

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.14>**Людмила СЕРДЮК**

доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ORCID: 0000-0001-8301-4034

Олена МИРОНЕНКО

аспірант, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ORCID: 0009-0008-4614-5535

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ
З РОЗВИТКОМ, ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ
АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язку механізмів психологічного захисту з розвитком, інтеграцією та функціонуванням актуальних здібностей особистості в логіці позитивної психотерапії. У вибірці з 33 дорослих (29 жінок, 4 чоловіки; 20–42 роки) застосовано «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлера (LSI) і Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF 2.0). Проведено описову статистику та кореляційний аналіз загального індексу напруженості захистів і окремих механізмів із первинними (любов, довіра, час, надія тощо) та вторинними (акуратність, обов'язковість, ввічливість, справедливість тощо) актуальними здібностями. Показано, що загальна напруженість захистів має обернений зв'язок із «Любов'ю» та прямий – з «Вірою/сміслом/релігією»; «Час» позитивно пов'язаний із витісненням і компенсацією; «Довіра» – із запереченням; «Віра/смісл/релігія» – з проєкцією, компенсацією та гіперкомпенсацією; «Любов» – обернено з заміщенням і проєкцією. Для вторинних здібностей виявлено низку прямих зв'язків (зокрема з чистоплотністю, ввічливістю, бережливістю, справедливістю) та, у групах з високою/низькою вираженістю, – переважно обернені кореляції, що вказує на компенсаторну роль захистів при дисбалансі здібностей. Узагальнення результатів підтримує подвійну – підтримувальну й компенсаторну – функцію захисних механізмів і підкреслює значення зрілості регуляції для інтеграції актуальних здібностей. Практичні імплікації стосуються психодіагностики та корекційних програм, орієнтованих на зміцнення профілю від примітивних/невротичних до зрілих форм регуляції.

Ключові слова: психологічні захисти, актуальні здібності, позитивна психотерапія, WIPPF, Індекс життєвого стилю (LSI), саморегуляція, особистісна адаптація.

Liudmyla Serdiuk, Olena Myronenko. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND THE DEVELOPMENT, INTEGRATION, AND FUNCTIONING OF ACTUAL CAPACITIES

The article examines the relationship between psychological defense mechanisms and the development, integration, and functioning of actual capacities within the framework of Positive Psychotherapy (PPT). A sample of 33 adults (29 women, 4 men; aged 20–42) was assessed using the Life Style Index (LSI; Plutchik & Kellerman) and the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0). Descriptive statistics and correlation analyses were conducted to explore associations between the overall intensity of defenses and specific mechanisms with primary (Love, Trust, Time, Hope, etc.) and secondary (Neatness, Responsibility, Politeness, Justice, etc.) actual capacities. The findings revealed an inverse correlation between overall defense tension and Love, and a positive correlation with Faith/Meaning/Religion. Time was positively associated with repression and compensation; Trust with denial; Faith/Meaning/Religion with projection, compensation, and overcompensation; Love was inversely correlated with substitution and projection. For secondary capacities, several direct correlations were found (notably with cleanliness, politeness, thriftiness, and fairness), while groups with high or low scores demonstrated predominantly inverse relationships, suggesting a compensatory function of defenses when capacities are unbalanced. The results confirm the dual nature of psychological defenses—both supportive and compensatory—and highlight the role of regulatory maturity in integrating actual capacities. Practical implications concern psychodiagnostic assessment and corrective programs aimed at shifting from primitive or neurotic defenses toward more mature forms of regulation.

Key words: psychological defenses, actual capacities, Positive Psychotherapy, WIPPF, Life Style Index (LSI), self-regulation, personal adaptation.

Вступ. Сучасна цивілізаційна динаміка – війна та пов'язані з нею загрози, економічні турбуленції, цифровізація праці й навчання, «швидкі» соціальні порівняння в мережі, гібридні формати взаємодії – формує для людини хронічне тло стресу, невизначеності й моральних дилем. За цих умов ключового значення набуває внутрішня система психіч-

ної регуляції, у якій механізми психологічного захисту забезпечують переробку афекту та протидію перевантаженню, а актуальні здібності (первинні – довіра, контакт, терпіння тощо; вторинні – сумлінність, акуратність, відповідальність) забезпечують щоденне функціонування, навчання й професійну ефективність. Саме взаємозв'язок між «про-

філем захистів» і конфігурацією актуальних здібностей визначає, чи переходить людина від реактивного «гасіння тривоги» до проактивної саморегуляції, співпраці та розвитку.

