

**Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича**  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра практичної психології

**Механізми психологічного захисту у жінок з різним рівнем стресу**  
**Дипломна робота**  
**Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала студентка VI курсу, 622 групи,  
Спеціальність «053 Психологія»,  
Спеціалізація «Практична психологія»,  
Калінчук Інна Андріївна  
Керівник: кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри практичної психології  
Барабашук Ганна Володимирівна

**До захисту допущено:**  
**Протокол засідання кафедри No**  
від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.  
Зав. кафедри практичної психології  
\_\_\_\_\_ В.М. Радчук

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХУСТУ У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСУ	
Історія становлення поняття «механізми психологічного захисту».....	7
Проблема «стресу» у дослідженнях української та зарубіжної психології .....	16
Особливості соціально-психологічних факторів стресу у жінок....	24
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію .....	30
Характеристика вибірки та процедура психологічного обстеження.....	36
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСУ	
3.1. Аналіз результатів за методикою «Тест на визначення рівня стресу»В. Ю. Щербатих.....	39
Аналіз результатів за методикою «Індекс життєвого стилю»	
Р. Плутчик, Х. Келлерман .....	46
Аналіз результатів за методикою «Особистісна готовність до змін»	
А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом .....	54
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	66
ДОДАТКИ.....	70

## Вступ

Реалії сьогодення ставлять перед українським народом безліч викликів. У зв'язку із війною в Україні та постійною ракетною загрозою жителям України доводиться переживати гострий хронічний стрес.

По-перше, наслідки тривалих обстрілів приводять не тільки до економічної кризи, до погіршення якості життя, скорочення робочих місць, зниження рівня матеріального благополуччя, а й до виникнення панічних атак, ПТСР, депресії та інших тривожних розладів.

По-друге, значне погіршення екологічної ситуації призводить до того, що люди стають все більш схильні до хвороб, у тому числі психогенних.

По-третє, засоби масової інформації намагаються оперативно відстежувати і якнайшвидше передати інформацію щодо зовнішніх загроз, випущених ракет, дронів, конфліктів на міждержавному й регіональному рівнях, завжди акцентуючи увагу на військових діях, що відбуваються в Україні, адже це важлива інформація для сучасних українців. Однак внаслідок постійного збільшення пресингу на психіку зростає тривожність, знижується довіра та самооцінка, фоном життя людей стає невпевненість, що завтра настане, страх та агресія. Адаптаційні механізми можливостей психіки зменшуються.

Велика кількість зарубіжних та вітчизняних досліджень говорять про негативний вплив стресу на самопочуття та здоров'я людини: В. Кеннон, Г.Сельє, Р. Лазарус, В. Суворова, П. Горизонтова, Е. Ендреці, Т. Цигульська та інші. Зважаючи на це, найважливішим державним інтересом сьогодення є збереження життя та психічного, фізичного здоров'я громадян. Особа зі стійкою психікою повноцінно може ефективно виконувати свої соціальні ролі, здійснювати вагомий професійний та громадянський внесок у загальний добробут країни, бути добрим сім'янином, намагатися вдосконалювати себе та створювати гармонійну взаємодію із зовнішнім світом.

За допомогою механізмів психологічного захисту в кожній людині є природна можливість оберігати свою психіку та внутрішню цілісність від

складних психологічних травм, що спричинені повсякденними життєвими реаліями.

Психологічний захист - це спеціальна природна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на ліквідування або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням суперечності.

Захисні психологічні механізми є індивідуальними процесами кожної особистості, однак погано піддаються рефлексії. Ці механізми виникають, розвиваються і можуть змінюватися протягом всього життя. Існують також спеціальні засоби соціально-психологічної адаптації і тому варто вивчати це явище поглиблено, заглиблюючись у всі його нюанси.

Вагомий внесок у розвиток поняття механізмів психологічного захисту зробив З.Фрейд (1991). Під час лікування хворих неврозом першовідкривач сформував фундаментальні положення про механізми психологічного захисту. Пізніше його донька (Анна Фрейд) узагальнила та систематизувала знання цього психологічного явища, що накопичилися до середини 40-х років ХХ століття. Проте пізніше «я» думка була підтверджена експериментальним дослідженням Є. Костандова, Е. Бибрінгу, С. Лагашу, Б. Зейгарник, Б. Братусь.

У наукових працях Ф. Бассіна, Б. Зейгарника, Є. Соколова, Г. Салівана та інших зустрічається схоже трактування поняття «психологічний захист». Багато вітчизняних авторів також зробили великий вклад у розвиток цієї теми - це К. Гарбузов, Ф. Березін, В. Столін, Ю. Захаров, Ф. Бассін, В. Ташликов, Б. Карвасарский.

Поняття механізмів психологічного захисту є одним з фундаментальних в сучасній теорії особистості. Це явище дає пояснення великою патогенезу психічних та психосоматичних захворювань. Психологічний захист являється складним механізмом, завдяки якому регулюється внутрішня постійність (гомеостаз). Захисні механізми досить відомі та досліджуються давно. Проте тепер ця тема стала ще більш

актуальною, адже кожного дня ми зіштовхуємося з новинами та подіями, які можуть травмувати.

**Мета наукової роботи** полягає у теоретичному аналізі проблеми механізмів психологічного захисту та емпіричному вивченні особливостей прояву механізмів психологічного захисту та готовність до змін у жінок з різним рівнем стресу.

**Об'єкт дослідження** – механізми психологічного захисту особистості.

**Предметом дослідження** є особливості прояву механізмів психологічного захисту та готовності до змін у жінок з різним рівнем стресу.

**Гіпотеза дослідження** полягає у наступному: особливості прояву механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем стресу будуть відмінними.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз історії становлення поняття «механізми психологічного захисту та проблему «стресу» у дослідженнях української та зарубіжної психології.
2. Охарактеризувати особливості соціально-психологічних факторів стресу у жінок.
3. Визначити рівень стресу дівчат та жінок за такими параметрами: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.
4. Проаналізувати прояв механізмів психологічного захисту у досліджуваних з різним рівнем стресу.
5. Проаналізувати показники готовності до змін у досліджуваних з різним рівнем стресу.

**Методи дослідження.**

Для досягнення поставлених цілей, вирішення поставлених завдань та доказу гіпотез використовувалися наступні методи:

теоретичний аналіз та узагальнення науково-психологічних джерел з окресленої проблематики дослідження

емпіричні методи: тест на визначення рівня стресу за В. Щербатих; методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчик, Х. Келлерман; методика «Особистісна готовність до змін»;

**Практична значимість дослідження:** виявлена закономірність механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем стресу стануть основою для розробки практичних програм щодо розитку резильєнтності та формування навиків емоційної саморегуляції, психологічне благополуччя жінки.

**Експериментальна база дослідження:** у дослідженні взяли участь респонденти, які проживали в Київській та Чернівецькій областях України з моменту початку війни. Загальна кількість досліджуваних складає 40 осіб жіночої статі, у віці 19-50 років .

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

## **РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХУСТУ У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСУ**

Історія становлення поняття «механізми психологічного захисту»

Людство перебуває на межі інформаційного перенасичення. Це вимагає посиленого розвитку в індивіда тих структур, які відповідають за результативне пристосування до середовища. Однією з адаптаційних систем людини є психологічний захист. Саме він визначає суб'єктивний комфорт індивіда в усіх ситуаціях напруженості та тривоги, у професійній і побутовій діяльності.

Загальновідомо, що ще у психоаналітичній теорії була започаткована концепція психологічного захисту, проте вона викликає розбіжності у формулюванні статусу цього явища як предмета наукових досліджень. Оскільки психологічний захист – це один з найбільш суперечливих феноменів у структурі особистості, адже водночас сприяє як стабілізації людини, так і її дезорганізації.

Психологічний захист – це природний механізм, спрямований на усунення або послаблення психікою особистості негативних або травмуючих емоційних переживань, що попереджають розлади поведінки в межах конфліктів між свідомістю й несвідомим. Механізми психологічного захисту втілюються у формі спеціальних прийомів переробки інформації, які покликані оберігати людину від почуття сорому і втрати самоповаги під час конфлікту. Психологічний захист реалізується в можливості зберігати звичну думку особистості про себе, не приймаючи чи викривляючи інформацію, яка буде змінювати первинні уявлення про себе, світ та інших людей [16].

У психологічній літературі є багато підходів до інтерпретування визначення психологічного захисту людини. Наприклад, В.Бассін та В.Рожнов вважали, що психологічний захист – це психічна діяльність,

спрямована на швидке викорінення наслідків психологічної травми [3] . Г.Шулдик говорить, що психологічний захист витісняє із свідомості те, що може змінити систему цінностей особистості [39]. У своїй праці «Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості» А.Шиделко занотував думки попередників. Він зазначає, що на думку І.Тонконогій психологічний захист – це спосіб переробки інформації, при якому відбувається блокування загрозової інформації. Також В. Ташликов писав, що психологічний захист – це механізм адаптативної перебудови сприйняття та оцінки, яка виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом. В.Ротенберг підкреслював, що механізм психологічного захисту підтримує цілісність свідомості. В.Цапкін вважав психологічний захист як спосіб репрезентації викривленого сенсу [38].

Т. Яценко зазначає, що механізми психологічного захисту віддаляють людину від реальності та спотворюють причини конфлікту, що в результаті пошкоджує загальну захищеність «Я» [43].

В. Шебанова вважає, що психологічний захист неоднозначне поняття, про нього не можливо сказати як про корисне чи шкідливе явище. До позитивних характеристик науковець відносить те, що захисні психологічні механізми на підсвідомому рівні оберігають психіку від травм, дають можливість зберегти стійкість особистості незважаючи на дестабілізуючі обставини життя й домогтися успішної адаптації. Також Д. Тітаренко описує психологічний захист як природну систему механізмів, які допомагають мінімізувати негативні переживання, пов'язаних із негативними емоціями, які загрожують цілісності особистості [31].

У своїй праці О. Гошовська бере до уваги думки науковців, зокрема В. Зливкової, Т. Яценко, Т. Шибутані. Вони переконані, що функція психологічного захисту полягає в захисті психіки від таких аспектів: підведення підсумків, загрозових для самооцінки; визнання наявності особистих негативних рис характеру; сприйняття неприємних фактів для



особистої самоповаги [10].

Г.Чуйко виокремлює, що метою психологічного захисту є емоційне благополуччя особистості. Щоб її досягти, на думку дослідниці, механізми психологічного захисту часто викривлюють реальність та діють без врахування довготривалої перспективи [37].

