізу факторної структури, також оцінювалася внутрішня узгодженість шкали.

Для виявлення взаємозв'язків між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками, супресією мислення та адаптивними можливостями атрибутивного стилю було проведено кореляційний аналіз. Це дозволило визначити характер зв'язків між досліджуваними психологічними феноменами та оцінити ступінь їх взаємопов'язаності.

Окремим етапом роботи стало порівняння груп респондентів із різним рівнем дезадаптивної мрійливості. Такий аналіз дав змогу простежити, чи відрізняються дезадаптивні та недезадаптивні мрійники за показниками інтрузивного мислення, супресії та адаптивності атрибутивного стилю.

Для дослідження предиктивного внеску дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок та супресії у варіативність адаптивних можливостей атрибутивного стилю було побудовано множинну регресійну модель. Застосування регресійного аналізу дозволило не лише встановити наявність взаємозв'язків між змінними, а й визначити, які саме когнітивні феномени мають найбільше значення у поясненні адаптивності атрибутивного стилю.

У межах побудови регресійної моделі також здійснювалася перевірка даних на відповідність основним статистичним припущенням та аналіз впливу

атипових спостережень на результати моделювання. Це дозволило підвищити надійність та інтерпретативну коректність отриманих результатів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено методологічні та методичні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Методологічну основу роботи склали сучасні когнітивні, когнітивно-поведінкові та атрибутивні підходи до вивчення психологічної адаптації особистості, а також концепція дезадаптивної мрійливості Eli Somer (2002), теорія іронічних процесів ментального контролю Daniel Wegner (1994) та атрибутивний підхід Martin Seligman (1975), Lyn Abramson, Martin Seligman та John Teasdale (1978), а також Bernard Weiner (1985). Це дозволило розглядати досліджувані феномени як взаємопов'язані когнітивно-емоційні механізми, що беруть участь у регуляції поведінки, емоційного стану та інтерпретації життєвого досвіду.

Було охарактеризовано організацію емпіричного дослідження та особливості вибірки. У дослідженні взяли участь 109 респондентів переважно юнацького та раннього дорослого віку, що відповідає віковому періоду, у межах якого проблематика когнітивної регуляції, інтрузивного мислення та дезадаптивної мрійливості є особливо актуальною. Дослідження проводилося у форматі анонімного онлайн-опитування, що забезпечило добровільність участі та конфіденційність отриманих результатів.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання основних досліджуваних конструктів. Зокрема, для вимірювання дезадаптивної мрійливості застосовувався опитувальник MDS-16 Somer et al. (2016) в українській адаптації Балашевич et al. (2024), для дослідження інтрузивних думок та супресії – White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994), а для оцінки адаптивних можливостей атрибутивного стилю – модифікована версія методики Клібайс (2014; 2021). Використаний психодіагностичний

інструментарій дозволив комплексно дослідити особливості когнітивної регуляції та адаптивності особистості.

У межах статистичної обробки результатів було обґрунтовано використання експлораторного факторного аналізу для дослідження структури української адаптації WBSI, що пов'язано з відсутністю стабільного факторного рішення у попередніх дослідженнях методики (Wegner & Zanakos, 1994; Rassin, 2003). Також було визначено доцільність використання кореляційного, порівняльного та регресійного аналізів для вивчення взаємозв'язків між досліджуваними конструкціями та оцінки предиктивного внеску окремих когнітивних феноменів у варіативність адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Таким чином, сформована методологічна та методична база дослідження є достатньою для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ, ІНТРУЗИВНИХ ДУМОК, СУПРЕСІЇ ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ

3.1. Первинна психометрична адаптація методики White Bear Suppression Inventory (WBSI)

На першому етапі адаптації методики було здійснено процедуру прямого та зворотного перекладу оригінальної версії опитувальника WBSI (Wegner & Zanakos, 1994) українською мовою відповідно до загальноприйнятих принципів психометричної адаптації психологічного інструментарію. Прямий переклад був спрямований на максимально точне відтворення змістового наповнення пунктів оригінальної методики, тоді як зворотний переклад використовувався для перевірки семантичної відповідності між українською та англomовною версіями опитувальника. Окрему увагу було приділено культурно-мовній адаптації тверджень, зокрема спрощенню або переформулюванню конструкцій, що могли бути неоднозначними чи недостатньо зрозумілими для українських респондентів. Крім того, було адаптовано пункти, які містили специфічні англomовні ідіоматичні вислови або мовні конструкції, прямий переклад яких міг призводити до втрати психологічного змісту чи порушення природності формулювань в українському контексті. Основною метою цього етапу було забезпечення змістової, семантичної та культурної еквівалентності української версії методики (Додаток А).

Особливої уваги в процесі адаптації потребували пункти 10 та 13, які мають подібне семантичне наповнення, однак відображають різні аспекти когнітивного контролю. Незважаючи на зовнішню схожість формулювань, дані твердження описують різні етапи взаємодії з небажаними думками та різні механізми їх регуляції.

Пункт 10 («Іноді я спеціально займаю себе чимось, щоб не допустити появи небажаних думок») спрямований на відображення превентивної стратегії когнітивного уникнення, за якої особа свідомо залучає себе до певної діяльності

з метою попередження виникнення небажаних або нав'язливих думок. У даному випадку акцент робиться саме на попередженні появи когнітивного змісту.

Натомість пункт 13 («Я часто роблю щось, щоб відволіктися від своїх думок») описує ситуацію, в якій небажані думки вже присутні у свідомості респондента, а поведінкові або когнітивні дії використовуються як спосіб зниження їхньої інтенсивності чи переключення уваги. Таким чином, цей пункт відображає не попередження появи думок, а реакцію на вже наявний інтрузивний когнітивний досвід.

Для оцінки внутрішньої узгодженості пунктів методики було використано коефіцієнт альфа Кронбаха. Отримане значення для загальної шкали склало $\alpha = 0,878$, що свідчить про високий рівень внутрішньої надійності та достатню узгодженість пунктів між собою.

Додатково було проведено аналіз показника « α при видаленні пункту» для кожного твердження окремо. Отримані значення варіювалися в межах від 0,861 до 0,882, що свідчить про відсутність пунктів, видалення яких суттєво підвищувало б загальну надійність шкали. Це дозволяє припустити, що всі пункти роблять відносно рівномірний внесок у вимірювання конструкта супресії думок та пов'язаних із ним інтрузивних переживань (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники внутрішньої узгодженості пунктів української версії
WBSI (α Кронбаха при видаленні пункту)**

Номер питання	Коефіцієнт α Кронбаха	Номер питання	Коефіцієнт α Кронбаха
1	0.869	9	0.870
2	0.875	10	0.868
3	0.870	11	0.869
4	0.870	12	0.861
5	0.882	13	0.868
6	0.868	14	0.863
7	0.869	15	0.881
8	0.877		

Так як в оригінальному варіанті опитувальника факторна структура WBSI (Wegner & Zanakos, 1994) не є однозначною та демонструє нестабільність у

різних дослідженнях, варіюючись між двофакторними та трифакторними рішеннями залежно від особливостей вибірки, культурного контексту та методів статистичного аналізу, було прийнято рішення здійснити окреме дослідження латентної структури української версії методики. Неоднозначність факторних рішень у попередніх дослідженнях переважно пов'язують із частковим змістовим перетином пунктів, спрямованих одночасно на вимірювання тенденції до супресії думок та частоти виникнення інтрузивних думок, що може ускладнювати чітке розмежування конструктів. У зв'язку з цим застосування конфірматорного факторного аналізу з наперед заданою структурою могло б призвести до штучного нав'язування моделі, яка не обов'язково відображає особливості української вибірки. Саме тому в межах даного дослідження було використано експлораторний факторний аналіз, що дозволяє емпірично виявити внутрішню латентну структуру опитувальника без попередніх жорстких припущень щодо кількості та складу факторів.

Перед проведенням факторного аналізу було оцінено придатність масиву даних до факторизації за допомогою критерію адекватності вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та тесту сферичності Бартлетта. Тест сферичності Бартлетта застосовується для перевірки нульової гіпотези про відсутність кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними, тобто про те, що кореляційна матриця є одиничною. Отримані результати виявилися статистично значущими (χ^2 , $p < 0,001$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та свідчить про наявність достатньої кількості статистично значущих кореляцій між змінними. Після цього було оцінено критерій адекватності вибірки КМО, який відображає ступінь відповідності даних факторному аналізу на основі співвідношення між загальними та частковими кореляціями змінних. Даний показник дозволяє оцінити, яка частина дисперсії досліджуваних змінних може бути пояснена спільними латентними факторами. Відомо, що значення КМО вище 0,5 вважаються мінімально прийнятними для проведення факторного аналізу. У межах даного дослідження всі отримані значення КМО перевищували 0,5, а більшість із них були близькими до 0,9, що вказує на високу придатність

отриманих даних до проведення факторного аналізу та підтверджує доцільність подальшого дослідження латентної структури опитувальника.

Як і в оригінальному дослідженні авторів методики (Wegner & Zanakos, 1994), для обертання факторної структури було використано косокутне обертання Oblimin, оскільки передбачалося, що потенційно виділені фактори можуть бути статистично пов'язаними між собою.

Беручи до уваги графік осипу Кеттела, показники кумулятивного відсотка поясненої дисперсії, а також змістову інтерпретованість отриманих факторів, було прийнято рішення зупинитися на двофакторному рішенні (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Факторні навантаження пунктів української версії WBSI в межах первинного двофакторного рішення

Номер питання	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
1	0.361	0.381	0.576
2		0.668	0.621
3		0.667	0.543
4		0.496	0.644
5		0.535	0.788
6		0.448	0.568
7	0.301	0.397	0.623
8	0.511		0.748
9		0.456	0.633
10	0.878		0.335
11	0.688		0.494
12	0.523	0.401	0.339
13	0.719		0.478
14	0.675		0.361
15		0.376	0.858

У таблиці 3.2 представлено факторні навантаження пунктів опитувальника в межах отриманого двофакторного рішення. Фактор 1 – інтрузивні думки; Фактор 2 – супресія. Факторні навантаження відображають силу зв'язку між окремим пунктом опитувальника та відповідним фактором. Чим вищим є значення факторного навантаження, тим більшою мірою пункт пов'язаний із відповідним психологічним конструктом. Зазвичай факторні навантаження вище

0.30 вважаються мінімально прийнятними для інтерпретації, тоді як значення понад 0.40-0.50 свідчать про достатній або сильний зв'язок пункту з фактором. Показник «Унікальність» відображає частку дисперсії пункту, яка не пояснюється виділеними факторами. Нижчі значення унікальності свідчать про кращу відповідність пункту факторній структурі методики.

Аналіз структури факторних навантажень виявив низку пунктів, які потребують окремої інтерпретації. Зокрема, пункти 1 («Є речі, про які я волів(ла) б не думати») та 7 («Іноді потік моїх думок настільки швидкий, що я хотів(ла) б його зупинити») продемонстрували суттєві навантаження одразу на два фактори з відносно близькими значеннями. Подібний характер розподілу може свідчити про змістове поєднання в даних твердженнях двох взаємопов'язаних аспектів, а саме наявності небажаних або інтрузивних думок та тенденції до їх свідомого пригнічення. Така особливість структури окремих пунктів узгоджується з результатами попередніх досліджень WBSI, автори яких також звертали увагу на часткове змішування конструктів інтрузивності та супресії в окремих твердженнях методики.