У цих умовах зростає практична потреба розуміти, як саме організується внутрішня психологічна регуляція – від автоматизованих механізмів психологічного захисту до свідомих стратегій самоконтролю – і як вона пов'язана з розвитком та щоденним функціонуванням актуальних здібностей особистості (первинних – емоційно-ціннісних, і вторинних – операційно-нормативних). Попри наявність класичних класифікацій та інструментів оцінювання, відсутня узгоджена емпірична рамка, що дозволяє послідовно описати взаємозв'язок «профіль захистів – конфігурація актуальних здібностей» з урахуванням контекстних чинників (стилі прив'язаності, копінг, особливості міжособистісного середовища). Для українського академічного та прикладного поля це завдання є нагальним: від якості цього знання залежить точність діагностики, дизайн психокорекційних програм і профілактика дезадаптації у сфері освіти, охорони здоров'я та організаційної психології.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство з його прискореним технічним прогресом висуває людині дедалі вищі вимоги. Посилення інформаційного тиску, підвищення стандартів успішності, зростання вимог до самопрезентації, конкуренція, економічна нестабільність і стислі часові рамки підвищують рівень стресу та випробовують на міцність адаптаційні можливості. У зв'язку з цим зростає роль психологічного захисту як психічної регуляції поведінки в складних життєвих обставинах, на яку люди спираються, щоб убезпечити свідомість від руйнівних переживань (провина, сором, тривога, гнів). Підвищення конструктивності захистів згладжує гостроту психотравмуючих подій, знижує внутрішню й зовнішню конфліктність, полегшуючи соціальну адаптацію та покращуючи соціальне сприйняття особистості. Оскільки цей феномен задіяний у всіх сферах життя – від міжособистісних стосунків до професійної діяльності, – особливої ваги набуває вивчення його взаємозв'язків з особистісними характеристиками, зокрема з актуальними здібностями. Виявлення надійних кореляцій між механізмами психологічного захисту та актуальними здібностями здатне прояснити їхні умови формування, динаміку розвитку та особливості функціонування.

Мета дослідження: виявлення та визначення потенційної ролі захисних механізмів

у розвитку й функціонуванні первинних і вторинних актуальних здібностей особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасній психодинамічній та клінічній психології механізми психологічного захисту визначають як переважно автоматизовані способи переробки афекту, що знижують напруження й підтримують цілісність «Я». Класичні підходи – від А. Фрейда до Вайланта – описують ієрархію зрілості захистів: від примітивних (проекція, розщеплення, заперечення, всемогутній контроль) до зрілих (сублімація, гумор, альтруїзм, свідоме придушення) [8; 23]. У DSM-IV була запроваджена Defensive Functioning Scale, що групує 31 захист у сім рівнів – від адаптивного до дезадаптивного, вносячи операційні критерії до клінічної оцінки [1]. Узагальнення теорії у вигляді «семи стовпів» пропонує Р. Срамер [5], а її новітня систематизація підкреслює критерії патологічного функціонування захисту: ригідність, надмірна узагальненість, невідповідність віку/контексту та викривлення реальності [6]. Погляди Н. Мак-Вільямс доповнюють континуум примітивність–зрілість конкретним описом патернів, притаманних різним рівням особистісної організації [11]. В емпіричних дослідженнях доведено, що сам по собі перелік захистів не вичерпний – важливі їх пластичність і контекстна доцільність [2]; водночас різні автори сходяться, що захисти дійсно впорядковуються за ступенем зрілості [9].

У вимірюванні використовують два елементарні підходи: (а) спостережувальні рейтинги (DMRS/DMRS-Q) – «золотий стандарт» для оцінки зрілості захистів у наративі [15], і (б) самозвіти типу LSI/DSQ, які дають можливість масштабних зрізів у не клінічних вибірках. Метааналітичні та лонгітюдні дані демонструють градієнт адаптивності: більш зрілий профіль захистів пов'язаний із кращим психологічним функціонуванням, тоді як примітивні захисти – з підвищеним дистресом, соромом та самокритицизмом [5; 9]. Поздовжні огляди вказують, що зміщення у бік зрілих захистів супроводжується зниженням симптоматики [7], а популяційні дослідження підтверджують зв'язок низької самооцінки з подальшим ризиком депресії/тривоги [21].

У площині самоставлення сучасні автори трактують його як афективно-мотиваційну систему [14], у якій ключову роль відіграють внутрішні ресурси – стабільна самооцінка, самоспівчуття та чіткість Я-концепції [13; 3; 10]. Взаємодія з захистами відбувається через каскад регуляції: рисові ресурси та стилі прив'язаності → профіль емоційної регуляції/захистів → самоставлення → адап-

тація. Так, тривожна/унікальна прив'язаність асоційована з частішим використанням примітивних захистів і вразливішим самоставленням; ефекти частково медіують сором і самокритика [12; 22]. Свідомі копінг-стратегії (планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка) «перекладають» ресурси в кращі результати, тоді як уникання та румінації їх нівелюють [4].

У контексті актуальних здібностей позитивної психотерапії (ППТ) – первинних (сфера «любові») і вторинних (сфера «пізнання») – роль захистів двоїста. З одного боку, зрілі захисти підсилюють інтеграцію афекту й мислення, що сприяє розвитку вторинних здібностей (акуратність, сумлінність, чесність) і стабілізації первинних (довіра, терпіння, контакт) [16]. З іншого – примітивні захисти (заперечення, проєкція, регресія) спотворюють сприйняття конфлікту, гальмуючи соціалізацію вторинних здібностей і порушуючи формування первинних [19; 20]. Останні україномовні адаптації WIPPF 2.0 підтверджують прийнятні психометричні показники й відкривають можливість емпірично простежити зв'язки «захисти ↔ актуальні здібності» [20].