Термін «захисний механізм» з'явився в 1894 році, його запровадив Зігмунд Фрейд у праці «Захисні нейропсихози». Поняття захисного механізму було використано для опису боротьби психіки проти афектів та хворобливих думок. Спочатку З.Фрейд говорив тільки про витіснення, проте у 1926 році, в додатку до праці «Гальмування, симптоми, тривожність» , науковець повертається до попереднього поняття механізму психологічного захисту, визнаючи, що його використання має переваги: «Оскільки ми застосовуємо його для загального позначення всіх технік, які «Я» використовує у конфлікті і які можуть призвести до неврозу, залишаючи слово витіснення для окремого засобу захисту, краще всього вивченому нами на попередньому етапі наших досліджень» [ 6,с.53 ].

Згодом це поняття було досліджене іншими психоаналітиками, але насамперед дочкою З.Фрейда та грамотним науковцем – Анною Фрейд.

На даному етапі цей термін увійшов в практику великої кількості психотерапевтів, не зважаючи на напрямок психології, який вони обрали.

Науковець об'єднала механізми захисту в групи й виділила перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми. Вони забезпечують систематичне спотворення образу реального становища з метою ухилення або послаблення травмуючої емоційної напруги. Водночас уявлення про середовище спотворюється мінімально, тобто відповідає дійсності. В результаті неприємна інформація може ігноруватися; якщо була сприйнята — забувається, а у випадку допуску в систему запам'ятовування — тлумачиться так, як буде вигідно особистості [45]. В узагальненому вигляді можемо ознайомитися з доробками А.Фрейд у таблиці 1.

Таблиця 1

## Класифікація захисних механізмів за А.Фрейд

Вид захисту:	Зміст:
1.Заперечення	Бажання уникнути негативної інформації, яка не збігається з тією позитивною, яка вже склалася.
2.Витіснення	Бажання ухилитися не від всієї інформації цілком, а тільки справжнього мотиву.
3.Подавлення	Блокування небажаної інформації, але це реалізовується при переході зі сприймання у пам'ять та навпаки.
4.Раціоналізація	Захист пов'язаний з пошуком відповідних постфактум й отримання для себе індульгенцій.
5.Проекція	Особа переносить відповідальність на оточуючих та обставини життя , звинувачуючи навколишнє середовище.
6.Ідентифікація	Різновид проекції, проте відповідальність переноситься вже на конкретну особистість, а не на світ загалом.
7.Відчуждення	Захист, який спричиняє ізоляцію.
8.Заміщення	Захист від тривожної ситуації, який полягає в підміні

	важкодоступного об'єкту на легкодоступний.
9.Сновидіння	Різновид заміщення, перенесення важкодоступної дії з реального життя у світ сновидінь.
10.Сублімація	Заміщення інстинктивної дії в реалізації мети та використання замість неї іншої, яка не суперечить соціальним цінностям.
11.Катарсис	Захист, який веде до зміни системи цінностей загалом.

Е.Бибрінг та С.Лагаш на основі розробок теорії захисних механізмів висунули ідею існування механізму відпрацьовування — це реалізація існуючих можливостей хоча б й ціною великої напруги. Вчені вважали, що можливо розрізнити захисні дії Я, направлені проти бажань Воно, від реалізованої Я відпрацьовування власних захисних дій [2].

Аналіз реакцій особистості на ще неусвідомлені стимули довели існування особливо чуттєвого механізму захисту, який на основі неусвідомленої інформації, оцінює емоційне значення подразника за допомогою лімбічної системи та за необхідності підвищує поріг сприйнятливості й тим самим викликає його переоцінку .

В сучасній науці виокремилися спеціальні напрями дослідження механізмів психологічного захисту:

- залежно від об'єкту захисту (що захищається — внутрішньо особистісні мішені, індивідуальний або соціальний суб'єкт);
- залежно від характеру загрозливих факторів (від чого захищається — фруструючі фактори, міжособистісні маніпуляції, інформаційно-психологічний вплив мас-медіа);

- залежно від суб'єкту захисту (хто захищає — внутрішньо особистісні структури — Я-концепція, самооцінка, самосвідомість; особистість; соціальна спільнота) [23].

Сьогодні вчені дотримуються точки зору про те, що однією із найважливіших функцій механізмів психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від важких, травмуючих особистісних переживань. Б. Зейгарник, Б. Братусь зазначали, що у широкому розумінні під механізмом психологічного захисту розуміється поведінка, яка сприяє дискомфорту, в результаті якого може сформуватися негативізм, з'являються «неправдиві замісники діяльності», змінюється система взаємостосунків. У вузькому розумінні, завдяки психологічному захисту відбувається зміни змісту свідомості, які згодом запускають різного роду механізми захисту [32].

Як зазначає А. Гірняк, постійне пригальмовування енергії Воно формує в особистості тривогу й занепокоєння. Коли з'являється ризик психічного дискомфорту, то «Я» старається пом'якшити небезпеку шляхом свідомого вирішення проблеми, або ж викривити реальність у комфортному для особистості напрямі. З. Фрейд захисні механізми характеризував їх як стратегію, котру застосовує людина для захисту від прояву імпульсів Воно та супротивного тиску з боку Над-Я. В цілому захисні механізми містять дві важливі характеристики :

1) діють на неусвідомленому рівні й тому можуть бути засобами самообману

2) викривлюють, заперечують чи фальсифікують розуміння реальності для того, щоб зробити тривогу менш небезпечною для особистості [2].

Концепція К.Роджерса недирективної психотерапії, яка в багатьох аспектах являється антиподом психоаналізу, теж послуговується поняттям психологічної захисту. Тому варто зіставити ці різні концепції, що використовують одне поняття психологічного захисту, але надають йому різне значення. К.Роджерс для аналізу поняття механізмів психологічного

захисту в моделі особистості використовує результати співвідношень Самості й Досвіду. Їх неконгруентність спричиняє те, що «досвід, невідповідний з уявленням особистості про себе, має тенденцію до неусвідомлення, яким би не був її соціальний статус» [18].

В наукових роботах Г.Салівана, Ф. Бассіна, Є.Соколова, Б. Зейгарника, та інших можна зустріти подібне тлумачення поняття «психологічний захист». На думку вчених, психологічний захист — це механізм регуляції, який вс тупає в процесі самоактуалізації індивіда у періоди, коли відбувається ускладнення цього процесу . Більшість науковців, яких можна зарахувати до цього напряму тлумачення психологічного захисту, вважали, що людина свідомо використовує певний механізм захисту [17].

Результати новітніх досліджень вчених свідчать, що трактування поняття Я змінилося за останні роки разом з видами захисних механізмів. Наукові дослідження Дж. Ваїланта показали, що ієрархія наявних механізмів захисту складається від найменш зрілого й адаптивного до найбільш зрілого і адаптивного. Досить цікавим є той факт, що вчений вносить у свій список придушення до найбільш зрілих і адаптивних механізмів захисту. Одним із найздоровіших психологічних захисних механізмів вчені З. Фрейд та Дж. Ваїлант вважають сублімацію [7] .

На думку сучасних українських науковців Е.Романової та Л. Гребеннікова, розвиток механізмів психологічного захисту як специфічних засобів соціально-психологічної адаптації та призначених для співпраці із різної модальності емоціями тоді, коли досвід особистості сигналізує йому про можливі небажані наслідки їхнього переживання та безпосереднього вираження [ 22 ].

Психічний захист доцільно поділяти на конструктивний, який не вирішує проблеми, але й не ускладнює її (компенсація та сублімація), та деструктивний, який призводить до ускладнення проблеми, погіршення ситуації (витіснення, проекція, заміщення, регресія, формування реакції, раціоналізація, втеча). Про такий механізм захисту як втеча писав у своїй

книзі «Втеча від свободи» Е.Фромм. Він зазначає, що страх породжує втечу від реальності, яким багато людей послуговуються [33]

Компенсація-досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе (... Не везе в навчанні, повезе в коханні).

Сублімація - переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо) [24].

Класикою досліджень механізмів психологічних захистів є методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика. Вона концептуально ґрунтується на загальній психоеволюційній концепції емоцій. Автор виокремлює вісім захисних механізмів, які становлять сферу психологічного захисту. Кожний термін використовується для визначення універсального змісту механізму психологічного захисту. Коротко розглянемо їхній зміст [ 34].

*Заперечення* - інформація, яка сприяє виникненню стресу ігнорується свідомістю або знецінюється.

Розглянемо приклад заперечення: соціологи запропонували людям прочитати статтю про шкідливість паління, а згодом ставили їм питання, чи переконала їх література, яку підготувала преса, що куріння сприяє раку легень. 54% людей, сказали, що стаття є переконливим доказом тому, чому вони не палять та лише 28% опитуваних тих, що мають цю згубну звичку погодилися з тим, що паління призводить до раку легень. Іншими словами, більшість особистостей, що палять не бажали зізнатися собі, що вони самі сприяють появі смертельного захворювання.

*Раціоналізація* – це псевдорозумне трактування особою своїх дій у випадку, якщо визнання справжніх причин спричинить втрату самоповаги чи зруйнує звичну картину світу.

*Придушення* – найбільш поширений спосіб звільнення від внутрішнього конфлікту завдяки витісненню в підсвідомість негативної інформації або небажаного мотиву.

Наприклад, особистість, яку при свідках вилаяв керівник або якій зрадили, ніби «забуває» ці події, але вони не зникають безслідно, а лише заглиблюються в підсвідомості, інколи виринаючи звідти у вигляді тривожних сновидінь або неусвідомлених страхів.

*Регресія* – захисний механізм психіки, який є формою психологічної адаптації в стані тривоги чи конфлікту, коли особистість несвідомо вдається до більш ранніх або більш незрілих форм поведінки.

*Компенсація* – захисний механізм, що проявляється в несвідомій спробі подолання існуючих та уявних недоліків. Він виявляється у спробах знайти певну заміну реального чи неіснуючого недоліка найчастіше використовуючи фантазування чи привласнення собі властивостей, рис характеру, переваг, цінностей та поведінкових характеристик іншої людини.

В основі *проекції* закладений процес, за допомогою якого небажані та неусвідомлювані для людини почуття й думки лімітуються зовні, приписуються іншим особистостям й таким чином стають ніби вторинними. Неприємний, соціально не схвалюваний відтінок пережитих почуттів та властивостей, наприклад, агресивність часто приписується оточуючти людям, щоб виправдати свою особисту агресивність або недоброзичливість, яка виявляється наби в захисних цілях.