Окремої уваги заслуговує пункт 15 («У мене є думки, про які я нікому не розповідаю»), який продемонстрував найнижче факторне навантаження та водночас найвищий показник унікальності серед усіх пунктів опитувальника. Це може свідчити про слабкий зв'язок даного твердження із загальною латентною структурою методики та недостатню включеність у жоден із виділених факторів. Крім того, змістове наповнення пункту є доволі широким і не містить прямої вказівки ані на інтрузивний характер думок, ані на процес їх активного пригнічення, що потенційно ускладнює його належність до досліджуваних конструктів.

З огляду на наявність перехресних факторних навантажень, недостатню змістову визначеність окремих тверджень та прагнення до отримання більш структурно узгодженої моделі, було прийнято рішення виключити дані пункти з подальшого аналізу. Це дозволило спростити факторну структуру опитувальника

та забезпечити більш чітку й теоретично узгоджену інтерпретацію отриманих факторів.

Після повторного проведення факторного аналізу таблиця факторних навантажень набула такого вигляду (Таблиця 3.3). Отримана структура загалом виявилася більш узгодженою, проте окремі пункти й надалі демонстрували перехресні факторні навантаження. Зокрема, пункт 6 («Я хотів(ла) б перестати думати про деякі речі») почав одночасно навантажувати обидва фактори, хоча в попередньому рішенні стабільно належав до другого фактора. Водночас змістове наповнення цього твердження більшою мірою відповідає конструкту супресії думок, оскільки безпосередньо відображає прагнення свідомо припинити певний когнітивний процес.

Таблиця 3.3

Факторна структура української версії WBSI після виключення пунктів із перехресними навантаженнями

№ питання	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
2		0.612	0.667
3		0.665	0.542
4		0.489	0.646
5		0.546	0.777
6	0.310	0.422	0.588
8	0.510		0.754
9		0.482	0.611
10	0.874		0.334
11	0.713		0.484
12	0.512	0.426	0.327
13	0.680		0.487
14	0.694		0.375

Пункт 12 («Іноді мені дуже хочеться припинити ці думки») також зберіг високі факторні навантаження на обидва фактори. Подібний характер розподілу можна пояснити гібридністю формулювання, яке одночасно відображає як наявність небажаних або інтрузивних думок, так і прагнення до їх пригнічення. Незважаючи на перехресне навантаження, виключення даного пункту з моделі не видається доцільним, оскільки він продемонстрував один із найнижчих

показників унікальності серед усіх тверджень опитувальника, що свідчить про його вагомий внесок у пояснення спільної дисперсії факторної структури.

Для перевірки стабільності отриманого факторного рішення було додатково проведено аналіз головних компонент із використанням косокутного обертання Oblimin та методу minimum residuals (Таблиця 3.4). Отримана структура факторних навантажень загалом залишилася незмінною, що свідчить про відносну стійкість виділеної двофакторної моделі незалежно від використаного методу факторизації. До першого фактора увійшли питання номер вісім (0,667), десять (0,820), одинадцять (0,850), дванадцять (0,609) та чотирнадцять (0,782), тоді як другий фактор переважно формували пункти номер два (0,683), три (0,713), чотири (0,504), п'ять (0,738) та дев'ять (0,519).

Таблиця 3.4

**Факторні навантаження пунктів WBSI за результатами аналізу
головних компонент**

№ питання	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
2		0.695	0.526
3		0.704	0.433
4		0.516	0.564
5		0.732	0.537
6	0.439	0.389	0.530
8	0.637		0.637
9	0.310	0.504	0.534
10	0.871		0.304
11	0.795		0.393
12	0.629	0.360	0.308
13	0.754		0.415
14	0.766		0.329

Водночас пункт номер шість продовжив демонструвати перехресні факторні навантаження на обидва фактори (0,442 та 0,390 відповідно), хоча в даному рішенні його навантаження виявилось дещо вищим на перший фактор. Окрім цього, дванадцяти питання також зберегло помірне перехресне навантаження (0,609 на перший фактор та 0,380 на другий), що додатково

підтверджує часткове змішування конструктів у межах окремих тверджень методики.

Щодо інтерпретації отриманого факторного рішення, змістовий аналіз пунктів дозволяє виокремити два взаємопов'язані, але концептуально різні фактори, які загалом відображають основні теоретичні компоненти феномену супресії думок, описані в когнітивній та клінічній психології (Таблиця 3.5). Отримана структура підтверджує припущення про те, що WBSI вимірює не лише тенденцію до свідомого пригнічення думок, але й безпосередню схильність до переживання інтрузивного когнітивного досвіду, що неодноразово обговорювалося в попередніх психометричних дослідженнях методики.

Таблиця 3.5

Змістове наповнення факторів української версії WBSI

Супресія	Інтрузивність
8. Я завжди намагаюся викинути проблеми з голови.	2. Іноді я замислююся, чому в мене виникають саме такі думки.
10. Іноді я спеціально займаю себе чимось, щоб не допустити появи небажаних думок.	3. У мене виникають думки, які я не можу зупинити, навіть коли намагаюся.
11. Є речі, про які я намагаюся не думати.	4. У мене в голові з'являються картинки або сцени, яких я не можу позбутися.
12. Іноді мені дуже хочеться припинити ці думки.	5. Мої думки часто повертаються до однієї й тієї ж ідеї.
13. Я часто роблю щось, щоб відволіктися від своїх думок.	6. Я хотів(ла) б перестати думати про деякі речі.
14. У мене є думки, яких я намагаюся уникати.	9. Є думки, які постійно лізуть мені в голову

Перший фактор, інтерпретований як «Супресія», об'єднує твердження, що описують свідомі когнітивні та поведінкові спроби уникнути небажаних думок, зменшити їх присутність у свідомості або переключити увагу на інші стимули. До нього належать пункти, пов'язані з прагненням «викинути проблеми з голови», «відволіктися від думок» або «не допустити появи небажаних думок».

Подібні формулювання відповідають класичному розумінню супресії думок як свідомого процесу контролю психічного змісту, спрямованого на обмеження доступу певних когнітивних репрезентацій до свідомості. У межах теорії іронічних процесів контролю психіки Wegner (1994) супресія розглядається як спроба навмисно уникнути певних думок, яка водночас потребує постійного моніторингу їх можливої появи. Саме тому тривале пригнічення думок часто супроводжується парадоксальним посиленням їх доступності у свідомості. Зміст пунктів даного фактору добре відображає активний аспект когнітивного контролю та суб'єктивне прагнення людини регулювати власний мисленнєвий потік.

Другий фактор, інтерпретований як «Інтрुзивність», об'єднує твердження, пов'язані з мимовільною появою небажаних думок, їх повторюваністю, нав'язливістю та труднощами у контролі над ними. До цього фактору увійшли пункти, що описують повторне повернення до одних і тих самих ідей, неможливість зупинити певні думки або появу небажаних образів та сцен. Подібні характеристики відповідають сучасному розумінню інтрुзивних думок як спонтанних, небажаних когнітивних подій, які переживаються людиною як важкоконтрольовані та такі, що втручаються у поточну діяльність. У когнітивно-поведінковому підході інтрुзивність розглядається як універсальний феномен, однак саме інтенсивність переживання таких думок та негативна реакція на них можуть бути пов'язані з розвитком психологічного дистресу. Таким чином, другий фактор відображає не стільки спробу контролю думок, скільки суб'єктивний досвід їх нав'язливого та повторюваного характеру.

Водночас отримана структура демонструє, що супресія та інтрुзивність не є повністю незалежними конструктами. Наявність пунктів із перехресними факторними навантаженнями свідчить про тісний функціональний зв'язок між небажаними думками та спробами їх контролю. Це узгоджується з теоретичними положеннями про циклічний характер супресії, згідно з якими частота інтрुзивних думок може провокувати активні спроби їх пригнічення, тоді як сама супресія, у свою чергу, здатна підвищувати доступність небажаного когнітивного

змісту. Таким чином, отримане двофакторне рішення не лише відображає внутрішню структуру опитувальника, але й узгоджується з сучасними когнітивними моделями взаємодії інтрузивності та супресії думок.

Таким чином, отримані результати свідчать про достатню психометричну придатність української версії опитувальника WBSI для використання в межах даного дослідження. Українська версія методики продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості, а результати експлораторного факторного аналізу підтвердили наявність двох взаємопов'язаних факторів, що відповідають теоретично описаним компонентам супресії думок та інтрузивності. Незважаючи на наявність окремих пунктів із перехресними факторними навантаженнями, отримана структура загалом виявилася змістово узгодженою та стабільною при використанні різних методів факторизації. Це дозволяє розглядати українську версію WBSI як валідний інструмент для дослідження інтрузивних думок та супресії у вітчизняній вибірці.

3.2. Порівняльний аналіз психологічних показників у групах дезадаптивних та недеадаптивних мрійників

Оскільки одним із ключових завдань дослідження було виявлення психологічних особливостей осіб із вираженими проявами дезадаптивної мрійливості, доцільним стало проведення порівняльного аналізу між респондентами з високими та низькими показниками за шкалою MDS-16. Подібний підхід дозволяє не лише оцінити загальні взаємозв'язки між досліджуваними конструктами, але й визначити, чи відрізняються особи з дезадаптивною мрійливістю за рівнем інтрузивного мислення, супресії думок та адаптивних можливостей атрибутивного стилю порівняно з респондентами без виражених проявів даного феномену. Такий аналіз також дає змогу глибше зрозуміти специфіку функціонування дезадаптивної мрійливості як окремого психологічного явища.

Попередньо, відповідно до критеріїв інтерпретації методики Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16), було визначено, що респонденти, показник яких за

даною шкалою перевищував значення 0,4, належать до групи осіб із вираженими проявами дезадаптивної мрійливості. На основі цього всі учасники дослідження були поділені на дві групи: респондентів із наявними проявами дезадаптивної мрійливості та респондентів без виражених ознак даного феномену.

Перед проведенням порівняльного аналізу було здійснено перевірку відповідності даних основним статистичним припущенням параметричних критеріїв. Зокрема, для оцінки нормальності розподілу досліджуваних показників було використано критерій Колмогорова-Смірнова, а критерій Левіна для перевірки рівності дисперсій між групами (Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати перевірки нормальності та гомогенності дисперсій

Назва шкали	Назва критерія	p
Інтрुзивні думки	Колмогорова - Смірнова	0.335
	Левіна	0.606
Супресія	Колмогорова - Смірнова	0.097
	Левіна	0.678
WBSI	Колмогорова - Смірнова	0.196
	Левіна	0.879
Сила Я	Колмогорова - Смірнова	0.363
	Левіна	0.799
Почуття провини	Колмогорова - Смірнова	0.475
	Левіна	0.648
Дезадаптивність психологічного захисту	Колмогорова - Смірнова	0.122
	Левіна	0.212
Адаптивні можливості атрибутивного стилю	Колмогорова - Смірнова	0.722
	Левіна	0.776

Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу за всіма досліджуваними шкалами, а також відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показниками дисперсії. Це свідчить про дотримання основних умов застосування параметричних методів статистичного аналізу та підтверджує коректність подальшого використання t-критерію Стюдента для порівняння показників між

групами респондентів із наявними та відсутніми проявами дезадаптивної мрійливості.