Методологія дослідження. Дане дослідження базується на сучасних теоріях особистості та методологіях. В емпіричному дослідженні використовувались такі методики: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [18]; Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) [17; 20]. Вибірку склали учасники навчального проекту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – разом 33 особи віком від 20 до 42 років, 29 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваным, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Для вимірювання тенденції до використання різних механізмів психологічного захисту у контексті нашого дослідження було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Х. Келлерманом (Life Style Index – LSI) [18].

Для дослідження особистісних якостей особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом [17].

Результати дослідження. Вивчення взаємозумовленості захисних механізмів та особистісних індикаторів є важливою ланкою

у низці досліджень, спрямованих на глибоке розуміння особистості та оптимізацію психологічних умов формування «Я-концепції». З одного боку, психологічні захисти виступають як засоби для забезпечення суб'єктивного почуття стабільності та підтримки функціонального стану особистості, а з іншого, – можуть завдавати шкоди, суттєво викривлюючи сприйняття реальності.

З метою ідентифікації взаємозв'язку механізмів психологічного захисту і особистих якостей досліджуваних, був здійснений кореляційний аналіз за результатами показників, представлених шкалами використаних діагностичних методик.

Окремий інтерес у рамках даної роботи становлять результати дослідження за Вісбаденським опитувальником за методом позитивної психотерапії (WIPPF) М. Пезешкіана у співпраці з Х. Дайденахом. В основі методики міститься ідея, що особистість володіє двома основними здатностями: до любові і до пізнання. Перша виражає його емоційну сутність, а друга – раціональну, інтелектуальну. Методика побудована на рефлексивній оцінці, а отже, як вказує Л. З. Сердюк, не всі шкали підлягають суворому нормуванню, оскільки стосуються суб'єктивних оцінок актуальних здібностей і змісту конфліктів [20]. Зіставлення з нормативними референтними значеннями може бути цікавим виключно для дослідницьких цілей. Нижче наведені значення вказаних груп здібностей за досліджуваною вибіркою.

Як можна побачити із значень середніх показників по вибірці (табл. 1), майже всі аналізовані характеристики знаходяться у рамках середніх референтних значень, тобто мають адекватну міру вираженості.

На верхній межі вираженості знаходяться Зобов'язливість (9,27), Вірність (9,12), Час (9,36), Контакти (9,33), Надія (10,36), Любов (9,24), а також така сфера переробки конфліктів як Фантазії / майбутнє (9,58).

Таким чином, спираючись на алгоритм інтерпретації результатів, запропонований Н. Пезешкеаном та Х. Дайденахом, можемо запропонувати, узагальнений психологічний портрет досліджуваних, що увійшли до вибірки.

На основі зазначеного можна зробити висновок, що усі ці гіпотетичні аспекти поведінки учасників дослідження можуть вказувати на певні риси інфантилізму.

Однак, як ми вже зазначали раніше, дані твердження справедливі по відношенню до середнього значення по вибірці і лише частково відображають істинну тенденцію в силу

Таблиця 1
Описові статистики за шкалами Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії (WIPPF)

Актуальні здібності	Характеристики вибірки			
	Мін.	Макс.	μ	σ
Акуратність	4	10	7,64	1,496
Чистоплотність	4	12	7,30	1,960
Охайність	3	11	7,58	2,062
Ввічливість	5	12	8,48	1,716
Щирість	3	11	8,03	2,008
Наполегливість	4	11	8,76	1,582
Обов'язковість	5	12	9,27	1,941
Бережливість	3	10	6,45	1,986
Слухняність	3	10	7,33	1,689
Справедливість	3	12	7,55	2,412
Вірність	6	12	9,12	1,949
Терпіння	6	12	8,79	1,409
Час	7	12	9,36	1,578
Контакти	6	12	9,33	1,689
Довіра	3	12	7,97	1,879
Надія	6	12	10,36	1,765
Ніжність/Сексуальність	5	12	8,94	1,580
Любов	3	12	9,24	2,208
Віра/сенс/релігія	3	12	8,36	1,800
Тіло/відчуття	4	12	7,61	1,968
Діяльність/професія	3	10	6,85	2,002
Контакти ²	3	10	7,91	1,528
Фантазії/майбутнє	7	12	9,58	1,324
Я-мати	3	12	7,06	2,657
Я-батько	3	12	7,24	2,598
Ти	3	12	7,06	2,783
Ми	3	11	7,27	1,957
Пра-ми	3	11	6,55	2,599

подекуди значного розмаху і значень стандартних відхилень. До прикладу, така актуальна здібність як Справедливість, середнє значення якої по вибірці становить $\mu=7,55$, характеризується розмахом $R=9$ та ст. відхиленням $\sigma=2,4$. Останнє вказує на те, що середньостатистична тенденція не повною мірою відображає картину міри вираженості актуальних здібностей у вибірці в силу доволі значної варіативності.