*Заміщення* - форма психологічного захисту, яка в працях дослідників часто визначається поняттям «зсув». Діяльність цього захисного механізму виявляється в розряді пригнічених емоцій (нерідко ворожості й гніву), які направлені на об'єкти, що являють меншу небезпеку та є більш доступні, ніж ті, які породжували негативні емоції та почуття.

*Утворення реакції* – захисний механізм, що проявляється в трансформуванні негативного почуття у позитивне та навпаки [34].

Вчені механізми психологічного захисту поділяють на рівні (від 2 до 4). Одним із найпоширеніших підходів до класифікації механізмів психологічного захисту психіки індивіда на сьогодні є поділ, запроваджений Ненсі Мак-Вільямсом, яка виокремлює два рівні захисних механізмів за

ступенем їх «примітивності»: примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку).

Примітивні механізми психологічного захисту діють загальним, недиференційованим способом у всьому сенсорному просторі особистості, виокремлюючи між собою такі параметри: когнітивні, афективні й поведінкові; в цей час як більш розвинені механізми захисту здійснюють певні перетворення чогось одного — думок, почуттів, поведінки або навіть їхньої комбінації. З тих пір, як О. Кернберг звернув увагу вчених до принципу архаїчних форм проекції та інтроєкції у пограничних пацієнтів, в психоаналітичній концепції стало загальноприйнятим зазначати такі захисти, як «примітивні»: всеосяжний контроль, ізоляція, заперечення, примітивна ідеалізація й знецінювання, проєктивна та інтроєктивна ідентифікація, розщеплення Я. Проте Ненсі Мак-Вільямс долучає до списку примітивних механізмів *дисоціацію*. У примітивних механізмів захисту наявні дві якості:

- це часткова відсутність зв'язку з принципом реальності;
- недостатній облік ізоляції та константності об'єктів, які перебувають поза власним Я.

Оскільки практично будь-який психологічний механізм може бути направлений як захист, тому жодна характеристика захистів не вважається повною. Н. Мак-Вільямс описала «зрілі» захисти, беручи до уваги два критерія: 1) регулярність, з якою вони згадуються у психоаналітичній літературі та терапевтами-практиками; 2) їхнє співвідношення з особистісними патернами характеру. Науковець розуміє, що список захисних механізмів будь-якого іншого автора буде відрізнятися, там будуть виокремлені інші аспекти захисту й відображені досягнення у психоаналітичній теорії та практиці автора[46].

Сучасна дослідниця Л. Степаненко зробила дослідження механізмів психологічного захисту за опитувальником Плутчика–Келлермана–Конте «Індекс життєвого стилю» в студентів-першокурсників педагогічного університету під час екзаменаційної сесії. Було виявлені такі механізми:



витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація [29].

Тому сучасні поняття про «нормальний» розвиток системи психологічного захисту визначають такими характеристиками:

1) адекватність захисту: наприклад, особистість може відновитися після тієї чи іншої несвідомої захисної реакції, пізніше обговорювати її;

2) гнучкість захисту: наприклад, індивід може послуговуватися різними видами захисних реакцій у якійсь звичній для нього ситуації тривоги, тобто «репертуар» його захисної поведінки не сформований дуже жорстко;

3) зрілість захисту: вчені вважають більш зрілими механізми придушення, заперечення, інтелектуальності, сублімації, раціоналізації, зміщення без використання більш примітивних форм проекції, інтроекції [ 9].

Отже, можемо зробити висновок, що загальна мета механізмів психологічного захисту — послабити відчуття страху та тривоги, зберегти самооцінку. Адже захист підсилює самоповагу особистості та оберігає її від небезпеки, що приходить, негативних емоцій, зберігаючи при цьому цілісність Я-структури. Основоположником поняття «психологічний захист» вважається відомий австралійський психолог З.Фрейд, пізніше безліч вчених, досліджуючи концепцію механізмів психологічного захисту, працювали над класифікацією психологічного захисту і кожний підмічав нові риси та створював свою. Цей факт свідчить про багатогранність людського організму та індивідуальність кожної людини.

Проблема «стресу» у дослідженнях української та зарубіжної психології

Стрес став невід'ємною частиною життя сучасної людини, адже ритм життя значно змінився. Знайти потрібну інформацію ми можемо всього за декілька кліків стартфона чи іншого гаджета, звичайно це значно спрощує життя , проте безліч експертів говорять про інформаційне перенасичення. Ми

живемо в період науково–технічної революції, яка стимулює сучасну людину засвоювати та обробляти велику кількість інформації, це породжує емоційне напруження, яке завжди супроводжує сучасну молодь. Тому не дивно, що в останнє десятиліття стрес являється причиною більшості хвороб, адже руйнує ваше здоров'я.

Вперше запровадив теорію стресу канадський вчений Г. Сельє в 1936 р. Термін «стрес» послуговується в медицині, фізіології та психології для представлення великого кола станів особистості, що формуються у відповідь на різноманітні впливи навколишнього середовища. Спочатку поняття стресу використовували у фізіології для характеристики неспецифічної реакції організму у відповідь на будь-який негативний вплив. Було доведено, що стресогенним є не життєва ситуація (зміна роботи, життя в новій країні, припинення стосунків та ін.), а втрата колишньої життєвої позиції – втрата прибутку, влади, статусу чи самоповаги, зміна звичних прособів праці і т.д [11].

На завершальному етапі розробки вчення про стрес Г. Сельє зазначив, що є два види стресу – дистрес та еустрес. Дистрес (в перекладі з англ. біль, страждання) – стрес, який формується негативними емоційними реакціями: страх, відчуття небезпеки, тривога. Еустрес – це свого роду «хороший стрес», який тонізує роботу організму та забезпечує мобілізацію захисних сил. Науковець також говорив, що навіть у розслабленому стані сплячий індивід переживає деякий стрес, а повна незалежність від стресу означає смерть [41].

Стреси послаблюють наш імунітет, роблять нас вразливими для різноманітних інфекцій. Безліч патологій, основною причиною яких є переживання стресів, належать інфаркт, депресія, тривожність, інсульт, послаблення імунної системи та як результат вразливість до будь-яких інфекцій, починаючи із звичайної застуди та герпесу й завершуючи такими складними, як СНІД, деякі форми раку, ревматоїдний артрит чи розсіяний склероз. Стрес часто є причиною шкірних реакцій (висип, сверблячка,

різноманітні дерматити і тд.), ускладнення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різноманітні неврологічні хвороби тощо [27].

Стреси можуть бути гострими та хронічними, що накопичуються поступово. Загальновідомо, навіть одиничний гострий стрес, викликаний , наприклад, безнадійною ситуацією, може стати причиною важкого захворювання й навіть смерті. Є безліч випадків, коли людина хворіє в результаті впливу декількох стресових факторів «середнього ступеня ваги». Ю. Щербатих описав приклад накладання стресових ситуацій, що призвели до захворювання. Студент хвилюється перед захистом магістерської роботи, а тут на передодні зірвалася важлива подія...в результаті – грип .

Людина може страждати від хронічного стрес живучи в галасливому районі з високим рівнем злочинності або постійно перепрацьовуючи, що унеможлиблює повноцінний відпочинок, постійний робочий, професійний, побутовий стреси і тд.

На сьогодні, ми можемо знайти безліч визначень стресу все тому, що різні спроби вчених в цьому питанні поки ще фрагментальні [15].

Ріхард Лазарус (американський психолог, видатний професор факультету психології Університету Берклі, Каліфорнія, США) зазначив, що різні уявлення вчених про сутність стресу, його теорії і моделі часто суперечать один одному. В цій галузі науки не існує усталеної термінології. Визначення стресу різними науковцями часто суттєво різняться .

В 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я сформулювала такий термін: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну [13].

Як зазначає В. Суворова, стрес як функціональний стан організм. Стрес у людини виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на її психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів [5] . Подібним терміном щодо стресу послуговувався П. Горизонтов, який

визначав стрес, як загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу [19].

У сучасній науковій літературі визначення «стрес» використовують принаймні в трьох значеннях:

По-перше, термін «стрес» може мати значення зовнішніх стимулів чи подій, які формують в особи напругу або збудження. Сучасні науковці та психологи частіше послуговуються термін «стресор» чи «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відображати внутрішній психічний стан людини напруги та збудження. Стрес часто інтерпретують як емоції, захисні реакції та процеси його подолання, що відбуваються в особистості.

По-третє, стрес як фізична реакція організму на певну вимогу чи шкідливий вплив. В. Кеннон та Г. Сельє вживали цей термін саме в цьому значенні. Функцією цих фізіологічних реакцій, ймовірно, є прагнення подолати цей стан за допомогою підтримки поведінкових дій та психічних процесів [25].

Для пояснення поняття стресу Р. Лазарус вивів два основні положення:  
- при аналізі психологічного стресу варто брати до уваги не тільки зовнішні стресові стимули й реакції, а також психологічні процеси, які пов'язані з стресом.

- стресова реакція може бути правильно інтерпретована тільки з урахуванням захисних механізмів, що формуються в наслідок загрози, – фізіологічні й поведінкові системи реакцій на певну загрозливу ситуацію чи подію пов'язані з внутрішньою психологічною структурою людини, її роллю в прагненні об'єкта впоратися з цією загрозою [19].

Вчені виділяють три ступені стресу: слабкий, середній та сильний.

Слабкий ступінь стресу практично констатує факт його відсутності. Психічний стан людини при цьому майже не змінюється, а також фізичних та фізіологічних змін не відбувається.

При середньому ступені стресу відчутні суттєві зміни на соматичному та психічному рівнях. Спостерігається загальна мобілізація психічної та

фізіологічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах життя: впевненість в собі, зібраність, організованість, кмітливість, підвищена розумова працездатність, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої діяльності, загальна позитивна оцінка даного стану .

Проте протилежний стан ми можемо спостерігати при сильному чи надмірному стресі. У людини у такому стані з'являються порушення й розлади основних психічних, фізичних та фізіологічних функцій, збільшується кількість скарг на певний дискомфорт та різного роду неприємні відчуття. Погіршується свідомий контроль особистості за виконанням будь-якої діяльності, присутні значні труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, раціональному та абстрактному мисленні, зростає кількість помилок, неточностей, незвичних реакцій, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, що витісняють творчі, свідомі та упорядковані дії. Цей стан, безсумнівно, шкідливий і його потрібно якнайшвидше подолати [5].