Результати порівняльного аналізу між групами респондентів із наявними та відсутніми проявами дезадаптивної мрійливості продемонстрували статистично значущі відмінності лише за окремими показниками (Таблиця 3.7). Зокрема, статистично значущі відмінності було виявлено за шкалою «Почуття провини» ($p = 0,003$) та загальною шкалою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» ($p = 0,011$). Отримані значення коефіцієнта d Коена свідчать про ефект помірної сили для обох показників ($d = -0,5822$ та $d = -0,4984$ відповідно). Це може вказувати на те, що респонденти з вираженими проявами дезадаптивної мрійливості характеризуються нижчим рівнем адаптивності атрибутивного стилю та більш вираженим почуттям провини порівняно з особами без ознак дезадаптивної мрійливості.

Таблиця 3.7

**Результати порівняння психологічних показників у групах
дезадаптивних та недезадаптивних мрійників**

Назва шкали	p	Сила ефекту d Коена
Інтрुзивні думки	0.091	-0.3280
Супресія	0.955	0.0110
WBSI	0.406	-0.1606
Сила Я	0.420	-0.1557
Почуття провини	0.003	-0.5822
Дезадаптивність психологічного захисту	0.357	-0.1781
Адаптивні можливості атрибутивного стилю	0.011	-0.4984

Водночас статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено за загальною шкалою WBSI ($p = 0,406$), а також за її субшкалами «Інтрुзивні думки» ($p = 0,091$) та «Супресія» ($p = 0,955$). Подібний результат може свідчити про те, що хоча дезадаптивна мрійливість теоретично пов'язана з труднощами когнітивного контролю та інтрुзивним мисленням, рівень вираженості цих характеристик у досліджуваних групах не досяг статистично значущих відмінностей. При цьому показник субшкали інтрुзивних думок

продемонстрував тенденцію до значущості, що потенційно може вказувати на існування певних відмінностей, які не були достатньо вираженими в межах даної вибірки.

Також не було виявлено статистично значущих відмінностей за субшкалами атрибутивного стилю «Сила Я» ($p = 0,420$) та «Деадаптивність психологічного захисту» ($p = 0,357$), хоча напрямок ефектів за більшістю показників свідчить про тенденцію до менш адаптивного функціонування в групі респондентів із деадаптивною мрійливістю. Загалом отримані результати частково підтверджують припущення про зв'язок деадаптивної мрійливості зі зниженням адаптивності когнітивно-атрибутивних процесів, однак не свідчать про суттєві міжгрупові відмінності за всіма досліджуваними характеристиками.

3.3 Кореляційний аналіз зв'язків між деадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками, супресією та адаптивними можливостями атрибутивного стилю

Для дослідження взаємозв'язків між показниками інтрузивних думок, супресії, деадаптивної мрійливості та адаптивних можливостей атрибутивного стилю було проведено кореляційний аналіз із використанням параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність низки статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Для детальнішого розуміння особливостей взаємодії окремих конструктів доцільним є окремий розгляд кореляційних зв'язків кожної зі шкал. Зокрема, аналіз взаємозв'язків інтрузивних думок з іншими досліджуваними показниками виявив як помірні, так і слабкі статистично значущі кореляції (Таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки субшкали «Інтрузивні думки» з іншими психологічними показниками

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції	Інтрузивні думки
-------------	----------------------	------------------

Супресія	r Пірсона	0.556
	p	<.001
Сила Я	r Пірсона	0.020
	p	0.833
Почуття провини	r Пірсона	0.478
	p	<.001
Деадаптивність психологічного захисту	r Пірсона	0.420
	p	<.001
Адаптивні можливості атрибутивного стилю	r Пірсона	0.498
	p	<.001
MDS	r Пірсона	0.309
	p	<.001

Найсильніший кореляційний зв'язок було виявлено між інтрузивними думками та супресією ($r = 0,556$; $p < 0,001$). Даний зв'язок є помірно сильним та позитивним, що свідчить про те, що зі зростанням частоти й інтенсивності інтрузивних думок підвищується і схильність до їх свідомого пригнічення. Отриманий результат узгоджується з когнітивними моделями супресії думок, відповідно до яких небажані думки та спроби їх контролю перебувають у тісному взаємозв'язку та можуть взаємно підсилювати одне одного.

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтрузивними думками та показником «Почуття провини» ($r = 0,478$; $p < 0,001$), який відповідає помірній силі кореляції. Це може свідчити про те, що респонденти з більш вираженими інтрузивними думками характеризуються вищою схильністю до самозвинувачення, тривожності та внутрішньої невпевненості. Відповідно до теоретичного опису методики адаптивних можливостей атрибутивного стилю, високі показники за шкалою почуття провини пов'язані з підвищеною чутливістю до оцінок оточення, схильністю до самокритики та переживанням страху помилки. У цьому контексті інтрузивні думки можуть посилювати негативне самосприйняття та підтримувати тенденцію до постійного внутрішнього аналізу й самозвинувачення.

Кореляційний зв'язок між інтрузивними думками та показником «Деадаптивність психологічного захисту» також виявився статистично значущим ($r = 0,420$; $p < 0,001$) та відповідає помірній силі зв'язку. Отриманий

результат може свідчити про те, що респонденти з більш вираженими інтрузивними думками частіше демонструють напруження та меншу адаптивність механізмів психологічного захисту. Відповідно до теоретичного опису методики, високі показники за даною шкалою пов'язані з підвищеною тривожністю, спотвореним сприйняттям себе та навколишньої ситуації, а також використанням менш ефективних способів психологічної регуляції. У цьому контексті інтрузивні думки можуть виступати додатковим чинником внутрішнього психічного напруження, який посилює потребу в неадаптивних захисних механізмах, таких як уникнення, заперечення або регресія.

Між інтрузивними думками та загальним показником адаптивних можливостей атрибутивного стилю також було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок помірної сили ($r = 0,498$; $p < 0,001$). З огляду на специфіку підрахунку даної шкали, де вищі значення відповідають нижчим адаптивним можливостям атрибутивного стилю, отриманий результат може свідчити про те, що зі зростанням вираженості інтрузивного мислення знижується здатність особистості до ефективної когнітивної регуляції, стресостійкості та адаптивного пояснення життєвих подій. Подібний результат узгоджується з описом дезадаптивного атрибутивного стилю, для якого характерними є підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях, схильність до безпорадності та труднощі в подоланні складних життєвих ситуацій.

Крім того, було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтрузивними думками та показником дезадаптивної мрійливості за шкалою MDS ($r = 0,309$; $p < 0,001$). Даний зв'язок є слабким за силою, однак може вказувати на певну спільність когнітивних механізмів, що лежать в основі обох феноменів. Зокрема, як інтрузивні думки, так і дезадаптивна мрійливість характеризуються труднощами контролю над внутрішнім мисленнєвим потоком, високою залученістю у внутрішні когнітивні переживання та схильністю до повторюваного повернення до певного змісту. Водночас відносно невисока сила зв'язку може свідчити про те, що дезадаптивна мрійливість не зводиться виключно до інтрузивного когнітивного досвіду та включає додаткові механізми,

зокрема емоційну компенсацію, фантазійну залученість та регуляцію психологічного дистресу через занурення у внутрішній уявний світ.

Водночас статистично значущого зв'язку між інтрузивними думками та показником «Сила Я» виявлено не було ($r = 0,020$; $p = 0,833$), що свідчить про відсутність лінійної залежності між даними показниками в межах досліджуваної вибірки. Це може вказувати на те, що сам по собі досвід інтрузивного мислення не обов'язково пов'язаний зі зниженням здатності особистості до цілеспрямованої поведінкової регуляції або стресостійкості, а більшу роль можуть відігравати способи інтерпретації та регуляції цих думок.

Також було проведено кореляційний аналіз між показником супресії думок та окремими компонентами адаптивних можливостей атрибутивного стилю та дезадаптивною мрійливістю (Таблиця 3.9). Зокрема, було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між супресією та показником «Сила Я» ($r = -0,211$; $p = 0,028$). Даний зв'язок є слабким за силою та може свідчити про те, що зі зростанням схильності до свідомого пригнічення думок дещо знижується здатність особистості до ефективної саморегуляції, стресостійкості та гнучкого реагування на складні життєві ситуації. Можна припустити, що постійні спроби контролю небажаного когнітивного змісту потребують значних психологічних ресурсів, що потенційно ускладнює підтримання внутрішньої стабільності та відчуття контролю над ситуацією.

Таблиця 3.9

Результати кореляційного аналізу показника супресії думок з іншими психологічними конструктами

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції	Інтрузивні думки
Сила Я	r Пірсона	-0.211
	p	0.028
Почуття провини	r Пірсона	0.328
	p	<.001
Деадаптивність психологічного захисту	r Пірсона	0.360
	p	<.001
Адаптивні можливості атрибутивного стилю	r Пірсона	0.292
	p	0.002
MDS	r Пірсона	0.069
	p	0.474

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між супресією та показником «Почуття провини» ($r = 0,328$; $p < 0,001$). Даний зв'язок є слабким за силою та може свідчити про те, що респонденти, схильні до активного пригнічення думок, частіше переживають внутрішню невпевненість, тривогу та схильність до самозвинувачення. Подібна тенденція може пояснюватися тим, що небажані думки нерідко сприймаються людиною як неприйнятні або небезпечні для власного образу Я, через що виникає потреба у їх постійному контролі та уникненні.

Кореляційний зв'язок між супресією та показником «Деадаптивність психологічного захисту» також виявився статистично значущим ($r = 0,360$; $p < 0,001$) та відповідає слабкій, наближеній до помірної, силі зв'язку. Отриманий результат може свідчити про те, що схильність до супресії думок пов'язана з менш ефективними способами психологічної регуляції та вищим рівнем внутрішнього психічного напруження. У цьому контексті супресія може виступати як стратегія контролю небажаного когнітивного змісту, яка не завжди сприяє його ефективному опрацюванню, а інколи, навпаки, підтримує фіксацію на небажаних переживаннях.

Між супресією та загальним показником адаптивних можливостей атрибутивного стилю також було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,292$; $p = 0,002$), який є слабким за силою. Зважаючи на особливості інтерпретації даної шкали, де вищі значення відповідають нижчим адаптивним можливостям атрибутивного стилю, отриманий результат може свідчити про те, що зі зростанням схильності до супресії думок знижується загальний рівень психологічної адаптивності особистості. Це може проявлятися у менш ефективному подоланні стресових ситуацій, підвищеній вразливості до негативних переживань та труднощах когнітивної регуляції.

Але статистично значущого зв'язку між супресією думок та показником дезадаптивної мрійливості за шкалою MDS виявлено не було ($r = 0,069$; $p = 0,474$). Це може свідчити про те, що сама по собі схильність до свідомого пригнічення думок не є безпосередньо пов'язаною з рівнем дезадаптивної мрійливості. Ймовірно, для феномену дезадаптивної мрійливості більш значущими є характеристики самого когнітивного досвіду, зокрема інтенсивність внутрішньої фантазійної залученості та повторюваність інтрузивного мислення, ніж безпосередні спроби їх свідомого контролю.

Після аналізу зв'язків інтрузивних думок та супресії з іншими досліджуваними показниками доцільним стало окремо розглянути кореляційні зв'язки дезадаптивної мрійливості за шкалою MDS з компонентами адаптивних можливостей атрибутивного стилю (Таблиця 3.10). Це дозволяє більш детально простежити, яким чином вираженість дезадаптивної мрійливості пов'язана з особливостями когнітивної регуляції, самооцінки та емоційного реагування особистості.