Попередній аналіз даних показав, що середньостатистичний досліджуваний характеризується використанням як конструктивних, так і неконструктивних механізмів психологічного захисту.

Наступна процедура кореляційного аналізу була застосована до змінних, представлених методиками «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Г. Келлерманом та Вісбаденським опитувальником (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха.

Як зазначають дослідники, діагностичний потенціал WIPPF спрямований на визначення внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють досягненню нею позитивних життєвих пріоритетів [20]. Таким чином, завданням даного етапу дослідження було визначення потенційної ролі захисних механізмів у розвитку й функціонуванні первинних і вторинних актуальних здібностей особистості. Деталізовані результати кореляційного аналізу наведено у таблицях 2 та 3.

Як можемо побачити з таблиці 2.3.6., індекс загальної напруженості захисних механізмів у вибірці має обернену помірну кореляцію з любов'ю ($r=-0,356$; $p=0,042$) і пряму помірну кореляцію з вірою, смислами і релігією ($r=0,406$; $p=0,019$).

Низка актуальних здібностей також мають кореляти серед захисних механізмів, а саме: час корелює з витісненням та компенсацією, довіра – із запереченням; віра, смисл, релі-

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки психологічних захистів особистості і первинних актуальних здібностей

Первинні актуальні здібності	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Захисні механізми								
Витіснення	-,006	,450**	,209	,087	,151	,160	-,149	,311
Регресія	-,100	-,038	-,046	,065	-,017	,037	-,324	,227
Заміщення	-,125	,168	-,139	-,181	-,044	,118	-,391*	,335
Заперечення	,221	-,015	,203	,393*	,138	-,015	,267	-,103
Проекція	-,236	,297	,025	,015	-,053	,136	-,476**	,411*
Компенсація	,098	,424*	,289	,149	,312	,137	-,213	,366*
Гіперкомпенсація	,244	,150	,148	,067	,091	,078	-,216	,396*
Раціоналізація	,187	,148	,163	,088	,018	-,006	-,129	,314
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,021	,227	,174	,129	,102	,104	-,356*	,406*

Примітка:** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки психологічних захистів особистості і вторинних актуальних здібностей

Вторинні актуальні здібності	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Бережливість	Послушливість	Справедливість	Вірність
Захисні механізми											
Витіснення	,137	,291	,230	,211	,037	,226	,031	,247	,214	,393*	,067
Регресія	-,223	,055	,159	,226	-,155	,097	-,178	,090	-,015	,337	,036
Заміщення	,003	,039	,151	,105	,242	,047	-,384*	,143	-,020	,340	-,281
Заперечення	-,175	-,107	-,257	,030	,197	-,070	-,019	-,060	-,145	-,231	,332
Проекція	-,119	,325	,034	,436*	-,038	,076	-,315	,158	-,259	,482**	-,264
Компенсація	,099	,490**	,082	,538**	,193	,286	-,111	,536**	-,007	,570**	,042
Гіперкомпенсація	-,156	,449**	,352*	,488**	,003	,283	,000	,404*	-,041	,395*	,156
Раціоналізація	-,219	,212	,121	,503**	,249	-,054	-,119	,459**	,259	,469**	,106
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,159	,346*	,141	,503**	,069	,191	-,194	,361*	-,094	,516**	,016

Примітка:** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

гія – з проекцією, компенсацією та гіперкомпенсацією, а любов обернено корелює із заміщенням та проекцією.

Кореляційний аналіз вторинних актуальних здібностей (таблиця 3), показав наявність прямих помірних статистично значущих зв'язків зі змінними чистоплотність ($r=0,346$; $p=0,049$), ввічливість ($r=0,503$; $p=0,03$), бережливість

($r=0,361$; $p=0,039$) та справедливість ($r=0,516$; $p=0,002$). Незначна вираженість кореляційного зв'язку свідчить про невисоку взаємозумовленість досліджуваних показників і вказує на те, що рівень напруженості захисних механізмів скоріш за все залежить від інших чинників, які будуть предметом нашого подальшого розгляду. До того ж, як відомо, захисні

механізми є неусвідомлюваними, такими, що виникають без активної участі індивіда. У той же час, вторинні актуальні здібності апелюють до рацію, тобто усвідомленого пізнання і аналізу власної психічної реальності.

Відтак, на основі отриманих результатів можемо стверджувати, що в основі загальної напруженості захисних механізмів в цілому, як і кожного з них зокрема, лежать як характеристики представлені переліком первинних і вторинних актуальних здібностей як внутрішніх ресурсів особистості, так і інші чинники, змістову сутність яких нам належить встановити.

Для більш глибокої деталізації була здійснена спроба диференційованого кореляційного аналізу у групах досліджуваних, залежно від рівня розвитку актуальних здібностей. Нижче, на рисунках 1 та 2, наведено відсотковий розподіл досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем розвитку актуальних здібностей.