Згідно з дослідженням Г.Сельє людина під час стресової ситуації та адаптації до неї проходить такі фази:

1. Фаза тривоги. Відбувається загальна мобілізація організму для зустрічі зі загрозою. Спостерігаються біологічні реакції, що обумовлюють боротьбу чи втечу. Також відбуваються і фізіологічні зміни: згущення крові, пришвидшене серцебиття, підвищення тиску тощо. Опір організму спочатку знижується, але потім мобілізуються захисні механізми.

2. Фаза опору проходить такі етапи: резистентності, стійкості, адаптації. Організм намагається чинити опір загрозі або адаптується до неї, якщо загроза продовжує діяти та її не можливо ліквідувати. Тим часом тіло стає чутливішим до інших стресорів, адже фізіологічні реакції перевищують норму. Наприклад, коли людина хворіє, то гостріше реагує на неприємні ситуації. Завдяки напруги систем, що функціонують, організм адаптується до нових умов та повертається до нормального стану.

3. Фаза виснаження настає тоді, коли дія стресу продовжується, а людина не може адаптуватися. Вона характеризується вразливістю до втоми,

що призводять до захворювань і навіть до фатальних наслідків. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися недовготривалим стресорам, – напруження м'язів, підсилення енергії, знижений поріг відчуття болю, припинення травлення – за довготривалої дії шкідливі. Проявляється неспроможність захисних механізмів та наростає порушення погодженості життєвих функцій [41].

Р.Лазарус спробував розмежувати фізіологічне та психологічне розуміння стресу. Він сформулював концепцію, відповідно до якої розмежовував фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального фізичного подразника, та психологічний або емоційний стрес, характеристикою якого є оцінка людини майбутньої ситуації чи події як загрозованої, складної. Проте такий поділ є досить умовним, адже у фізіологічному стресі завжди є елементи психологічного і навпаки.

Емоційна напруга завжди супроводжує фізіологічний стрес. К. Лішшак і Е. Ендреці підкреслюють, що рівень секреції адренокортикотропного гормону визначається афективним компонентом, «емоційним зарядом» активності. Емоційне збудження є єдиним чинником, що стимулює гормональну адаптаційну реакцію. Гомеостатичні реакції у свою чергу визначаються поведінковою реакцією організму, що виражається у підготовці до боротьби або втечі. Проте при такому підході, як зауважив П. Горизонтов, концепція стресу могла б першочергово розглядатися не як фізіологічна, а як поведінкова [42].

В. Бодрова сформулювала таке визначення : психологічний стрес – своєрідна форма віддзеркалення суб'єктом складної, екстримальної ситуації, в якій він знаходиться [ 29].

Науковці Лазарус та Фолкман вважають, що психологічний стрес – це вагомий для благополуччя індивіда взаємостосунки з навколишнім середовищем, які піддають виіпробуванню існуючі в розпорядженні ресурси організму та у деяких ситуаціях можуть їх перевищувати. Характер й інтенсивність стресової події визначається, в основному, «ступенем

розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт [35] «.

Аналізуючи дію стрес-факторів на організм і психіку особистості, Т. Цигульська стверджує, що стресор, провокуючи стрес, обумовлює адаптацію або виснаження організму, що може призвести до виникнення соматичних та психічних захворювань [36].

Ступінь шкідливості психологічного стресу залежить від індивідуальних особливостей структури особистості. Сукупність уявлень про ситуацію з негативним результатом створюється психологічною стресовою ситуацією, що визначає шкідливість стимулу. Стрессова реакція опосередкована оцінкою небезпеки, яка передбачається особою щодо можливостей негативних наслідків події, що впливає на неї. Процес оцінки містить такі компоненти: сприйняття, елементи минулого досвіду індивіда, пам'ять, мислення та інше. Стрес тісно пов'язаний з пізнанням, емоціями та дією. Проте не сама дія є основною причиною подальшої реакції організму, але ставлення до неї та оцінка особистості. Якщо людина не вважає стимул шкідливим, навіть якщо це об'єктивно, він не є стресором для неї. Ми можемо зробити висновок, що не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови й процеси особистості є визначальними для характеру реагування організму.

Отже, щоб подолати стрес слід враховувати, що цей процес передбачає як практичні дії особистості, так і когнітивну роботу, що містить в собі різного роду стимули: інтерпретації, емоції та оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів особи та вірогідності успіху. Такий тип когнітивної роботи Фішер називає «роботою незадоволення» та розглядає як засіб створення оптимістичної, орієнтованої на успіх установки, яка є основою контролю і ефективного управління стресом [44].

Марк Садомирський зробив висновок, що зі стресом необхідно боротися, щоб не допустити подібного трагічного фіналу, не випускаючи його з жорстких рамок, не даючи піднятися на другу, а тим більше на третю

сходинку. І замість того, щоб ставити себе в позицію «жертви», змінити її на позицію «переможця»[30].

Х. Л. Гаркаві підкреслює, що характер змін в організмі при стресі говорить про те, що ця реакція може бути пристосувальною тільки у відношенні до сильних подразників, які можуть загрожувати життю.

Радянськими вченими Л. Х. Гаркаві, Е. Б. Квакіною та М. А. Уколовою у 1969 році були винайдені такі антистресові реакції: реакція тренування і реакція активації. Остання поділяється на спокійну і підвищену. На думку цих вчених, виявлені реакції сформувалися в процесі еволюції як реакції антистресорного захисту організму. Вони розвиваються у відповідь на адекватні, відносно слабкі (реакція тренування) або середні (реакція активації) діючі фактори.

Г.Сельє наголошував, що під поняттям психологічного стресу розуміють широке коло психічних процесів як небажаного, так і позитивного характеру. Вчений в одній із своїх робіт описав таку ситуацію:

«Мати, якій повідомили про загибель на війні її єдиного сина, відчуває страшні душевні потрясіння. Якщо багато років згодом виявиться, що повідомлення було невірним, і син неочікувано прийде до дому цілим та неушкодженим, вона відчує дуже сильну радість. Специфічні результати двох подій – горя та радості – зовсім різні, навіть протипоставлені, але їх стресорна дія – неспецифічне вимагання пристосування до нової ситуації – можуть бути однаковим». На жаль, війна триває досі. Бажаю, щоб побільше українських воїнів, які вважаються загиблими або такими, що пропали безвісти, повернулись додому живими [19, с.40]

Безліч вчених говорять про негативний вплив дистресу. Ще одним яскравим прикладом є А. Вейн, який більше двох десятиріч тому, писав про те, що основні хронічні хвороби нашого часу з'являються на фоні емоційних негараздів, гострого або хронічного стресу».

В одній з монографій К.Судаков відмітив, що «на основі емоційних стресів формуються психологічні захворювання: неврози, порушення



серцевої діяльності, артеріальна гіпертонія, виразкові захворювання шлунково-кишечного тракту, імунодефіцити, ендокринопатії та навіть пухлинні захворювання» [26].

За оцінкою соціологів, 70% хвороб пов'язані з психологічним стресом. У Європі кожного року помирає більше мільйона осіб в результаті стресогенних порушень серцево-судинної системи. Найвагомими причинами виникнення цих порушень є психологічна напруга, міжособистісні конфлікти в сім'ї та на роботі. Якщо людина перебуває в соціальному середовищі, де її положення здається безперспективним, то може сформуватися реакція тривоги, почуття страху, неврози та ін.

А. Маклаков пише: «Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психологічним та соціальним явищем, стрес по своїй суті представляє собою ще один вид емоційного стану. Цей стан характеризується підвищеною фізіологічною та психологічною активністю. При цьому однією з головних характеристик стресу є його крайня нестійкість. При сприятливих умовах цей стан може трансформуватися в оптимальний стан, а при несприятливих умовах – у стан нервово-емоційної напруги, для якої характерне зниження працездатності та ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів» [19, с. 43 ]

Отже, у сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив.

Особливості соціально-психологічних факторів стресу у жінок

Широковідомо, що психологічні стрес-фактори являються найбільш потужними та поширеними природними стимулами, що впливають на всі

функції організму. Нейроендокринна система першочергово реагує на екзо- та ендогенні впливи, також вона забезпечує регуляцію репродуктивної функції. Цей факт пояснює високий рівень залежності репродуктивної системи від психічних факторів. Рівні статевих гормонів певною мірою характеризують стан психіки та поведінки .

Дослідження психологічних особливостей людини у стресовій ситуації дало можливість сформулювати декілька напрямів:

- визначення ролі індивіда у подоланні негативних впливів;
- визначення тих чи інших індивідуальних властивостей в адаптаційній сфері;
- взаємозв'язок індивідуальних особливостей суб'єкта з іншими його психологічними характеристиками ;
- особистісна детермінація розвитку емоційного стресу .

Реакція жіночого організму на стресори має свої характерні особливості, що ставлять жінку на вищий ступінь ризику формування патології репродуктивної системи.

Науковець Л.Кехілл досліджував нейрофізіологічні механізми сприйняття та спогадів стресових ситуацій. Респондентам показали серію фільмів, в яких є сцени насилля. У досліджуваних за допомогою ПЕТ відбувалося оцінювання активності головного мозку. З'ясувалося, що респондентам запам'яталися фільми, зміст яких корелював з ступенем активності мигдалини протягом перегляду. Виявлено відмінності у процесах формування в пам'яті хвилюючих подій у жінок виражені в більшій мірі, ніж у чоловіків. Отже, можемо зробити висновок, що у жінок вища сприйнятливості психологічних стресових подій [8].

Проте варто зазначити, що жіночий організм більш витриваліший. І тому деякі форми фізіологічного стресу: спрага, хронічне досипання, голодування, нестача кисню жінки долають легше.

Реакція на стрес-фактор у чоловіків та жінок значно відрізняється: у чоловіків активізуються ділянки головного мозку, що відповідають за стратегічне планування та дію, а в жінок – за візуалізацію події, когнітивну й

емоційну обробку досвіду. Ось тому представниці прекрасної частини людства схильні «зависати» на негативній події, переживаючи її знову й знову. Цей процес супроводжується збереженням незмінно високого рівня стресових гормонів. Також значною мірою впливає жіноча багатозадачність та генетично закладена місія вберегти діток від небезпеки, що посилює стресове навантаження.

Сьогодні соціально-психологічні чинники стресу ми зустрічаємо всюди: на роботі, в навчальному закладі, перетинаючи кордон іншої країни в ролі «біженців», ідучи по вулиці під час повітряної тривоги [14].