Таблиця 3.10

Результати кореляційного аналізу показника дезадаптивної мрійливості з компонентами атрибутивного стилю

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції	MDS
Сила Я	r Пірсона	0.062
	p	0.524
Почуття провини	r Пірсона	0.387
	p	<.001
Дезадаптивність психологічного захисту	r Пірсона	0.174
	p	0.071
Адаптивні можливості атрибутивного стилю	r Пірсона	0.342
	p	<.001

Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між дезадаптивною мрійливістю та показником «Почуття провини» ($r = 0,387$; $p < 0,001$). Даний зв'язок є слабким, наближеним до помірному, та може свідчити про те, що респонденти з більш вираженими проявами дезадаптивної мрійливості частіше характеризуються схильністю до самозвинувачення, внутрішньої невпевненості та переживання негативних емоцій щодо себе. Можна припустити, що надмірна залученість у фантазійний внутрішній світ може бути пов'язана з труднощами емоційної регуляції та більшою чутливістю до негативних переживань.

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між показником дезадаптивної мрійливості та загальним показником адаптивних можливостей атрибутивного стилю ($r = 0,342$; $p < 0,001$). Даний зв'язок є слабким за силою та, зважаючи на особливості інтерпретації шкали, може свідчити про те, що зі зростанням рівня дезадаптивної мрійливості знижується загальний рівень адаптивності атрибутивного стилю особистості. Це може проявлятися у менш ефективному подоланні стресових ситуацій, підвищеній психологічній вразливості та труднощах у конструктивному поясненні й опрацюванні життєвих подій.

Статистично значущих зв'язків між дезадаптивною мрійливістю та показниками «Сила Я» ($r = 0,062$; $p = 0,524$) та «Дезадаптивність психологічного захисту» ($r = 0,174$; $p = 0,071$) виявлено не було. Відсутність зв'язку з показником «Сила Я» може свідчити про те, що дезадаптивна мрійливість не обов'язково супроводжується безпосереднім зниженням здатності до саморегуляції, контролю поведінки або стресостійкості. Ймовірно, навіть за високої фантазійної залученості особистість може зберігати достатній рівень функціонування та суб'єктивного відчуття контролю над власною поведінкою. Це також може вказувати на те, що дезадаптивна мрійливість є більш специфічним когнітивно-емоційним феноменом, який не завжди прямо пов'язаний із загальними характеристиками психологічної стійкості.

Щодо показника «Дезадаптивність психологічного захисту», хоча статистично значущого зв'язку виявлено не було, отриманий результат демонструє слабку позитивну тенденцію до взаємозв'язку. Подібний результат може свідчити про те, що дезадаптивна мрійливість не обов'язково безпосередньо пов'язана з використанням менш адаптивних механізмів психологічного захисту, принаймні в межах даної вибірки. Водночас наявність слабкої позитивної тенденції може вказувати на те, що за зростання інтенсивності дезадаптивної мрійливості певною мірою підвищується і схильність до менш ефективних способів психологічної регуляції.

Теоретично це може пояснюватися тим, що дезадаптивна мрійливість сама по собі здатна виконувати компенсаторну або захисну функцію, дозволяючи людині тимчасово дистанціюватися від психологічного дистресу, внутрішніх конфліктів або негативних переживань через занурення у фантазійний внутрішній світ. У такому випадку надмірна фантазійна активність може частково виступати альтернативним способом емоційної регуляції, не потребуючи обов'язкового залучення більш виражених дезадаптивних механізмів психологічного захисту. Але з іншої сторони, тривале використання подібної стратегії потенційно може підтримувати уникнення реальних труднощів та ускладнювати конструктивне опрацювання емоційного досвіду.

3.4. Регресійний аналіз предикторів адаптивних можливостей атрибутивного стилю

Адаптивні можливості атрибутивного стилю були обрані як залежна змінна, оскільки саме цей конструкт відображає рівень психологічної адаптації особистості, особливості інтерпретації життєвих подій, емоційної регуляції та здатності конструктивно реагувати на труднощі. Натомість дезадаптивна мрійливість, інтрузивне мислення та супресія думок були розглянуті як незалежні змінні, оскільки сучасні дослідження пов'язують їх із психологічним дистресом, труднощами когнітивного контролю, емоційною дезадаптацією та неадаптивними способами регуляції внутрішнього досвіду. У зв'язку з цим було припущено, що зазначені конструкти можуть бути пов'язані зі зниженням адаптивних можливостей атрибутивного стилю та пояснювати варіативність його показників.

Перед побудовою регресійної моделі було здійснено перевірку масиву даних на відповідність основним припущенням лінійного регресійного аналізу. Як залежну змінну було обрано показник адаптивних можливостей атрибутивного стилю, тоді як незалежними змінними виступали показники дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок та супресії. Усі досліджувані змінні були представлені у кількісній шкалі, що забезпечує можливість застосування параметричних методів статистичного аналізу.

Окрім цього, було оцінено достатність обсягу вибірки для проведення множинного регресійного аналізу. З цією метою використовувалося правило Гріна та Харріса, відповідно до якого мінімальний рекомендований обсяг вибірки для побудови регресійної моделі визначається за формулою $N > 50 + 8m$, де N – обсяг вибірки, а m – кількість незалежних змінних. З огляду на кількість предикторів, наявний обсяг вибірки відповідав рекомендованим критеріям, що свідчить про достатню статистичну потужність для проведення регресійного аналізу та підвищує надійність отриманих результатів.

Для перевірки припущення про лінійність зв'язку між залежною та незалежними змінними було проаналізовано графік розподілу залишків відносно передбачених значень (Рисунок 3.11). Отриманий графік не продемонстрував систематичних викривлень, нелінійних тенденцій або виражених патернів у розподілі залишків. Точки розташовувалися відносно рівномірно навколо нульової лінії, що свідчить про дотримання припущення лінійності та коректність використання лінійної регресійної моделі.

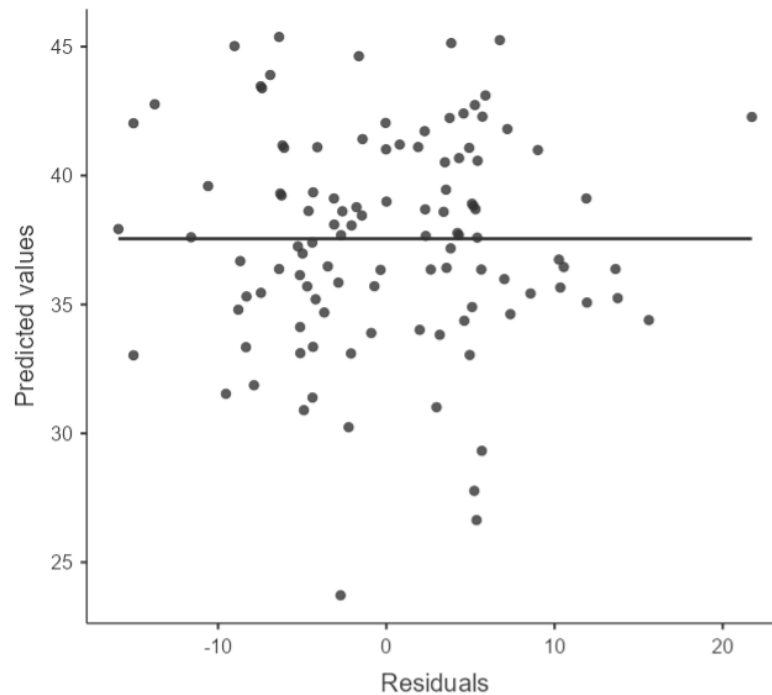


Рисунок 3.11. Графік розподілу залишків відносно передбачених значень у регресійній моделі

Також було додатково оцінено кореляційні зв'язки між незалежними змінними з метою перевірки ризику мультиколінеарності. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між окремими предикторами, однак сила більшості кореляцій залишалася помірною та не перевищувала силу їх зв'язку із залежною. Це може свідчити про відносну самостійність внеску кожного з предикторів у пояснення варіативності залежної змінної та підтверджує доцільність їх одночасного включення до регресійної моделі.

Винятком стала пара змінних «Інтрुзивні думки» та «Супресія», між якими було виявлено помірно сильний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,556$; $p < 0,001$). Подібний результат є теоретично очікуваним, оскільки обидві шкали є

взаємопов'язаними компонентами методики WBSI та відображають різні аспекти взаємодії особистості з небажаним когнітивним досвідом. Зокрема, інтрузивні думки характеризують безпосередню частоту та нав'язливість небажаних когнітивних переживань, тоді як супресія відображає спроби їх свідомого контролю та пригнічення. Водночас сила даного зв'язку не досягає критичних значень мультиколінеарності, що дозволяє використовувати обидва показники в межах однієї регресійної моделі.

Результати лінійного регресійного аналізу показали, що побудована модель є статистично значущою ($F(3, 105) = 14.2, p < .001$). Значення коефіцієнта множинної кореляції становить $R = 0.538$, що свідчить про помірний зв'язок між предикторами та залежною змінною (Таблиця 3.12). Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.289$ вказує на те, що дезадаптивна мрійливість, інтрузивне мислення та супресія думок спільно пояснюють 28.9% варіативності адаптивних можливостей атрибутивного стилю.

Таблиця 3.12

Коефіцієнти лінійної регресійної моделі прогнозування адаптивних можливостей атрибутивного стилю

Предиктор	p	Standert Estimate
Інтрузивні думки	<.001	0.4022
MDS	0.016	0.2137
Супресія	0.592	0.0537

Статистично значущими предикторами адаптивних можливостей атрибутивного стилю виявилися показники дезадаптивної мрійливості ($\beta = 0.214, p = 0.016$) та інтрузивних думок ($\beta = 0.402, p < .001$). Найбільший внесок у модель здійснюють саме інтрузивні думки, що свідчить про їх тісніший зв'язок із варіативністю адаптивних можливостей атрибутивного стилю порівняно з іншими предикторами. Водночас показник супресії думок не виявився статистично значущим предиктором у межах побудованої моделі ($\beta = 0.054, p = 0.592$).

Отримані результати дають підстави розглядати доцільність виключення супресії з регресійної моделі. По-перше, її внесок у пояснення варіативності залежної змінної є мінімальним, про що свідчить дуже низьке значення стандартизованого коефіцієнта β . По-друге, відсутність статистичної значущості вказує на те, що за одночасного врахування інших предикторів супресія не здійснює самостійного внеску в прогнозування адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Крім того, ще на етапі кореляційного аналізу було виявлено, що показники супресії та інтрузивних думок сильніше корелюють між собою, ніж із залежною змінною. Це може свідчити про часткове перекриття їхнього змісту та пояснювати втрату статистичної значущості супресії у межах спільної регресійної моделі.

Крім того, виключення статистично незначущого предиктора дозволяє зробити модель більш економною та інтерпретаційно зрозумілою, зберігаючи лише ті змінні, які здійснюють суттєвий внесок у пояснення залежної змінної.

У межах діагностики регресійної моделі також було здійснено перевірку вибірки на наявність викидів за допомогою показника відстані Кука. Як критичне значення було використано поріг 0.03, перевищення якого могло свідчити про надмірний вплив окремих спостережень на параметри моделі. У результаті було відфільтровано 7 респондентів із загальної вибірки, що дозволило зменшити вплив атипових спостережень на результати регресійного аналізу та підвищити надійність моделі.