Слід зауважити, що при частотному аналізі первинних актуальних здібностей, вибірка умовно розділилась на дві групи – з високим і середнім рівнем розвитку актуальних здібностей. Лише за змінними «любов» та «віра, релігія, смисл» досліджувані розділилися на три умовні групи. При цьому кількість досліджуваних з низьким рівнем вказаних актуальних здібностей є незначною (9,1% та 6,1% відповідно).

В результаті частотного аналізу вторинних актуальних здібностей було виділено три групи досліджуваних, відповідно до рівня розвитку актуальних здібностей (низький, середній та високий). Виключення становлять такі актуальні здібності, як ввічливість та вірність – тут спостерігаємо лише середній та високий рівні.

Аналізуючи загальну картину розвитку актуальних здібностей у досліджуваних

вибірці, зазначимо, що переважну більшість становлять досліджувані з високим і середнім рівнем показників. Проте, керуючись принципом об'єктивності і прагнучи до максимального рівня інформативності, для подальшого аналізу ми сформували три підвибірки відповідно до рівня рівнів розвитку актуальних здібностей – 1) високий, 2) низький, 3) середній. Адже як підвищення, так і недостатня вираженість тієї чи іншої характеристики можуть виступати ознаками психологічного неблагополуччя особистості.

Таблиця 4 містить деталізацію кореляційних зв'язків первинних актуальних здібностей і механізмів психологічного захисту у досліджуваних першої підгрупи. Примітно, що єдиним показником, який має статистично значущі зв'язки із захисними механізмами є любов. На рівні значущості $p \leq 0,01$ кореляції присутні з показниками: витіснення ($r=-0,645$), компенсація ($r=-0,659$); на рівні $p \leq 0,05$: заміщення ($r=-0,520$), гіперкомпенсація ($r=-0,565$), загальна напруженість захисних механізмів ($r=-0,616$).

Входячи до переліку первинних актуальних здібностей, любов визначає емоційні переживання, пов'язані зі ставленням до себе, прийняттям себе та іншого як особистості, міжособистісними стосунками, оскільки має зв'язок з такими психодинамічними феноменами як почуття самоцінності та комплекс неповноцінності. Підвищений показник даної актуальної здібності свідчить про тенденцію до гіперопікаючої позиції у ставленні до іншого, надмірній зацікавленості іншим тощо. Це, у свою чергу, може бути наслідком таких особливостей як високий рівень особистісної тривожності (опіка і надмірний контроль виникає через прагнення уникнути негативних подій), низька самооцінка (реакція – прагнення її компенсувати нав'язуючи



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості первинних актуальних здібностей



Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості вторинних актуальних здібностей

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки первинних актуальних здібностей і захисних механізмів
(у досліджуваних із високими показниками вираженості первинних актуальних здібностей)

Первинні актуальні здібності \ Захисні механізми	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Витіснення	,099	-,195	-,175	,624	-,155	,324	-,645**	,428
Регресія	,414	-,135	,045	,618	-,018	,158	-,505	-,496
Заміщення	,224	,034	-,465	,424	-,123	,538	-,520*	,469
Заперечення	-,304	,422	-,181	-,424	-,018	-,111	,151	-,555
Проекція	,286	,016	-,181	,618	-,040	,777	-,495	-,326
Компенсація	,262	,122	-,195	,214	,233	,632	-,659**	-,261
Гіперкомпенсація	,261	-,362	,100	-,569	,057	,269	-,565*	,015
Раціоналізація	,271	-,153	,042	,642	-,036	-,162	-,431	-,265
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,367	-,105	-,190	,626	,044	,634	-,616*	-,251

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

підтримку іншим; прагнення до визнання себе як дбайливої, відповідальної людини), страх втрати контролю (гіпертрофована увага до іншого може давати ілюзорну впевненість в утриманні контролю над ситуацією) тощо.

Аналогічна процедура аналізу була застосована до характеристик досліджуваних з другою групою – тих, чий показники первинних актуальних здібностей відповідають середньому рівню.

Дані, наведені у таблиці 5 свідчать, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів психіки є така актуальна здібність як Час, що полягає у здатності приділяти собі та іншим достатню увагу. На рівні значущості $p \leq 0,05$ даний показник корелює: з витіс-

ненням ($r=0,472$), раціоналізацією ($r=0,532$), загальною напруженістю механізмів психологічного захисту ($r=0,512$).