І саме у жінок високі показники психічної напруги можуть значно знизити готовність ризикувати, нормативність поведінки й самоконтроль. Отже, чоловіки та жінки неоднаково сприймають ризик, по-різному переживають стресогенну ситуацію та реагують на соціальне визнання й навколишнє оточення. Зробимо порівняння на прикладі кар'єрного зростання та готовності до ризику на роботі в чоловіків та жінок. Чоловіки-управлінці дуже часто вище оцінюють свої можливості та ті переваги, які може дати ризик: вищий професійний статус, соціальне визнання, більші можливості і тд. Постійно ризикувати з плином часу стає звичайною справою для керівника-чоловіка, він завжди готовий до ризику, а те, до чого звикли, – не може сприяти сильній психічній нарузі. Жінки-керівники у своїй професійній діяльності теж ризикують, але цей ризик зазвичай більш продуманий і менш стихійний, ніж у сильної статі. Ймовірніше, жінка ризикує, якщо впевнена, що він принесе позитивні зміни або становище, принаймні, не погіршиться [13].

Отже чим вищий рівень опору мають жінки в стресовій ситуації, тим кращий самоконтроль у них проявляється. Високий рівень самоконтролю позитивно впливає на мотивацію особистої діяльності та задає імпульс для постановки нових цілей і прийняття правильних рішень. Жінка-керівник з високим рівнем самоконтролю у роботі є більш цілеспрямованою та далекоглядною в прийнятті рішень та досягненні поставленої мети. Але

надмірний самоконтроль може призвести і до негативних результатів, виснажуючи емоційний ресурс і знижуючи результативність праці. Отже, адекватний рівень самоконтролю позитивно впливає на ефективність праці в несприятливих умовах під тиском чи при опорі, забезпечує контроль власних емоцій, що підвищує стресостійкість [5].

Сьогодні ставить виклики перед українськими жінками не тільки в професійній та підприємницькій діяльності, а й в розвитку комунікабельності, умінні швидко приймати рішення, адаптуватися в різних життєвих ситуаціях чи навіть країнах. Безліч українок були або є в статусі беженців в інших країнах. Звичайно, біженців забезпечують тимчасовим проживанням, харчуванням та медичною допомогою. Психологи та психотерапевти намагаються подолати психологічні наслідки таких категорій як : «травма», «втрата», «синдрому біженця» та інші. Такі стресові події негативно впливають на психологічний, фізіологічний стан здоров'я біженців, призводячи до серйозних наслідків на довгі роки. Найважливіше завдання психологів у роботі з біженцями-жінками розвивати у них здатність самостійно долати труднощі, підвищувати стресостійкість [14] .

Під впливом таких потужних соціально-психологічних факторів стресу розвиваються такі захворювання:

- Передчасне старіння. Високий рівень гормону стресу призводить до зниження імунітету, погіршується вироблення мелатоніну та гормону росту, тому організм швидше старіє та повільніше відновлюється, також пригнічується репродуктивна функція.
- Погіршення роботи ендокринної та імунної системи призводять до загострення хронічних захворювань та розвитку нових.
- Порушення менструального циклу: гормональний дисбаланс спричинений різноманітними стресорами може формувати ановуляцію, мізерні (гіпоменорея), короткі (олігоменорея), рідкі (опсоменорея) менструації. При сильному тривалому стресі місячні навіть можуть зникати – формується так звана «аменорея воєнного часу». Адже всі сили організм направляє на

боротьбу за виживання, тому й не дивно, що репродуктивна функція просто перестає працювати [1].

- Дифузний токсичний зоб – це спадкове аутоімунне захворювання, пов'язане із збільшенням вироблення тиреоїдних гормонів щитовидної залози. Спричинити захворювання можуть психічні травми та тривала нервова перенапруга. У жінок патологія спостерігається в 5 разів частіше, ніж у чоловіків.

- Стресорне безпліддя – неможливість запліднення через хронічний стрес. Цим захворюванням страждає кожна третя жінка.

- Онкопатологія молочної залози може розвинути під впливом довготривалої нервової напруги. Формується через високу чутливість молочної залози до гормонів, найбільше до пролактину. Ця речовина виділяється в процесі годування, при оргазмі, а також при гострому хронічному стресі. Підвищене вироблення пролактину виражається на стані молочної залози. Насамперед розвиваються доброякісні зміни, але під впливом негативних факторів (шкідливе харчування, недостатня кількість сну, невідповідна доза оральних контрацептивів) часто можуть трансформуватися в онкологію.

- Причиною виникнення імунодефіциту являється вплив стресорів на організм жінки. Починаючи від частих ГРВІ, циститу, молочниці до загострення хронічних хвороб .

- Розлад харчової поведінки у дівчат в десятки разів проявляється частіше, ніж у хлопців. В жінок під час стресу знижується вироблення естрогенів, також падає рівень серотоніну, «гормону щастя», проте синтез кортизолу навпаки зростає. Цей процес в організмі призводить до відчуття сильного голоду: хочеться жирного, солоденького, мучного – продуктів, що дають швидку енергію.

- Патологія плода може виникнути, коли вагітна жінка завжди нервує, переживає сильний стрес, тоді рівень кортизолу в організмі майбутньої дитинки підвищується. Це спричиняє збільшення ризику розвитку хвороб

серця й судин немовля, та може стати першопричиною вроджених аномалій – асиметрії пальчиків, вух, пальців та кінцівок плода [12].

Отже, можемо зробити висновок, що є безліч соціально-психологічних факторів стресу, які впливають на жіночий організм : прийняти важливе рішення на роботі як керівник; адаптувати свою професійну діяльність, побутові, домашні справи під графік вимкнення світла, якщо приживаєш в Україні; вивчення мови, забезпечити дітей та себе всім необхідним, якщо виїхали за кордон і тд. Ці фактори часто спричиняють різноманітні захворювання починаючи від ГРВІ та завершуючи онкологічними захворюваннями. Наслідки соціально-психологічних факторів стресу у жінок породжують також тендерні проблеми життєдіяльності. Найпоширеніші із них: боязнь втрати когось чи чогось важливого, невдачі, суспільного нерозуміння, втрати жіночності, невпевненість у собі і тд. Тож нашій прекрасній частині людства варто розвивати стресостійкість, любов до себе, віру в Бога та в те, що добро завжди перемагає зло, ставити реальні цілі та не боятися невдач.

## РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.

Наші завдання емпіричного дослідження:

1. Провести психологічну діагностику рівня стресу.
2. Провести психологічну діагностику індекса життєвого стилю
3. Провести діагностику особистісної готовності до змін.
4. Провести попередню обробку результатів дослідження.
5. Зробити висновки за результатами емпіричного дослідження.

Методики дослідження.

**Методика «Індекс життєвого стилю»** (Life Style Index, LSI), описана в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана. Вона діагностує всю систему МПЗ, виявляє як провідні, основні механізми, так і оцінює ступінь напруженості кожного [47].

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» та включає 97 твердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія.

Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Теорія емоцій, де побудована дана методика, розроблялася як монографічного дослідження 1962 року. Вона отримала міжнародне визнання та використовувалася у розкритті інфраструктури групових процесів, дозволяла сформулювати уявлення про внутрішньоособистісні процеси особистості та механізми психологічних захистів.

Методику спрямовано на діагностику механізмів психологічного захисту «Я».

Респонденту пропонується наступна інструкція (дослівно): «Ознайомтеся із запропонованими твердженнями. Якщо твердження не є

характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці, позначеній як «Ні». Якщо твердження є характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці «Так». Не витрачайте часу на роздуми, давайте першу відповідь, яка спадає на думку. Пам'ятайте, що поганих та добрих відповідей бути не може».

Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною зі шкал відповідно до ключа. Потім «сирі» бали переводять у процентілі. На основі процентільних показників складається профіль еґо-захист. З допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте можна досліджувати рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту і оцінити загальну напруженість всіх вимірюваних захистів (ОНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірів 8 захисних механізмів.

#### Ключ

№	Назва	Номери	n
1	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
2	Витіснення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
3	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
4	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
5	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
6	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
7	Раціоналізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12



<b>8</b>	Реактивні утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10
----------	------------------------	---	----

**Для проведення дослідження на визначення рівня стресу було використано «Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих) [39].**

Його суть – визначити рівень стресу особи. Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки були подані стани, які можуть виникати в людини. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні. Якщо студент обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. За наявність одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів.

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

**Показник від 0 до 5 балів** вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

**Показник від 6 до 12 балів** означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

**Показник від 13 до 24 балів** вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

**Показник від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

**Показник понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії [38].

**Методика «Особистісна готовність до змін» (методика PCRS: Personal change readiness survey)** розроблена канадськими вченими Родніком, Хезер, Голдом і Халом. Переклад і первинна апробація даного варіанту методики PCRS були проведені Н. А. Бажановою і Г. Л. Бардієр [21].

Методика особливо ефективна при розгляді стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з інноваціями, оскільки нікому не вдається у повній мірі справлятися зі змінами. Розуміння особливостей протистояння змінам допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі.

Ми рекомендуємо застосовувати дану методику в рамках діагностики готовності дівчат та жінок до змін пов'язаних з початком війни. Адже методика діагностує такі необхідні складові готовності до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності, як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість, адаптивність, а також такі риси, що мають бути притаманні науковцю-досліднику і винахіднику, як енергійність, невтомність, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, впевненість у собі.

Звертаємо вашу увагу, що під час інтерпретації отриманих результатів, необхідно враховувати індивідуальні особливості людини. Варто пам'ятати, що в індивідуальних особливостях особистості завжди є свої плюси і мінуси. Наприклад, зайва пристрасність може спонукати людину діяти всупереч здоровому глузду, низький рівень енергійності і невтомності може призвести до відсутності мотивації.

Діагностичні складові:

1. Пристрасність (passion) розуміється як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.
2. Винахідливість (resourcefulness) розглядається як вміння знаходити виходи зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.
3. Оптимізм (optimism) – це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення.
4. Сміливість, підприємливість (adventurousness) трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного.
5. Адаптивність (adaptability) передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація.
6. Впевненість (confidence) ґрунтується на вірі у себе, у свою гідність та свої сили.
7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) базується на спокійному ставленні до відсутності конкретних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли суть того, що відбувається незрозуміла, або результат справи непередбачуваний, коли не визначені цілі і очікування, коли почата справа залишається незавершеною.

8 Інструкція: Поставити умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»). Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал:

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.

3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

Інтерпретація:

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.

## **1.2 Характеристика вибірки та процедура психологічного обстеження**

Емпіричне дослідження проводилось нами за допомогою Google-форми з червня по вересень 2022 року на території України. Матеріалами для дослідження стали результати опитування 40 учасників. Вибірка складалась з дівчат та жінок, віком від 19 до 50 років. Середній вік вибірки склав 25 років.