Після виключення статистично незначущого предиктора супресії та фільтрації атипових спостережень показники моделі покращилися (Таблиця 3.13). Значення коефіцієнта множинної кореляції зросло до $R = 0.591$, а коефіцієнт детермінації до $R^2 = 0.349$, що свідчить про пояснення вже 34.9% варіативності адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Також спостерігалось зниження показника RMSE з 6.79 до 5.96, що вказує на меншу середню похибку прогнозування та кращу відповідність моделі емпіричним даним. Водночас значення F-критерію зросло з 14.2 до 26.5 при збереженні

статистичної значущості моделі ($p < .001$), що свідчить про підвищення загальної пояснювальної здатності моделі після її оптимізації. Крім того, суттєве зниження показника AIC також вказує на покращення якості моделі та її більш економний характер.

Таблиця 3.13

Результати порівняння регресійних моделей

Модель	R	R²	AIC	RMSE	F	p
1	0.538	0.289	737	6.79	14.2	< .001
2	0.591	0.349	62	5.96	26.5	< .001

Отримані результати дозволяють припустити, що дезадаптивна мрійливість та інтрузивні думки є більш значущими когнітивно-емоційними чинниками, пов'язаними зі зниженням адаптивних можливостей атрибутивного стилю, ніж супресія думок. Водночас виключення статистично незначущого предиктора та усунення атипових спостережень сприяли побудові більш стабільної, точної та інтерпретаційно зрозумілої регресійної моделі.

Розподіл залишків регресійної моделі було перевірено за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Отримане значення ($p = 0.411$) свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей від нормального розподілу, тобто залишки моделі можна вважати нормально розподіленими. Перевірка на гетероскедастичність за критерієм Бройша-Пагана показала статистично незначущий результат ($p = 0.586$), що вказує на відсутність систематичних відмінностей у дисперсіях залишків при різних значеннях спрогнозованої змінної. Таким чином, припущення про гомоскедастичність залишків не було порушене.

Для перевірки незалежності залишків було використано статистику Дарбіна-Вотсона. Отримане значення $DW = 2.17$ свідчить про відсутність автокореляції залишків та дозволяє вважати їх незалежними. Це є важливим для

коректної оцінки стандартних помилок та статистичної значущості предикторів у межах регресійної моделі.

Окремо було здійснено перевірку моделі на мультиколінеарність між незалежними змінними за допомогою коефіцієнта інфляції дисперсії (VIF) та показника толерантності (Tolerance). Значення VIF для обох предикторів становили 1.12, що є суттєво меншим за критичне значення 3 та свідчить про відсутність вираженої мультиколінеарності між незалежними змінними. Водночас показники толерантності для обох шкал становили 0.892, тобто були наближеними до 1, що також вказує на відсутність критичної лінійної залежності між предикторами. Отримані результати дозволяють вважати, що незалежні змінні не дублюють одна одну та можуть бути одночасно включені до регресійної моделі без суттєвого зниження надійності отриманих коефіцієнтів.

Фінальна регресійна модель дозволяє припустити, що зниження адаптивних можливостей атрибутивного стилю більшою мірою пов'язане з інтенсивністю небажаного когнітивного досвіду, ніж із самими спробами його контролю. Те, що найбільший внесок у модель здійснюють саме інтрузивні думки, може свідчити про важливість суб'єктивного переживання нав'язливості, втрати контролю над власними когніціями та постійної внутрішньої напруги для процесів психологічної адаптації особистості.

Водночас значущий внесок дезадаптивної мрійливості дозволяє розглядати її як феномен, пов'язаний не лише з особливостями фантазійної активності, а й із загальними труднощами когнітивно-емоційної регуляції. Надмірне занурення у фантазійний простір може виступати своєрідною формою психологічного уникнення або способом тимчасової компенсації емоційного дистресу, однак водночас супроводжуватися менш адаптивними способами інтерпретації власного досвіду та життєвих труднощів.

Те, що супресія думок не виявилася статистично значущим предиктором у фінальній моделі, може свідчити про те, що самі спроби пригнічення думок не є визначальними для рівня адаптивності атрибутивного стилю за умови

врахування інтрузивності. Імовірно, більш вагоме значення має не стратегія контролю, а саме частота та інтенсивність небажаних когніцій, які людина переживає як неконтрольовані та виснажливі.

Для психологічної науки отримані результати є важливими, оскільки вони підкреслюють значення когнітивної регуляції та особливостей внутрішнього досвіду у процесах психологічної адаптації. З практичної точки зору це вказує на доцільність роботи не лише зі спробами контролю небажаних думок, а насамперед із зниженням рівня інтрузивності, розвитком когнітивної гнучкості та більш адаптивних способів переживання емоційного дистресу.

Висновки до розділу 3

Первинна психометрична адаптація української версії White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994) продемонструвала достатні показники надійності та структурної узгодженості методики для використання у вітчизняній вибірці. У процесі адаптації було здійснено прямий та зворотний переклад опитувальника, а також культурно-мовне коригування окремих тверджень відповідно до особливостей українського контексту. Отримані результати свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості української версії методики ($\alpha = 0,878$), що дозволяє розглядати її як достатньо надійний інструмент для дослідження інтрузивних думок та супресії. Експлораторний факторний аналіз підтвердив наявність двох взаємопов'язаних факторів: «Інтрузивність» та «Супресія», що загалом відповідає сучасним психометричним дослідженням WBSI (Wegner & Zanakos, 1994; Rassin, 2003). Водночас наявність окремих пунктів із перехресними факторними навантаженнями підтвердила тісний функціональний зв'язок між переживанням небажаних думок та спробами їх когнітивного контролю.

Порівняльний аналіз між респондентами з вираженими та невираженими проявами дезадаптивної мрійливості продемонстрував статистично значущі відмінності за показниками «Почуття провини» та загальним рівнем адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Особи з більш вираженими проявами

дезадаптивної мрійливості характеризувалися нижчим рівнем адаптивності атрибутивного стилю, а також більшою схильністю до самозвинувачення, внутрішньої невпевненості та переживання провини. Водночас статистично значущих міжгрупових відмінностей за показниками інтрузивних думок та супресії виявлено не було, хоча за субшкалою інтрузивності спостерігалася тенденція до значущості. Це може свідчити про те, що дезадаптивна мрійливість пов'язана не лише з труднощами когнітивного контролю, а й із менш адаптивними способами емоційного переживання та інтерпретації внутрішнього досвіду.

Результати кореляційного аналізу виявили низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними конструкціями. Інтрузивні думки продемонстрували позитивні зв'язки з почуттям провини, дезадаптивністю психологічного захисту, нижчими адаптивними можливостями атрибутивного стилю та дезадаптивною мрійливістю. Найсильніший зв'язок було встановлено між інтрузивністю та супресією, що узгоджується з теорією іронічних процесів ментального контролю Wegner (1994), відповідно до якої спроби пригнічення думок можуть парадоксально підтримувати їхню когнітивну доступність. Отримані результати підтверджують припущення про тісний взаємозв'язок між переживанням нав'язливого когнітивного досвіду та спробами його контролю.

Дезадаптивна мрійливість також продемонструвала статистично значущі позитивні зв'язки з почуттям провини та загальним показником адаптивних можливостей атрибутивного стилю, де вищі значення відповідають нижчому рівню адаптивності. Це може свідчити про те, що надмірна фантазійна залученість пов'язана з менш адаптивними способами емоційної регуляції та інтерпретації життєвих труднощів. Водночас відсутність статистично значущих зв'язків між дезадаптивною мрійливістю та показниками «Сила Я» і «Дезадаптивність психологічного захисту» дозволяє припустити, що дезадаптивна мрійливість є більш специфічним когнітивно-емоційним

феноменом, який не завжди прямо пов'язаний із загальним рівнем психологічної стійкості чи вираженістю дезадаптивних захисних механізмів.

Результати регресійного аналізу показали, що найбільш значущими предикторами адаптивних можливостей атрибутивного стилю є інтрузивні думки та дезадаптивна мрійливість. Найбільший внесок у пояснення варіативності залежної змінної здійснювали саме інтрузивні думки, що підкреслює важливість суб'єктивного переживання нав'язливого та неконтрольованого когнітивного досвіду для процесів психологічної адаптації. Дезадаптивна мрійливість також виявилася значущим предиктором, що дозволяє розглядати її не лише як форму надмірної фантазійної активності, а і як феномен, пов'язаний із труднощами когнітивно-емоційної регуляції та менш адаптивними способами інтерпретації життєвих подій. Натомість супресія думок не здійснювала самостійного внеску у прогнозування адаптивних можливостей атрибутивного стилю після врахування інтрузивності, що може свідчити про вторинний характер її впливу порівняно з безпосереднім переживанням небажаного когнітивного досвіду.

Отримані результати загалом підтверджують припущення про взаємозв'язок дезадаптивної мрійливості, інтрузивного мислення та адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Водночас вони свідчать про те, що ключове значення для психологічної адаптації має не сама тенденція до пригнічення думок, а інтенсивність і суб'єктивна нав'язливість внутрішнього когнітивного досвіду. Це підкреслює важливість подальшого дослідження когнітивних механізмів дезадаптивної мрійливості та інтрузивного мислення у контексті емоційної регуляції, психологічної адаптації та психоемоційного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично та емпірично досліджено взаємозв'язок дезадаптивної мрійливості, інтрузивних думок, супресії мислення та адаптивних

можливостей атрибутивного стилю. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що дезадаптивна мрійливість пов'язана з труднощами емоційної регуляції, психологічним уникненням та інтрузивним мисленням, тоді як адаптивні можливості атрибутивного стилю відіграють важливу роль у психологічній адаптації та інтерпретації життєвих подій.

У межах дослідження було проведено первинну психометричну адаптацію української версії White Bear Suppression Inventory (WBSI). Отримані результати продемонстрували високий рівень внутрішньої узгодженості методики ($\alpha = 0,878$), а аналіз латентної структури дозволив виокремити двофакторну модель опитувальника, представлену шкалами «Інтрузивність» та «Супресія».

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між дезадаптивною мрійливістю, інтрузивними думками та адаптивними можливостями атрибутивного стилю. Зокрема, було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтрузивними думками та супресією ($r = 0,556$; $p < .001$), між інтрузивними думками та почуттям провини ($r = 0,478$; $p < .001$), а також між інтрузивними думками та показниками дезадаптивної мрійливості ($r = 0,309$; $p < .001$). Крім того, було встановлено статистично значущий зв'язок між дезадаптивною мрійливістю та почуттям провини ($r = 0,387$; $p < .001$), а також між дезадаптивною мрійливістю та адаптивними можливостями атрибутивного стилю ($r = 0,342$; $p < .001$).

Порівняльний аналіз між групами дезадаптивних та недезадаптивних мрійників продемонстрував статистично значущі відмінності за шкалою «Почуття провини» ($p = 0,003$; $d = -0,582$) та загальною шкалою «Адаптивні можливості атрибутивного стилю» ($p = 0,011$; $d = -0,498$). Отримані значення d Коена свідчать про помірну силу ефекту та вказують на те, що респонденти з вираженими проявами дезадаптивної мрійливості характеризуються нижчим рівнем адаптивності атрибутивного стилю та більш вираженим почуттям провини порівняно з особами без ознак дезадаптивної мрійливості. Водночас статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено за загальною

шкалою WBSI ($p = 0,406$), субшкалами «Інтрुзивні думки» ($p = 0,091$) та «Супресія» ($p = 0,955$).