Усі кореляційні зв'язки є прямими, що дає нам змогу припустити, що потреба у часі для себе і для інших у більшості досліджуваних даної групи є фрустрованою, а підтримка відповідної здатності реалізується шляхом несвідомого використання захисних механізмів. До прикладу: раціоналізація зазвичай має місце і при прокрастинації, і при ідеалізації зайнятості, і при компульсивній зайнятості як засобу відволікання від власних емоційних проблем. Крім цього, така актуальна здібність як любов, має пряму статистично значущу кореляцію із запереч-

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки первинних актуальних здібностей і захисних механізмів
(у досліджуваних із середніми показниками вираженості первинних актуальних здібностей)

Захисні механізми \ Первинні актуальні здібності	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність, секс	Любов	Віра, смисл, релігія
Витіснення	,262	,472*	-,017	-,010	,725	,027	-,139	,074
Регресія	-,087	,299	-,538*	-,252	,010	-,019	-,467	-,047
Заміщення	-,321	,048	-,120	-,282	-,294	-,040	-,370	,117
Заперечення	,243	,196	,300	,386	,382	-,396	,518*	-,323
Проекція	-,090	,385	-,411	-,419*	,000	-,075	-,569*	,186
Компенсація	,251	,364	,034	-,104	,290	-,239	-,371	-,026
Гіперкомпенсація	,353	,407	,141	-,274	,605	-,154	-,119	,218
Раціоналізація	,164	,532*	,249	-,027	,364	-,207	,005	,151
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,196	,512*	-,133	-,293	,289	-,126	-,286	,056

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 6

Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів
(у досліджуваних з високими показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)

Захисні механізми \ Вторинні актуальні здібності	Чисто-плотність	Пунктуальність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Справедливість	Вірність
Витіснення	-,866	,167	-,510	-,397	,137	-,111	,366	,059
Регресія	,500	-,296	,243	-,765*	-,261	-,274	,487	-,272
Заміщення	,543	-,152	-,89*	-,650	,132	-,568*	,113	,010
Заперечення	,498	,761	,632	,276	-,446	-,045	,171	-,191
Проекція	-,550	-,740	-,577	-,770*	-,196	-,316	,198	-,245
Компенсація	-,380	-,323	-,158	-,541	,267	-,209	,080	,010
Гіперкомпенсація	-,667	-,889*	-,099	-,779*	,166	-,495	,436	,351
Раціоналізація	,530	-,645	-,626	-,260	,230	-,554*	,441	-,226
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,567	-,880*	-,396	-,765*	,398	-,521*	,682	-,067

Примітка 1: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Примітка 2: акуратність, бережливість і послухливість були виключені з аналізу на даному етапі, через незначну кількість досліджуваних, які мають високі бали за вказаними показниками.

ченням ($r=0,518$) і обернену – з проекцією ($r=-0,569$).

Кореляційний аналіз первинних актуальних здібностей і захисних механізмів у досліджуваних із низькими показниками вираженості первинних актуальних здібностей не здійснювався в силу недостатньої кількості досліджуваних.

Таким чином, резюмуючи результати кореляційного аналізу на матеріалі груп досліджуваних з різним рівнем вираженості первинних актуальних здібностей, зазначимо, що як високі, так і середні показники первинних актуальних здібностей, що проявляються у ставленні до себе, до інших, до ідеалів частково пов'язуються із тенденцією до засто-

сування психологічних захистів, які й підтримують вказані здібності, проте, як вже зазначалося, не завжди на адаптивному рівні.

Даний висновок розповсюджується і на результати кореляційного аналізу механізмів психологічного захисту з вторинними актуальними здібностями.

Зокрема, на матеріалі вибірки досліджуваних з надмірно вираженими вторинними актуальними здібностями (таблиця 6), можна побачити, що обернені високі кореляційні зв'язки на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ спостерігаються за змінними: пунктуальність з гіперкомпенсацією ($r=-0,889$), індексом загальної напруженості захисних механізмів ($r=-0,880$); ввічливість із заміщенням ($r=-0,890$); щирість із регресією ($r=-0,765$), проекцією ($r=-0,770$), гіперкомпенсацією ($r=-0,779$), індексом загальної напруженості захисних механізмів ($r=-0,765$). Середні обернені кореляційні зв'язки має Обов'язковість з заміщенням ($r=-0,568$), раціоналізацією ($r=-0,554$), загальною напруженістю психологічних захистів ($r=-0,521$).

Як бачимо, попри наявність значної кількості зв'язків, усі вони мають обернений характер. Це може бути підтвердженням різновекторної феноменології досліджуваних явищ, або, як і у випадку з первинними актуальними здібностями, підтверджувати той факт, що надмірно розвинені вторинні акту-

альні здібності самі по собі виконують роль захистів, компенсуючи дисбаланс первинних.

Висунуті вище припущення підтверджуються результатами кореляційного аналізу показників психологічних захистів і вторинних актуальних здібностей у вибірці досліджуваних з середніми показниками останніх.