Професійний статус групи неоднорідний - в групу входили респонденти різних професій і соціального стану, а саме: представники середнього і малого бізнесу, представники соціальної сфери і сфери освіти, представники творчих професій (актори, фотомоделі, художники), студенти та ін. У всіх респондентів вища і незакінчена вища освіта.

Робота проводилася в наступні етапи:

1. Організаційний етап. На даному етапі було опрацьовано теоретичну інформацію, яка стосувалася теми роботи, проаналізовано теоретичну базу

стосовно дослідження даної теми загалом та серед жінок України, визначення невирішених проблем, постановку мети й завдань дослідження, вивчення реальної практики вирішення досліджуваної проблеми, формування гіпотези дослідження.

Безпосередньо проведення емпіричного дослідження. Цей етап у свою чергу складався з наступних кроків.

Перший крок включав в себе формування батареї методик і її тестування на 2 учасниках для визначення часу, необхідного для проходження тестування, оптимального порядку пред'явлення методик, виявлення труднощів та питань під час проходження методик. На другому кроці проведено онлайн-тестування 40 осіб та розділено їх відносно виявленого індексу життєвого стилю. На третьому кроці протестовано та виявлено рівень стресу у осіб з різними психологічними механізмами захисту, а також проведено опитування щодо особистісної готовності до змін.

3. Обробка результатів. На цьому етапі відбулася обробка та підрахунок отриманих результатів. Аналіз здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

4. Інтерпретація результатів. На даному етапі була проведена інтерпретація оброблених даних, та співвіднесення їх з висунутими гіпотезами дослідження.

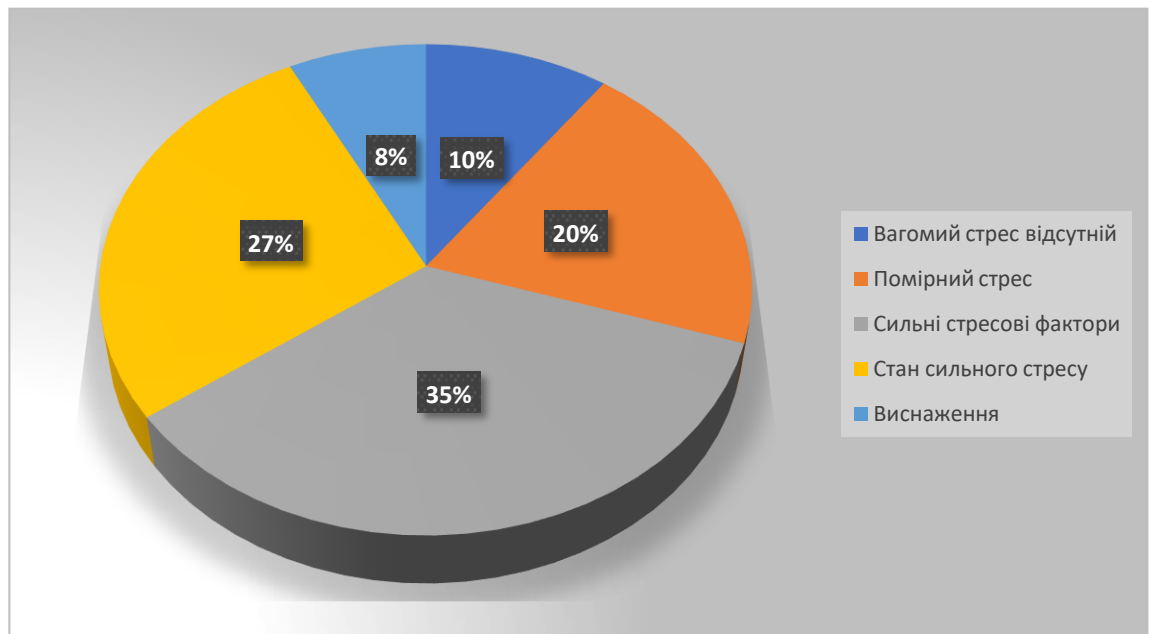
5. Узагальнення результатів дослідження, літературний виклад результатів дослідження у вигляді звіту про виконану науково-дослідну роботу.

## РОЗДІЛ III АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Аналіз результатів за методикою В. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу».

Основним завданням нашого емпіричного дослідження є вивчення особливостей механізмів психологічного захисту відповідно до рівня стресу у жінок. На першому етапі дослідження нами було діагностовано рівень стресу дівчат та жінок віком 18-50 років за методикою В. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу».

Як бачимо з рисунку 3.1, що у 10% опитаних стрес відсутній; у 20% помірний стрес. Такі результати свідчать про високу висока стресостійкість досліджуваних. Вони вміють протистояти стресовим факторам та бути ефективними у стресових ситуаціях. У 35% переживають сильні стресові фактори, для них характерний середній рівень стресостійкості. Зі своїм стресом, такі досліджувані можуть справлятися використовуючи прості техніки емоційної саморегуляції.. Їм варто навчитися керувати стресом завдяки проходженню певних тренінгів, опанувавши загальні й індивідуальні прийоми протистояння негативним проявам стресу. Проте у 27.5% жінок переживають стан сильного стресу, для успішного подолання якого потрібно допомога спеціалістів, а у 7.5% жінок переживають стан виснаження запасів адаптаційної енергії.



**Рис.3.1. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня стресу (у %)**

В даних опитуваних низька стресостійкість, що може призвести до погіршення самопочуття та певних захворювань. Варто звернутися за допомогою до спеціалістів.

У досліджуваних жінок індивідуально проявляються ознаки стресу : інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізичні. Розглянемо ознаки, які найчастіше проявлялися в респондентів:

- Інтелектуальні: переважання негативних думок (71%), погіршення показників пам'яті (68%), постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми (62%).
- Поведінкові ознаки: при стресових ситуаціях присутнє тремтіння голосу (69%), хронічна нестача часу (60%);
- Емоційні: занепокоєння підвищена тривожність (60%), спостерігається байдужість, зниження самооцінки, почуття провини та невдоволення собою (52%)
- Фізіологічні: підвищена стомлюваність (62%).

Найрідше проявлялися такі ознаки:

- Інтелектуальні: порушення логіки, сплутане мислення (24%), часті помилки, збої в обчисленні (29%), погані сні, кошмари (31%);

- Поведінкові: більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю (5%), антисоціальна, конфліктна поведінка (7%) втрата уваги до зовнішнього вигляду, неохайність (19%), збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї (21%);

- Емоційні: втрата інтересу до життя (14%), цинічний, недоречний гумор (26%);

- Фізіологічні: поява алергії чи інших висипань, підвищена пітливість (10%), зниження імунітету, часті нездужання (14%), швидке збільшення або втрата ваги, тремтіння в руках, прискорений або неритмічний пульс (21%), порушення процесів травлення (24%).

Для більш кращого аналізу окремих ознак стресу, досліджувані були об'єднані відповідно у три групи (рис.3.2.) : з низькою стресостійкістю увійшли опитувані в яких зафіксували стан сильного стресу та виснаження; з середньою стресостійкістю увійшли респонденти, які переживають сильні стресові фактори; з високою стресостійкістю увійшли досліджувані з помірним стресом та в яких вагомий стрес відсутній.



**Рисунок 3.2. Рівні стресостійкості (у %)**

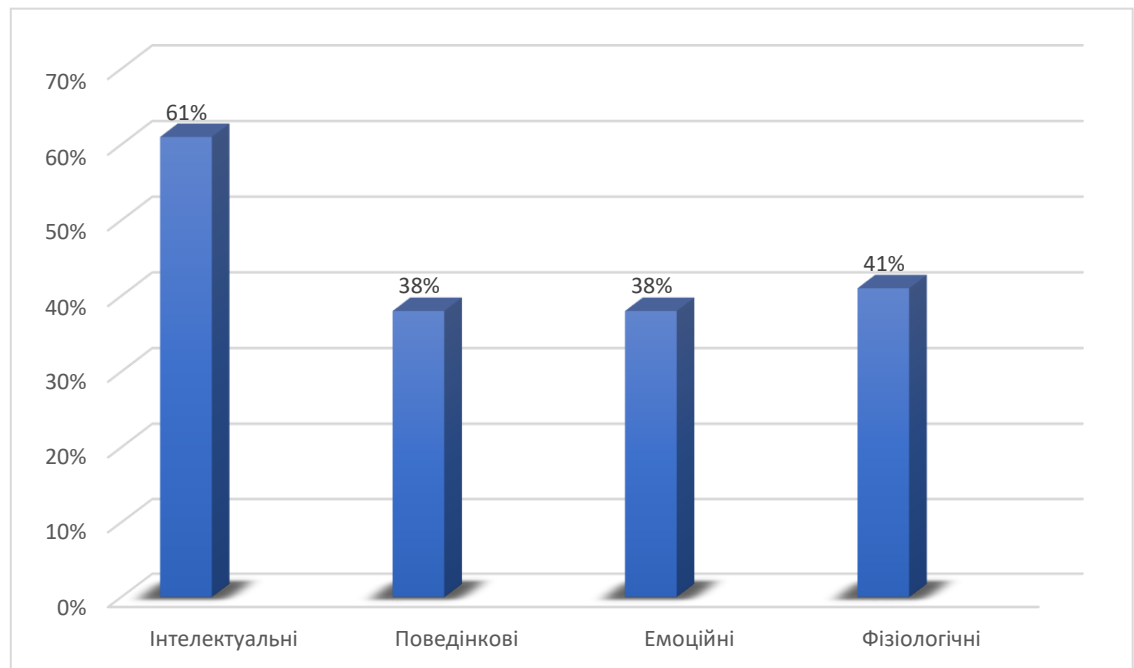


Було виявлено, що у жінок із низьким рівнем стресостійкості найчастіше проявляються ознаки інтелектуального виміру стресу (див.рис.3.3.). Найвищий середньостатистичний відсоток інтелектуальних ознак досягає 61 %, що свідчить про досить вагоме погіршення якості життя. В респонденток часто з'являються негативні думки, погіршується пам'ять, відсутня концентрація уваги, складно прийняти рішення, підвищене відволікання, спостерігається загальна неактивність та зволікання, навіть поодинокі явища алогічного мислення.