Результати фінальної регресійної моделі показали, що модель прогнозування адаптивних можливостей атрибутивного стилю є статистично значущою ($F = 26.5$; $p < .001$). Значення коефіцієнта множинної кореляції становило $R = 0.591$, а коефіцієнта детермінації - $R^2 = 0.349$, що свідчить про пояснення 34.9% варіативності адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Найбільш значущими предикторами виявилися інтрुзивні думки ($\beta = 0.402$; $p < .001$) та дезадаптивна мрійливість ($\beta = 0.214$; $p = 0.016$).

Отже, отримані результати підтвердили взаємозв'язок між дезадаптивною мрійливістю, інтрुзивним мисленням та адаптивними можливостями атрибутивного стилю, а також дозволили розширити уявлення про когнітивно-емоційні механізми психологічної адаптації особистості.

ОБГОВОРЕННЯ

Отримані результати загалом підтверджують сучасні уявлення про дезадаптивну мрійливість як складний когнітивно-емоційний феномен, пов'язаний із труднощами регуляції внутрішнього досвіду, інтрузивним мисленням та менш адаптивними способами психологічної обробки життєвих подій. Виявлений зв'язок між дезадаптивною мрійливістю та нижчими адаптивними можливостями атрибутивного стилю свідчить про те, що надмірне занурення у фантазійний світ може бути пов'язане не лише з особливостями уяви чи фантазійної активності, а й із загальнішими труднощами психологічної адаптації та інтерпретації власного досвіду.

Особливий інтерес становить встановлений зв'язок між дезадаптивною мрійливістю та почуттям провини. Отримані результати можуть свідчити про те, що особи з вираженими проявами ДМ схильні до більш негативного емоційного оцінювання власного внутрішнього досвіду та переживання внутрішнього конфлікту між потребою занурення у фантазії та усвідомленням їхньої дезадаптивності. Подібні результати узгоджуються з дослідженнями Eli Somer (2002), а також Soffer-Dudek & Somer (2018), у яких дезадаптивна мрійливість розглядалася як феномен, що супроводжується емоційним дистресом, переживанням сорому та труднощами саморегуляції.

Водночас відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей за показниками супресії та інтрузивності може свідчити про складніший характер взаємозв'язку між цими конструкціями. Попри наявність кореляцій між дезадаптивною мрійливістю та інтрузивними думками, сам рівень інтрузивності не виявився достатнім для чіткого розмежування дезадаптивних та недезадаптивних мрійників. Це може вказувати на те, що інтрузивне мислення є більш загальним когнітивним феноменом, який проявляється у різних формах психологічного функціонування, тоді як дезадаптивна мрійливість формується вже на перетині інтрузивності, емоційного уникнення та специфічної фантазійної залученості.

Найсильніший зв'язок у межах дослідження було виявлено між інтрузивністю та супресією думок. Отримані результати узгоджуються з теорією іронічних процесів ментального контролю Wegner (1994), відповідно до якої спроби пригнічення небажаних думок можуть парадоксально підтримувати їхню когнітивну доступність. У цьому контексті супресія не стільки усуває небажаний когнітивний зміст, скільки підтримує постійний моніторинг його можливої появи. Отримані результати також частково узгоджуються з дослідженнями Salkovskis (1985, 1989), Abramowitz et al. (2001), а також Moss et al. (2015), у яких супресія розглядалася як чинник підтримання інтрузивного мислення та психологічного дистресу.

Водночас результати регресійного аналізу продемонстрували, що після врахування інтрузивних думок супресія вже не здійснювала самостійного статистично значущого внеску у пояснення адаптивних можливостей атрибутивного стилю. Це може свідчити про те, що ключове значення для психологічної адаптації має не сама тенденція до пригнічення думок, а інтенсивність та суб'єктивна нав'язливість когнітивного досвіду. Іншими словами, дезадаптивний вплив може бути пов'язаний насамперед із переживанням інтрузій як неконтрольованих, небажаних та емоційно значущих.

Особливо важливим є те, що дезадаптивна мрійливість виявилася статистично значущим предиктором адаптивних можливостей атрибутивного стилю навіть після врахування інтрузивності. Це дозволяє припустити, що ДМ має відносно самостійний внесок у процеси психологічної адаптації та не зводиться виключно до інтрузивного мислення чи супресії. Імовірно, дезадаптивна мрійливість може виступати специфічною формою емоційного уникнення або компенсаторного психологічного механізму, спрямованого на тимчасове зниження емоційного напруження через занурення у внутрішній фантазійний простір.

Отримані результати також дозволяють ширше поглянути на адаптивні можливості атрибутивного стилю. Зниження адаптивності у осіб із вираженою

дезадаптивною мрійливістю та інтрузивним мисленням може свідчити про труднощі конструктивної інтерпретації життєвих подій, нижчий рівень суб'єктивного контролю та схильність до менш адаптивних способів емоційного реагування. У цьому контексті результати узгоджуються з атрибутивною концепцією Seligman (1975), Abramson, Seligman & Teasdale (1978), а також сучасними українськими дослідженнями Клібайс (2014; 2021), у яких песимістичний атрибутивний стиль пов'язувався з переживанням безпорадності, емоційною дезадаптацією та труднощами подолання стресових ситуацій.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психодіагностичній та психокорекційній практиці. Результати дослідження можуть бути корисними для кращого розуміння когнітивно-емоційних механізмів психологічного уникнення, нав'язливого мислення та дезадаптивної фантазійної активності. Крім того, проведена первинна адаптація української версії WBSI створює додаткові можливості для подальших досліджень інтрузивного мислення та супресії думок у вітчизняному психологічному просторі.

ДЖЕРЕЛА

1. Балашевич А., Гарагуля А., Молотокас А., Байер О., та Курапов А. (2024). Адаптація та психометрична оцінка опитувальника дезадаптивної мрійливості (MDS-16) на українській вибірці: пілотне дослідження. Психологічний журнал, 10(2), 45–60. DOI: 10.31108/1.2024.10.2.4
2. Дудник, І. В., та Малімон, В. І. (2022). Атрибутивний стиль особистості як чинник психологічної адаптації. Психологічні перспективи, 39, 87–101. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-dum
3. Клібайс, Т. В. (2014). Особливості атрибутивного стилю українців у контексті соціальних змін. Проблеми сучасної психології, 24, 156–167.
4. Клібайс, Т. В. (2021). Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
5. Малімон, В. І., та Дучимінська, Т. І. (2015). Навчена безпорадність особистості: психологічний аналіз. Волинський національний університет імені Лесі Українки.
6. Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 683–703. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00057-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00057-X)
7. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
8. American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed., rev.). American Psychiatric Publishing.
9. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
10. Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634–1648. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013>

11. Brewin, C. R., & Beaton, A. (2002). Thought suppression, intelligence, and working memory capacity. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 923–930. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00127-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00127-9)
12. Brewin, C. R., & Smart, L. (2005). Working memory capacity and suppression of intrusive thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(1), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.11.006>
13. Cakar-Ozcelik, A., Usta, M. B., & Inozu, M. (2026). Maladaptive daydreaming and mind-wandering: A systematic review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07868-z>
14. Clark, D. A., & de Silva, P. (1985). The nature of depressive and anxious intrusive thoughts: Distinct or uniform phenomena? *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 383–393. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90166-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90166-4)
15. Clark, D. A., & Purdon, C. (1995). The assessment of unwanted intrusive thoughts: A review and critique of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 33(8), 967–976. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00030-T](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00030-T)
16. Erskine, J. A. K., Georgiou, G. J., & Kvavilashvili, L. (2010). I suppress, therefore I smoke: Effects of thought suppression on smoking behavior. *Psychological Science*, 21(9), 1225–1230. <https://doi.org/10.1177/0956797610378687>
17. Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29(6), 585–597. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90008-Q](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90008-Q)
18. Geraerts, E., Merckelbach, H., Jelicic, M., & Smeets, E. (2007). Long term consequences of suppression of intrusive thoughts and repressive coping. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3003–3009. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.001>
19. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
20. Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental*

- Social Psychology (Vol. 2, pp. 219–266). Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60107-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60107-0)
21. Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 15, pp. 192–238). University of Nebraska Press.
 22. Lopez, A., Caffò, A. O., Tinella, L., & Bosco, A. (2021). Mind wandering and attention: A systematic review. *Consciousness and Cognition*, 93, Article 103146.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103146>
 23. Marcusson-Clavertz, D., West, M., Kjell, O. N. E., & Somer, E. (2019). A daily diary study on maladaptive daydreaming, mind wandering, and sleep disturbances. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1037/cns0000175>
 24. Moss, A. C., Erskine, J. A. K., Albery, I. P., Allen, J. R., & Georgiou, G. J. (2015). To suppress, or not to suppress? That is repression: Controlling intrusive thoughts in addictive behaviour. *Addictive Behaviors*, 44, 65–70.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.12.022>
 25. Parkinson, L., & Rachman, S. (1981). Intrusive thoughts: The effects of an uncontrived stress. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(2), 111–118.
[https://doi.org/10.1016/0146-6402\(81\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0146-6402(81)90009-6)
 - Pietkiewicz, I. J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838–843.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
 26. Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 31(8), 713–720.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90001-B](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90001-B)
 27. Rachman, S. (1971). Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy*, 9(3), 229–235. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(71\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(71)90036-1)

28. Rachman, S. (1976). The modification of obsessions: A new formulation. *Behaviour Research and Therapy*, 14(6), 437–443. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(76\)90035-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(76)90035-1)
29. Rachman, S. (1978). *Fear and courage*. Freeman.
30. Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51–60. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(80\)90069-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(80)90069-8)
31. Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 89–99. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(81\)90008-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(81)90008-4)
32. Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16(4), 233–248. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(78\)90022-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(78)90022-0)
33. Rachman, S., & Hodgson, R. (1980). *Obsessions and compulsions*. Prentice Hall.
34. Rassin, E. (2003). The White Bear Suppression Inventory (WBSI) focuses on failing suppression attempts. *European Journal of Personality*, 17(4), 285–298. <https://doi.org/10.1002/per.478>
35. Regis, M. (2013). Daydreaming and fantasy in waking consciousness. *Consciousness and Cognition*, 22(4), 1234–1242. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.08.004>
36. Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90105-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90105-6)
37. Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 677–682. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90152-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90152-6)
38. Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 1–8. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90077-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90077-9)

39. Salkovskis, P. M., & Harrison, J. (1984). Abnormal and normal obsessions: A replication. *Behaviour Research and Therapy*, 22(5), 549–552. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(84\)90057-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(84)90057-3)
40. Salkovskis, P. M., & Reynolds, M. (1994). Thought suppression and smoking cessation. *Behaviour Research and Therapy*, 32(2), 193–201. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90100-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90100-7)
41. Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-Psychologiques*, 177(9), 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
42. Schupak, C., & Rosenthal, J. (2009). Excessive daydreaming: A case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 290–292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.10.002>
43. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. Freeman.
44. Sharma, P., & Mahapatra, A. (2021). Phenomenological analysis of maladaptive daydreaming associated with internet gaming addiction: A case report. *General Psychiatry*, 34(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100419>
45. Singer, J. L. (1961). *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience*. Random House.
46. Singer, J. L. (1974). Daydreaming and the stream of thought. *American Scientist*, 62(4), 417–425.
47. Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
48. Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2018). Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 9, Article 194. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00194>