Як видно з таблиці 7, така актуальна здібність як обов'язковість обернено корелює з низкою психологічних захистів, а саме: регресією ($r=-0,590$), заміщенням ($r=-0,626$), проекцією ($r=-0,651$). Вказані кореляції встановлені на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Проте більшість зв'язків мають прямий характер: чистоплотність прямо корелює з витісненням ($r=0,402$), компенсацією ($r=0,466$), гіперкомпенсацією ($r=0,410$); пунктуальність – з гіперкомпенсацією ($r=0,702$); ввічливість – з компенсацією ($r=0,493$) та раціоналізацією ($r=0,412$); бережливість – з компенсацією ($r=0,490$) та раціоналізацією ($r=0,411$); справедливність – з гіперкомпенсацією ($r=0,406$); вірність – з раціоналізацією ($r=0,561$). Індекс загальної напруженості захисних механізмів прямо корелює з чистоплотністю ($r=0,414$) та пунктуальністю ($r=0,485$). Усі вказані зв'язки є значущими і прямими, а отже можемо стверджувати що вказані актуальні здібності значною мірою підтримуються психологічними захистами, які виступають засобами зни-

Таблиця 7

Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів (у досліджуваних із середніми показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)

Захисні механізми \ Вторинні актуальні здібності	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Ввічливість	Щирість	Старанність	Обов'язковість	Бережливість	Послушливість	Справедливність	Вірність
Витіснення	,095	,402*	,359	-,116	-,011	-,104	-,043	,148	,230	,175	,124
Регресія	-,207	,192	,355	,058	-,151	-,030	-,590*	,050	-,034	,222	-,080
Заміщення	-,095	,075	,201	,009	,191	-,004	-,626*	,086	-,048	,017	-,048
Заперечення	-,057	,077	-,025	,104	,012	,085	,387	-,032	-,063	-,211	,221
Проекція	-,033	,338	,246	,357	-,137	,079	-,651*	,127	-,223	,297	-,080
Компенсація	,361	,466**	,330	,493*	,037	,112	-,399	,490**	,135	,274	,289
Гіперкомпенсація	-,065	,410*	,702**	,192	-,105	,146	,074	,286	,154	,406*	-,031
Раціоналізація	,003	,394*	,371	,412*	,137	,068	-,154	,411*	,318	,219	,561*
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,022	,414*	,485**	,253	-,023	,139	-,336	,304	,015	,309	,118

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні 0,01; * – кореляція значуща на рівні 0,05.

Таблиця 8

**Кореляційні зв'язки вторинних актуальних здібностей і захисних механізмів
(у досліджуваних із низькими показниками вираженості вторинних актуальних здібностей)**

Захисні механізми \ Вторинні актуальні здібності	Акуратність	Чистоплотність	Пунктуальність	Щирість	Бережливість	Послушність	Справедливість
Витіснення	,333	,612	-,152	,408	,214	-,417	-,432
Регресія	,816	,433	-,866	-,870*	,591	-,417	,214
Заміщення	,816	,320	-,323	-,304	,149	,664	,441
Заперечення	-,816	-,426	-,148	-,645	,061	,135	,428
Проекція	,816	,320	-,577	-,289	,317	,465	-,312
Компенсація	,775	,000	-,913*	-,304	,707*	,266	-,342
Гіперкомпенсація	-,258	,533	,167	,296	,847**	,566	-,107
Раціоналізація	,544	,000	-,740	-,889*	,778*	,664	,642
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	,544	,210	-,866	-,889*	,882**	,531	,113

Примітка 1: ** – кореляція значуща на рівні 0,01;

* – кореляція значуща на рівні 0,05;

*** – недостатня кількість спостережень за змінною.

Примітка 2: ввічливість, старанність, обов'язковість і вірність були виключені з аналізу на даному етапі, через незначну кількість досліджуваних, які мають низькі бали за вказаними показниками.

ження психологічного дискомфорту або способами забезпечення психологічної стійкості. Таким чином, взаємозумовленість актуальних здібностей і захисних механізмів психіки відображає складну природу психічних явищ, які допомагають особистості адаптуватися до навколишньої дійсності та зберігати психологічний баланс у різноманітних ситуаціях і умовах життя.

На матеріалі вибірки досліджуваних з низько вираженими вторинними актуальними здібностями (таблиця 8), можна побачити, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів психіки є така актуальна здібність як бережливість, що значущо корелює з: компенсацією ($r=0,707$), гіперкомпенсацією ($r=0,847$), раціоналізацією ($r=0,778$), індексом загальної напруженості захисних механізмів ($r=0,882$). Як відомо, низький розвиток бережливості як вторинної актуальної здібності поведінково проявляється у знеціненні матеріального, марнотратстві, невмінні планувати витрати, тобто у відсутності контролю над матеріальними ресурсами. Таким чином, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація (зокрема, виправдання недоцільних витрат чи невміння керувати матеріальними ресурсами) можуть виступати механізмом

виправдання низького контролю над матеріальними аспектами власного життя і, відповідно, механізмом зниження пов'язаної з цим тривоги.

Щирість (відкритість) як вторинна актуальна здібність значущо корелює з: регресією ($r=-0,870$), раціоналізацією ($r=-0,889$), індексом загальної напруженості механізмів психологічного захисту ($r=-0,889$). З урахуванням низького показника аналізованої актуальної здібності, що виявляється у замкнутості, нещирості, схильності до брехні, тобто примітивних і соціально неприйнятних способах реагування, вказані психологічні захисти забезпечують достатній рівень адаптації і зниження емоційної напруги.

Крім того, обернений статистично значущий кореляційний зв'язок був виявлений між пунктуальністю і компенсацією ($r=-0,913$). Високий кореляційний зв'язок може свідчити, що захисний механізм у даному випадку є засобом відновлення балансу і внесення коректив до ситуації, де низька пунктуальність могла б стати причиною психологічного дискомфорту.