Значною мірою проявляються і фізіологічні ознаки стресу – 41 % . Досліджувані із низьким рівнем стресостійкості найчастіше скаржилися на : підвищену стомлюваність, неритмічний пульс та дихання, підвищення артеріального тиску, порушення травлення, біль в різних частинах тіла. Рідше помічають

Поведінкові та емоційні ознаки стресу у респондентів з низьким рівнем стресостійкості проявляються найменше, проте в однаковій мірі – 38%. Поведінкові найчастіше мають такі ознаки: зниження апетиту або переїдання, дуже швидка або уповільнена вимова, тремтіння голосу, конфліктування на роботі чи в сім'ї, присутня часткова байдужість до зовнішнього вигляду, хронічна нестача часу та непродуктивність.

Значна кількість респондентів помічали проявлення таких ознак: підвищена тривожність, зниження самооцінки, байдужість, виникнення почуття провини чи невдоволення собою, відчуття самотності, часто похмурий настрої або напади гніву, а деякі опитувані говорили про втрату сенсу життя.



**Рис.3.3. Ознаки стресу в респондентів із низькою стресостійкістю**

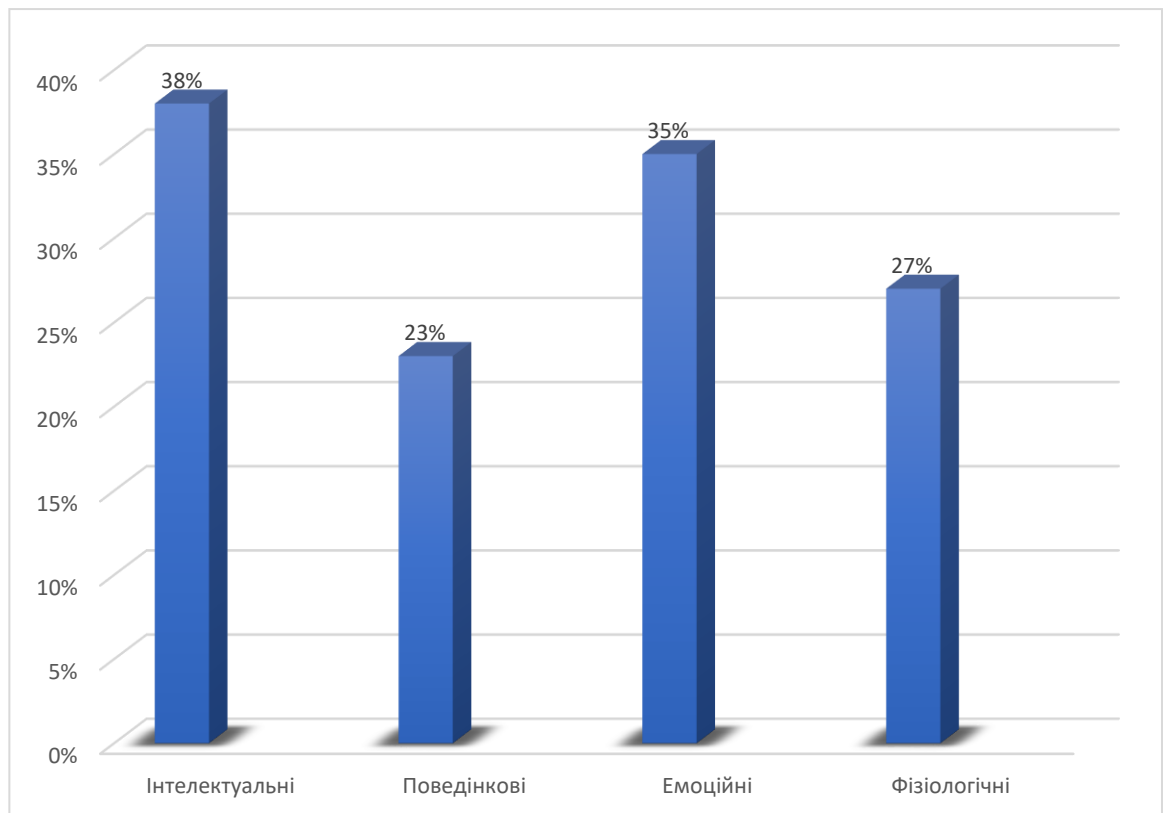
У респондентів із середнім рівнем стресостійкості найчастіше зустрічаються інтелектуальні ознаки як і в жінок із низьким рівнем стресостійкості (див рис. 3.4.), проте середньостатистичний відсоток значно нижчий – 38%. Опитувані все ж помічають такі інтелектуальні ознаки стресу як: погіршення пам'яті, часте зосередження на проблемах та негативних думках, спостерігаються певні зволікання у прийнятті рішень, зменшення «поля зору» та підвищене відволікання.

За нашими спостереженнями трохи меншою мірою проявляється в опитуваних із середнім рівнем стресостійкості емоційні ознаки стресу – 35%

Ці ознаки найчастіше проявляються в підвищеній тривожності, зниження самооцінки, байдужості, виникненні почуття провини чи невдоволення собою та відчутті самотності.

Середньостатистичні дані фізіологічних ознак стресу опитуваних із середнім рівнем стресостійкості становить всього 27%. Найчастіше респонденти зазначали позитивну відповідь на такі ознаки стресу: підвищену стомлюваність, швидке збільшення або втрата ваги, відчуття напруги в

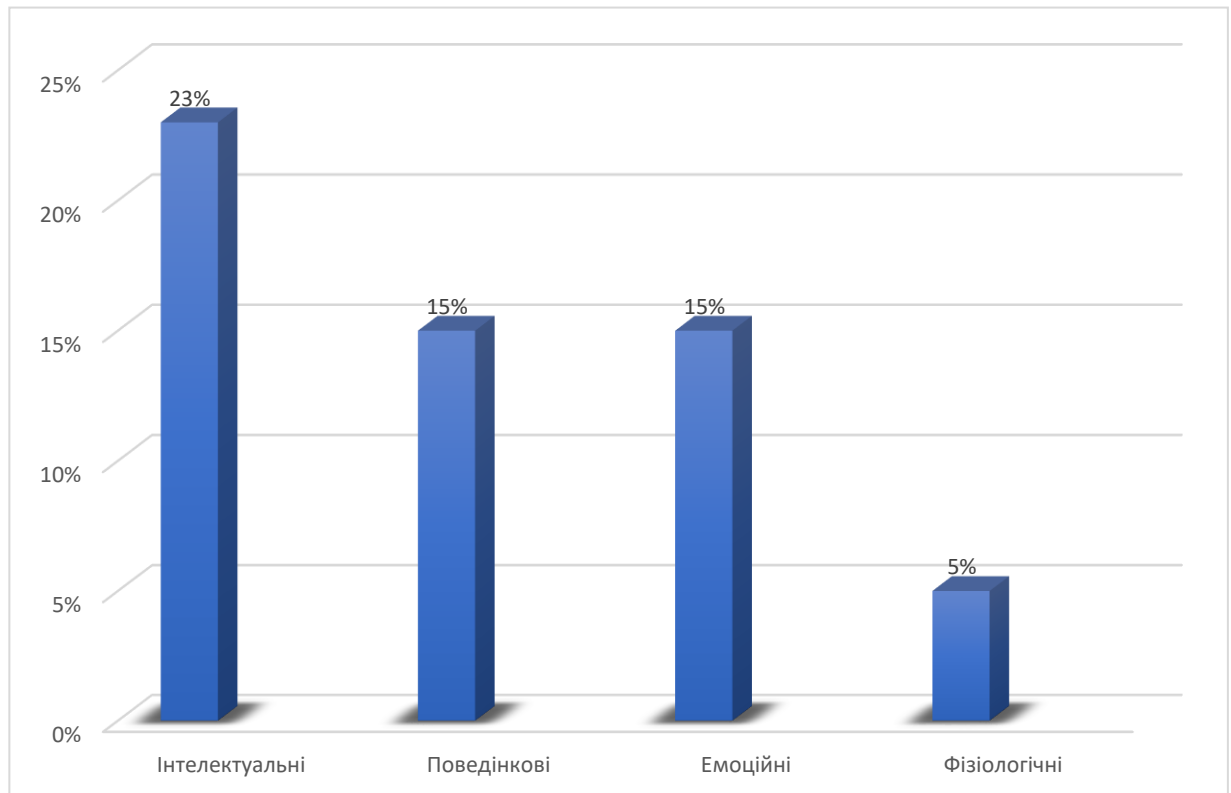
м'язах, деякі опитувані відчували тремтіння рук, нерівномірний пульс, дихання та підвищення чи зниження артеріального тиску.



**Рис.3.4. Ознаки стресу в респондентів із середньою стресостійкістю**

Найнижчий відсоток ознак стресу в людей із середнім рівнем стресостійкості – це поведінкові (23%). В деяких респондентів спостерігалось хронічна нестача часу, тремтіння голосу при стресовій ситуації, низька продуктивність, в інших - втрата апетиту чи переїдання та більш швидка або уповільнена вимова.

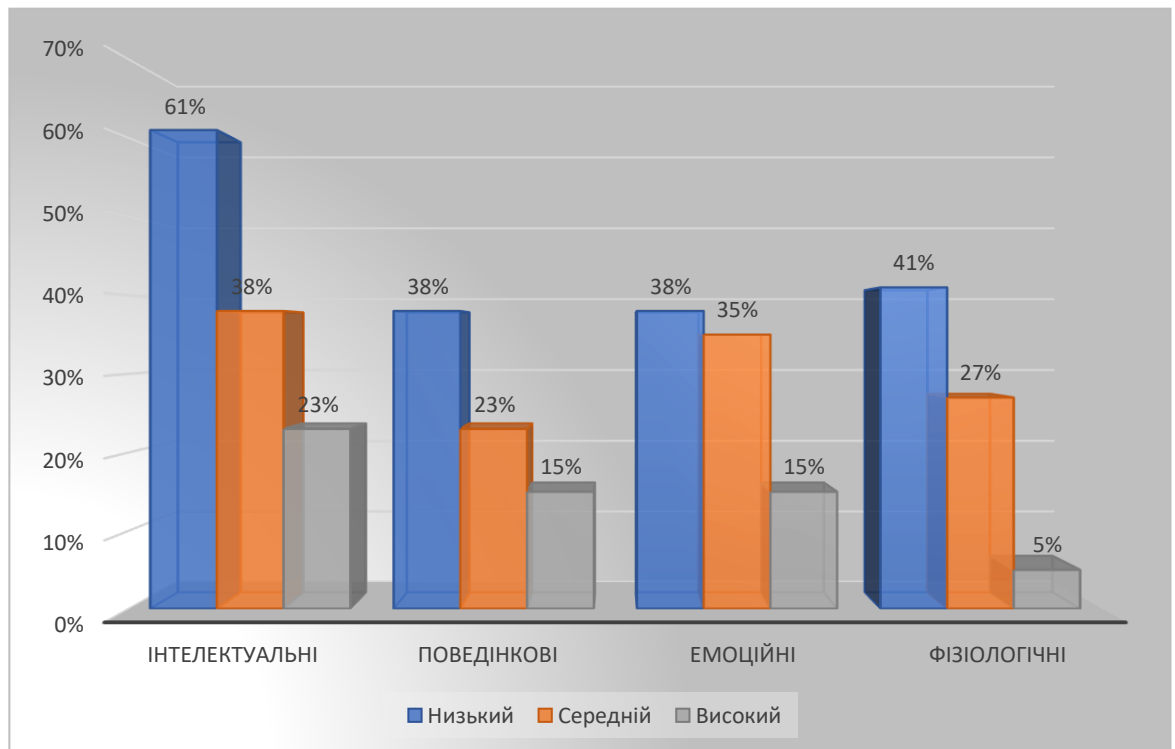
В опитуваних із високим рівнем стресостійкості (рис.3.5.) можуть проявлятися інтелектуальні ознаки стресу, проте середньостатистичний відсоток інтелектуальних ознак сягає всього 23% , а це від 1-3 ознак із 12. В деяких респондентів із цієї групи виявлялися такі інтелектуальні ознаки: переважання негативних думок, погіршення пам'яті, підвищене відволікання та зволікання у прийнятті рішень. Проте у більшості опитуваних спостерігалися 1-2 ознаки з вище перелічених.