49. Soffer-Dudek, N., & Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 871041. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.871041>
50. Soffer-Dudek, N., Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Metin, B., & Schimmenti, A. (2021). Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the Maladaptive Daydreaming Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1056–1067. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00080>
51. Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2–3), 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
52. Somer, E. (2018). Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1, 1–22. <https://doi.org/10.33212/fptd.2018.1.4>
53. Somer, E., & Herscu, O. (2017). Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *Journal of Addiction Behavior Therapy & Rehabilitation*, 6(4). <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170>
54. Somer, E., Lehrfeld, J. M., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
55. Somer, E., Soffer-Dudek, N., & Ross, C. A. (2017). The comorbidity of maladaptive daydreaming. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000508>
56. Somer, E., Somer, L., & Jopp, D. S. (2016). Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6), 471–478. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000507>

57. Starker, S. (1973). Daydreaming styles and adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 344–346. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197307\)29:3<344::AID-JCLP2270290328>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197307)29:3<344::AID-JCLP2270290328>3.0.CO;2-4)
58. Stenseng, F., Somer, E., & Phelps, J. (2016). Maladaptive daydreaming: Emotional regulation and compulsive fantasy. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(4), 290–299. <https://doi.org/10.1037/cns0000082>
59. Sándor, J., Unoka, Z., & Folly, D. (2021). Attachment patterns and maladaptive daydreaming. *Current Psychology*, 40(11), 5465–5474. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00426-0>
60. Vannikov-Lugassi, M., & Soffer-Dudek, N. (2018). Daydreaming and psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, 29, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.007>
61. Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. Viking. DOI відсутній (книга)
62. Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34>
63. Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.903>
64. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
65. Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615–640. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x>
66. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>

67. Wen, H., Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2021). Distress, shame, and maladaptive daydreaming. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 634636. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.634636>
68. Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.59>

ДОДАТКИ

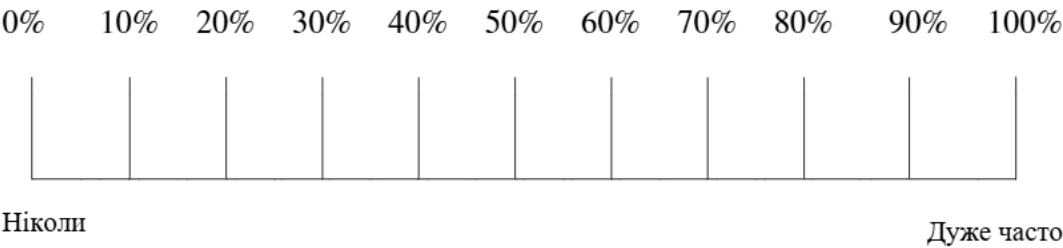
Додаток А

Англомовна та українська версії пунктів опитувальника White Bear Suppression Inventory (WBSI)

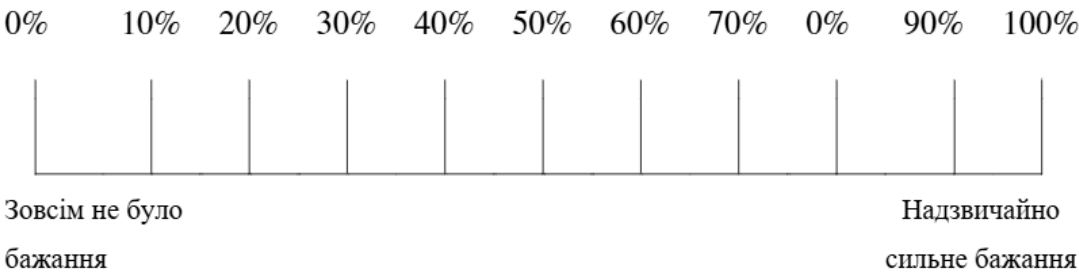
Англомовна версія WBSI	Український переклад WBSI
1. There are things I prefer not to think about.	1. Є речі, про які я волів(ла) б не думати.
2. Sometimes I wonder why I have the thoughts I do.	2. Іноді я замислююся, чому в мене виникають саме такі думки.
3. I have thoughts that I cannot stop.	3. У мене виникають думки, які я не можу зупинити, навіть коли намагаюся.
4. There are images that come to mind that I cannot erase.	4. У мене в голові з'являються картинки або сцени, яких я не можу позбутися.
5. My thoughts frequently return to one idea.	5. Мої думки часто повертаються до однієї й тієї ж ідеї.
6. I wish I could stop thinking of certain things.	6. Я хотів(ла) б перестати думати про деякі речі.
7. Sometimes my mind races so fast I wish I could stop it.	7. Іноді потік моїх думок настільки швидкий, що я хотів(ла) б його зупинити.
8. I always try to put problems out of mind.	8. Я завжди намагаюся викинути проблеми з голови.
9. There are thoughts that keep jumping into my head.	9. Є думки, які постійно лізуть мені в голову.
10. Sometimes I stay busy just to keep thoughts from intruding on my mind.	10. Іноді я спеціально займаю себе чимось, щоб не допустити появи небажаних думок.
11. There are things that I try not to think about.	11. Є речі, про які я намагаюся не думати.
12. Sometimes I really wish I could stop thinking.	12. Іноді мені дуже хочеться припинити ці думки.
13. I often do things to distract myself from my thoughts	13. Я часто роблю щось, щоб відволіктися від своїх думок.
14. I have thoughts that I try to avoid.	14. У мене є думки, яких я намагаюся уникати.
15. There are many thoughts that I have that I don't tell anyone.	15. У мене є думки, про які я нікому не розповідаю.

Українська версія MDS-16

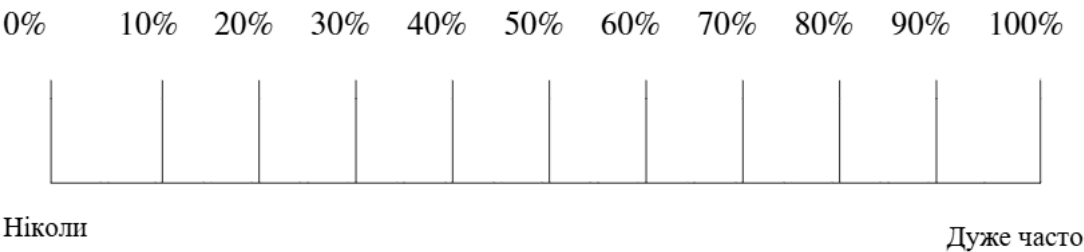
1. Деякі люди помічають, що певна музика може спонукати їх до мріяння. Наскільки музика активізує у вас процес мріяння?



2. Деякі люди відчують потребу повернутися до мрії, що була перервана подіями реального життя. Коли подія з реального життя переривала одну з ваших мрій, наскільки сильною була ваша потреба або бажання повернутися до цієї мрії якнайшвидше?

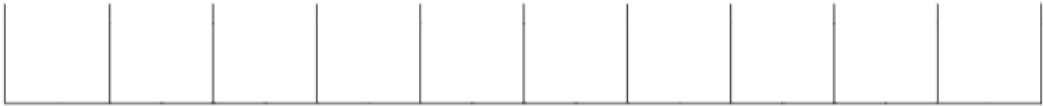


3. Наскільки часто наразі ваші мріяння супроводжуються звуками чи мімікою (наприклад, сміхом, розмовами або промовлянням слів)?



4. Якщо ви переживаєте період, коли ви не можете мріяти стільки, скільки зазвичай, через ваші повсякденні обов'язки, наскільки вас засмучує ваша нездатність знайти час для мріяння?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Зовсім не

засмучує

Дуже засмучує

5. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають займатися повсякденними справами. Наскільки сильно ваше мріяння заважає вам виконувати основні повсякденні справи?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Зовсім не

заважає

Дуже сильно заважає

6. Деякі люди засмучуються або відчують занепокоєння через те, скільки часу вони витрачають на мріяння. На даний момент, наскільки ви засмучені кількістю часу, який ви витрачаєте на мріяння?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

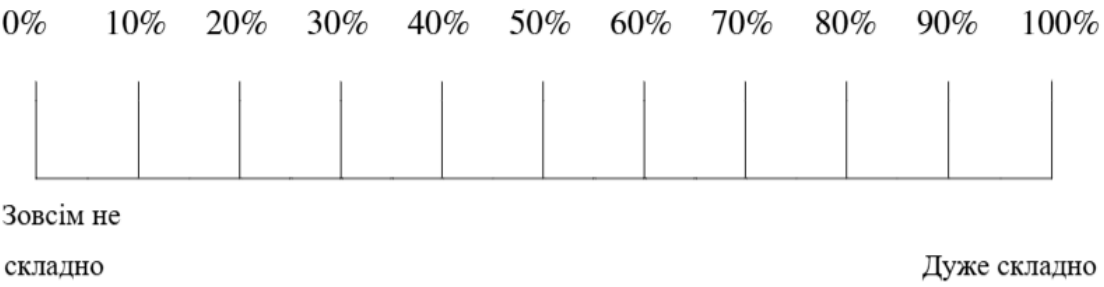


Зовсім не

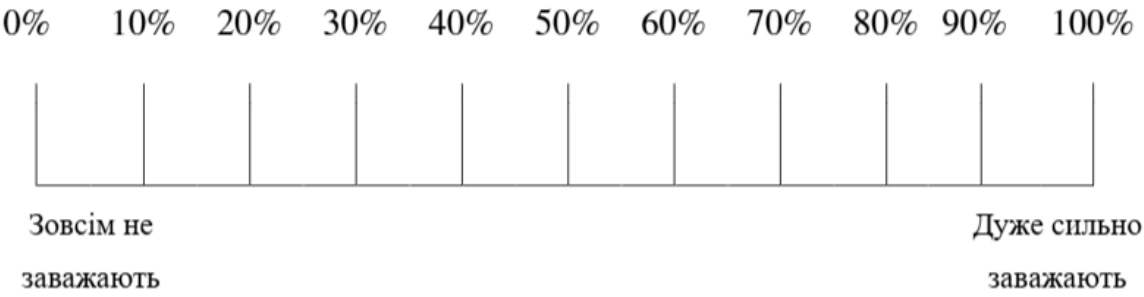
засмучуюсь

Сильно засмучуюсь

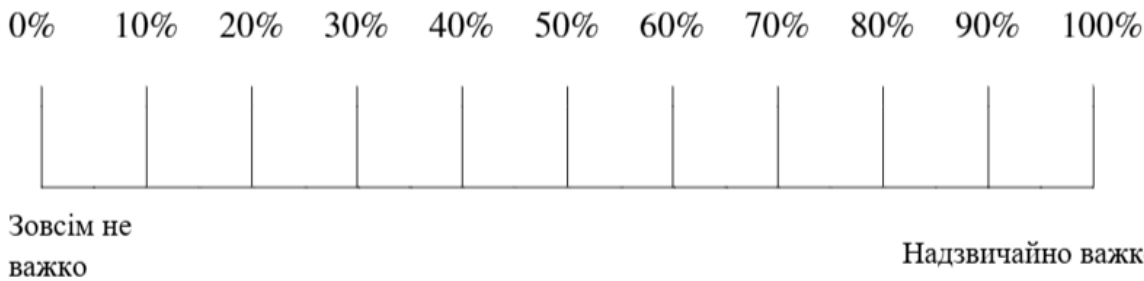
7. Коли вам було відомо, що потрібно зосередитися на чомусь важливому або виконати складне завдання, наскільки вам було важко залишатися націленому і довести справу до кінця без мріяння?