Таким чином, здійснений нами аналіз показав цілком експліцитну тенденційність у мірі вираженості захисних механізмів залежно

від особистісних диспозицій досліджуваних. Встановлено, що найбільш підтримуваним з боку механізмів психологічного захисту є саме середній рівень вираженості вторинних актуальних здібностей.

Такий зв'язок розглядається нами як компенсаторно-підтримуючий. Наше дослідження показало, що механізми психологічного захисту мають місце при будь-якій вираженості аспектів самоставлення чи актуальних здібностей – від гіпертрофованої до недостатньої. Таким чином вони виступають як способи виправдання, уникнення конфронтації з реальністю і, як результат, підтримання психічного гомеостазу.

Висновки. Напруженість психологічних захистів пов'язана з конфігурацією актуальних здібностей: частина зв'язків відображає підтримувальну, а частина – компенсаторну (малоадаптивну) роль захистів. Поза внеском первинних і вторинних здібностей ймовірно діють додаткові чинники, що потребують подальшої ідентифікації.

Буферна роль зрілих захистів полягає в сприянні позитивнішому самоставленню й інтеграції первинних/вторинних здібностей, оскільки зрілі захисти корелюють із більш позитивним самоставленням і кращою інтеграцією первинних/вторинних здібностей.

Уразливість при домінуванні примітивних захистів – підвищений самокритицизм, афективна нестабільність, збої в соціалізації вторинних здібностей; примітивні захисти пов'язані з уразливістю (самокритицизм,

афективна нестабільність) і збоєм соціалізації вторинних здібностей.

Медіаторний ефект регуляції/копінгу і модерація стосунками – якість міжособистісного контексту (прив'язаність, психологічна безпека) і свідомі стратегії визначають, чи стане захист інструментом розвитку чи фактором фіксації.

Регуляторний каскад (копінг, емоційна регуляція) та міжособистісний контекст (прив'язаність, психологічна безпека) модифікують ці зв'язки, визначаючи, чи працюватимуть захисти як ресурс розвитку, чи як фактор фіксації.

Оптимальна стратегія психокорекції – зміщення профілю регуляції від компенсаторної опори на примітивні/невротичні захисти до розвитку зрілої регуляції (самоспівчуття, терпіння, контакт, довіра) та цілеспрямованого підсилення дефіцитних первинних здібностей; паралельно – нормалізація «гіпертрофованих» вторинних як потенційних заміників.

Подальші перспективи досліджень полягають у проведенні лонгітюдних досліджень, спрямованих на зв'язування предикторів інтеграції актуальних здібностей в структурі особистості; з'ясувати, як саме працюють «посередники»: навички подолання стресу, емоційна саморегуляція, підтримка у стосунках; перевірка ефективності програм (позитивна психотерапія, тренінги регуляції емоцій) щодо зменшення ролі «примітивних» захистів.

Література:

1. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.
2. Bowins B. Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 2004. 64(1), 1–26. <https://doi.org/10.1023/B:TAJP.0000017989.72521.26>
3. Campbell J. D., Trapnell P. D., Heine S. J., Katz I. M., Lavalley L. F., Lehman D. R. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996. 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
4. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 2010. 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131650>
5. Cramer P. Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2008. 2(5), 1963–1981. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x>
6. Cramer P. Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 2015. 43(4), 523–552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
7. Di Giuseppe M., Perry J. C., Lucchesi M., Michelini M., Vitiello S., Conversano C. Defense mechanisms, gender, and adaptation. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, 1273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01273>
8. Freud A. The ego and the mechanisms of defense (Rev. ed.). New York, NY: International Universities Press. 1966.
9. Granieri A., La Marca L., Mannino G., Giunta S., Guglielmucci F., Schimmenti A. The relationship between defense patterns and DSM-5 maladaptive personality domains. *Frontiers in Psychology*, 2017. 8, 1926. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01926>
10. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 2012. 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

11. McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2011.
12. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2016.
13. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003. 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
14. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 2014. 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
15. Perry J. C., Henry M. Studying defense mechanisms in psychotherapy using the DMRS. In U. Hentschel, G. J. W. Smith, J. G. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives 2004*. (pp. 165–192). Amsterdam: Elsevier.
16. Peseschkian N. *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer. 1996. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0>
17. Peseschkian N., Deidenbach G. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. 1988. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-73005-4>
18. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard E. (ed.) *Emotions in personality and psychopathology*. N.Y.: Plenum Publishing Corporation, 1979. 229–257.
19. Remmers A. WIPPF 2.0 international: Transcultural adaptation of the Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy. *Journal Positum*, 1996. 43(1), 13–28.
20. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation of the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 2021. 1(1), 11–14.
21. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 2013. 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
22. Werner K. H., Jazaieri H., Goldin P. R., Ziv M., Heimberg R. G., Gross J. J. Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2012. 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
23. Vaillant G. E. *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1992.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025