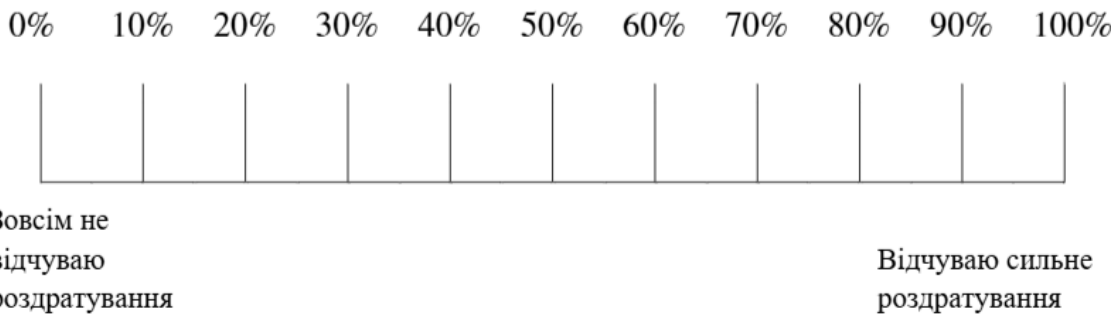
8. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають речам, які для них найбільш важливі. По вашим відчуттям, наскільки ваші мріяння заважають досягненню ваших життєвих цілей?



9. Деяким людям важко контролювати або обмежувати свої мріяння. Наскільки важко Вам буває тримати свої мріяння під контролем?



10. Деякі люди відчувають роздратування, коли події реального життя переривають одну з їхніх мрій. Коли події реального світу переривають одну з ваших мрій, наскільки сильним, в середньому, є ваше роздратування?



11. Деяким людям мріання заважають їхнім професійним або особистим досягненням. Наскільки мріання заважають вашим професійним або

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Зовсім не
заважають

Дуже сильно
заважають

особистим досягненням?

12. Деякі люди вважають за краще мріяти, а ніж займатися іншими справами. В якій мірі Ви б вважали за краще мріяти, ніж взаємодіяти з іншими людьми або брати участь у соціальних активностях чи

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Зовсім ні

Повною мірою

займатися хобі?

13. Коли ви прокидаєтеся вранці, наскільки сильним є ваше бажання одразу почати мріяти?

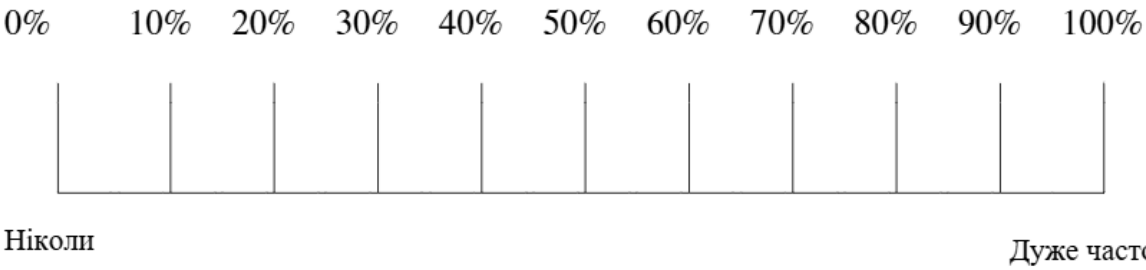
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

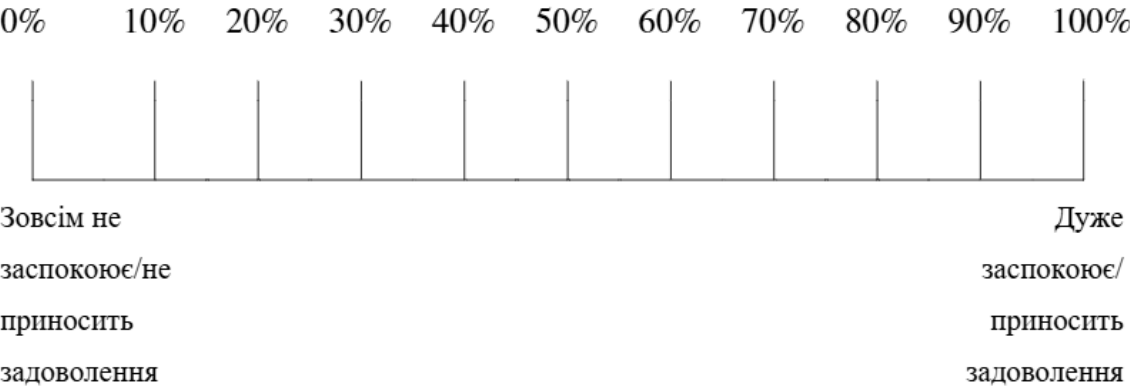
Зовсім немає
бажання

Дуже сильне
бажання

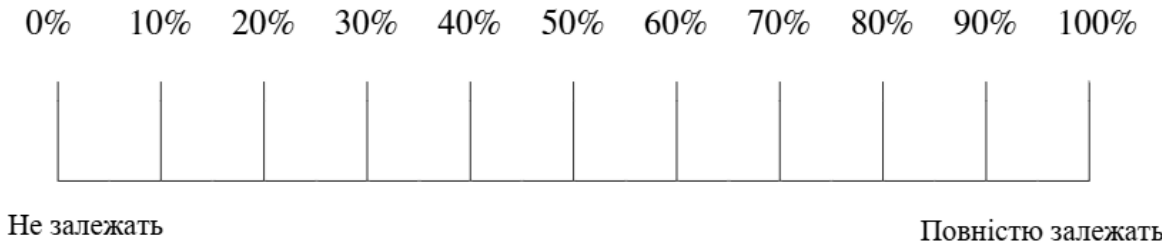
14. Як часто ваші мріяння супроводжуються фізичними рухами, такими як ходіння, розгойдування чи розмахування руками?



15. Деякі люди люблять мріяти. Коли ви мрієте, наскільки вас це заспокоює та/або приносить вам задоволення?



16. Деяким людям важко мріяти, якщо вони не слухають музику. Якою мірою ваші мріяння залежать від прослуховування музики?



White Bear Suppression Inventory

This survey is about thoughts. There are no right or wrong answers, so please respond honestly to each of the items below. Be sure to answer every item by circling the appropriate letter beside each.

A = Strongly disagree

B = Disagree

C = Neutral or don't know

D = Agree E = Strongly agree

1. There are things I prefer not to think about. A B C D E
2. Sometimes I wonder why I have the thoughts I do. A B C D E
3. I have thoughts that I cannot stop. A B C D E
4. There are images that come to mind that I cannot erase. A B C D E
5. My thoughts frequently return to one idea. A B C D E
6. I wish I could stop thinking of certain things. A B C D E
7. Sometimes my mind races so fast I wish I could stop it. A B C D E
8. I always try to put problems out of mind. A B C D E
9. There are thoughts that keep jumping into my head. A B C D E
10. There are things that I try not to think about. A B C D E
11. Sometimes I really wish I could stop thinking. A B C D E
12. I often do things to distract myself from my thoughts. A B C D E
13. I have thoughts that I try to avoid. A B C D E
14. There are many thoughts that I have that I don't tell anyone. A B C D E

15. Sometimes I stay busy just to keep thoughts from intruding on my mind. A B
C D E

Українська версія White Bear Suppression Inventory

1. Є речі, про які я волів(ла) б не думати.
2. Іноді я замислююся, чому в мене виникають саме такі думки.
3. У мене виникають думки, які я не можу зупинити, навіть коли намагаюся.
4. У мене в голові з'являються картинки або сцени, яких я не можу позбутися.
5. Мої думки часто повертаються до однієї й тієї ж ідеї.
6. Я хотів(ла) б перестати думати про деякі речі.
7. Іноді потік моїх думок настільки швидкий, що я хотів(ла) б його зупинити.
8. Я завжди намагаюся викинути проблеми з голови.
9. Є думки, які постійно лізуть мені в голову.
10. Іноді я спеціально займаю себе чимось, щоб не допустити появи небажаних думок.
11. Є речі, про які я намагаюся не думати.
12. Іноді мені дуже хочеться припинити ці думки.
13. Я часто роблю щось, щоб відволіктися від своїх думок.
14. У мене є думки, яких я намагаюся уникати.
15. У мене є думки, про які я нікому не розповідаю.

«Адаптивні можливості атрибутивного стилю дорослих»

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

Анкетування займе 15 – 20 хвилин.

1. Зазвичай, я відчуваю, що переповнений енергією так ні не знаю
2. Часом мене хвилює щось невизначене так ні не знаю
3. Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, з'являється безліч справ,
що перешкоджають цьому так ні не знаю
4. Немає сенсу домагатися того, для чого потрібно занадто багато зусиль так
ні не знаю
5. Компліменти дуже бентежать мене так ні не знаю
6. Іноді я потребую підтримки, але намагаюся не показувати цього так ні
не знаю
7. Я ніколи не повинен помилятися так ні не знаю
8. Якщо я не згоден з будь-чиєю думкою, обов'язково повідомляю йому про це
так ні не знаю
9. Мене часто турбує, що я зроблю, щось не так так ні не знаю
10. Мені подобаються фільми жахів, бойовики так ні не знаю
11. Я зберігаю впевненість в собі, що б не сталося так ні не знаю
12. Мені важко першим почати спілкування з незнайомою людиною так ні
не знаю
13. У суперечці я відстоюю свою думку так ні не знаю

- 14.Починаючи нову справу, я побоююся провалу з моєї вини так ні не
знаю
- 15.Коли нервую, я постукую пальцями об стіл. так ні не знаю
- 16.У проблемних ситуаціях я дію швидко і точно. так ні не знаю
- 17.Буває, що я намагаюся виправдовуватися, навіть коли мене не
звинувачують. так ні не знаю
- 18.Я можу спати дванадцять годин на добу, навіть якщо не дуже втомився. так
ні не знаю
- 19.Я можу завжди тримати ситуацію під своїм контролем. так ні не
знаю
- 20.У складних ситуаціях я, перш за все, думаю, чому так сталося. так ні
не знаю
- 21.Стикаючись з проблемою або конфліктом, я вважаю за краще просто піти.
так ні не знаю
- 22.Якщо щось не вдається, мені здається, що все пропало. так ні не
знаю
- 23.Коли несправедливо звинувачують, я відчуваю, що винен. так ні не
знаю
- 24.Сперечатися приємно навіть без особливого приводу. так ні не знаю
- 25.Я повинен робити все ретельно і безпомилково. так ні не знаю
- 26.Зазвичай, я добиваюся того, що мені потрібно. так ні не знаю
- 27.Неприємності я намагаюся просто викинути з голови. так ні не знаю
- 28.Іноді немає ніяких сил, щоб впоратися з труднощами. так ні не знаю
- 29.Якщо я хворію, то довго не звертаюся до лікаря. так ні не знаю
- 30.У дитинстві мене часто сварили без серйозного приводу. так ні не
знаю
- 31.Я знаходжу десятки способів виходу з будь-якої складної ситуації. так ні
не знаю
- 32.Якщо не вдається задумане, я можу нагрубити оточуючим або що-небудь
розбити. так ні не знаю

33. Я гублюся і не можу протистояти складним життєвим обставинам. так ні
не знаю

34. Мені складно забути образу, навіть, якщо вона трапилася місяць тому. так
ні не знаю

35. Нерішучі люди дуже дратують мене. так ні не знаю

36. Навіть, якщо мене супроводжує удача, я не вірю в добре ставлення до мене
оточуючих. так ні не знаю