**Рис.3.5. Ознаки стресу в респондентів із високою стресостійкістю**

Поведінкові та емоційні ознаки стресу у респондентів з високим рівнем стресостійкості проявляються в однаковій мірі – 15%. В деяких опитуваних не було виявлено поведінкових та емоційних ознак стресу, проте в інших спостерігалися такі поведінкові ознаки : хронічна нестача часу, непродуктивність та тремтіння в голосі під час стресової події; та емоційні ознаки стресу: байдужість, невдоволення собою або почуття провини, зниження самооцінки.

Фізіологічні ознаки опитуваних з високим рівнем стресостійкості становлять лише 5%. В більшості респондентів немає фізіологічних ознак стресу, проте деякі скаржилися на підвищену стомлюваність, хронічну нестачу часу та непродуктивність.



**Рис.3.6. Ознаки стресу в респондентів із різним рівнем стресостійкості**

Отже, завдяки емпіричному дослідженню діагностовано рівень стресу дівчат та жінок віком 18-50 років за методикою В.Щербатих «Тест на визначення рівня стресу». Під час дослідження було виявлені чотири види ознак стресу за відсотковим значенням окремо кожної групи з низькою, середньою та високою стресостійкістю (див.рис.3.6.). У відсотковому відношенні найвищі показники в осіб із низьким рівнем стресу, а найнижчі в особистостей із високою стресостійкістю. Було виявлено, що у всіх трьох групах найвищий показник займали інтелектуальні ознаки в середньостатистичних даних, але не в індивідуальних.

У респондентів з низькою стресостійкістю другими за значенням проявлялися фізіологічні ознаки та однаковою мірою проявлялися поведінкові та емоційні ознаки стресу. Ми можемо зробити висновок, що при сильному стресі в людини із низьким рівнем стресостійкості найперше проявляються інтелектуальні та фізіологічні ознаки стресу, а потім емоційні то поведінкові.

В опитуваних із середнім рівнем стресостійкості після інтелектуальних ознак трохи менший відсоток мають емоційні ознаки стресу, а після них – фізіологічні та поведінкові. Отож про сильних стресових факторах в особистості з середнім рівнем стресу найбільше проявляються інтелектуальні та емоційні ознаки стресу, трохи меншою мірою фізіологічні по поведінкові.

В жінок із високою стресостійкістю найнижчі показники ознак стресу. В деяких респондентів взагалі не проявлялися деякі види ознак стресу, найчастіше – фізіологічні та емоційні. Проте у середньостатистичному відсотковому відношенні після інтелектуальних наступними є поведінкові та емоційні. Найменшим у відсотковому відношенні 5% - фізіологічні ознаки стресу. При стресових ситуаціях в осіб із високою стресостійкістю проявляються інтелектуальні, меншою мірою поведінкові та емоційні та найменшою – фізіологічні ознаки стресу.

Проте, якщо б ми розглядати результати тесту окремої людини, ми б простежили деякі відхилення від середньостатистичних даних, адже кожна людина індивідуальна, тому варто завжди враховувати індивідуальні особливості людини.

Також варто підсумувати, що чим вища стресостійкість, тим менше ознак стресу та легше з ним впоратися без шкоди для організму та навколишнього середовища.

Аналіз результатів за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчик, Х. Келлерман

Пережити вагомий стрес, травмуючу тривожність, горе допомагають наші природні захисні механізми, які формуються ще в дитинстві. За допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчик, Х. Келлерман ми визначили захисні механізми в опитуваних.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» та включає 97 твердження. Вимірюються вісім

видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія.

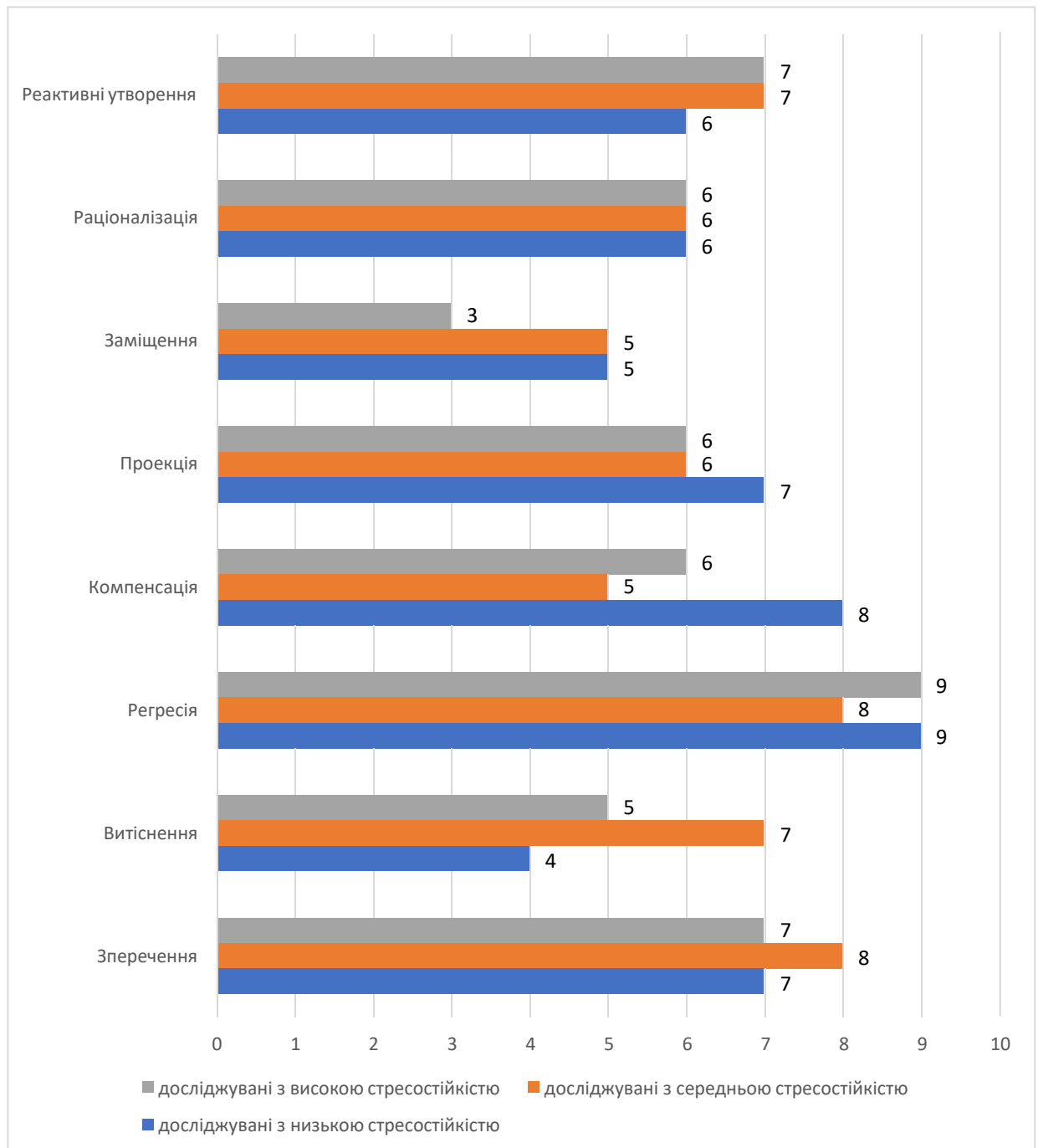
Найбільше опитуваних позитивні дали відповіді на такі твердження:

«На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей» (85%);  
 «Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися» (85%);  
 «Я не боюсь постаріти, тому що це відбувається з кожним» (82%);  
 «У своїх мріях я роблю великі справи» (80%)

Найменше дали позитивну відповідь на твердження: «Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує» (3%); «Нерідко я відчуваю бажання відчути в своїх руках пістолет чи автомат» (5%); «Коли я бачу закривавлену людину, це майже не хвилює мене» (15%); «Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження» (15%); «Коли я злюсь, то можу так сильно вдарити, що я ненавмисно завдаю собі болю» (10%)

Результати опитуваних показали (див.рис. 3.7.), що найчастіше люди використовують такий вид захисту як регресія. Адже регресія - це захисний механізм психіки, який є формою психологічної адаптації в стані тривоги чи конфлікту, коли особистість несвідомо вдається до більш ранніх або більш незрілих форм поведінки. Тому люди шукають опори покладаючись на минулий досвід та згадуючи старі форми когнітивно-поведінкових механізмів.

Найменш рідкісним механізмом захисту за середньогруповими даними опитувані жінки послуговуються заміщенням. Діяльність цього механізму захисту виявляється в розряді пригнічених емоцій (нерідко ворожості й гніву), які направлені на об'єкти, що являють меншу небезпеку та є більш доступні, ніж ті, які породжували негативні емоції та почуття. . Наприклад, відкритий прояв неприязні чи гніву до керівника, що може викликати небажаний конфлікт із ним, переноситься іншу людину, більш доступну і безпечну.



**Рис.3.7. Усереднені показники механізмів психологічного захисту в осіб із різним рівнем стресостійкості (в балах)**

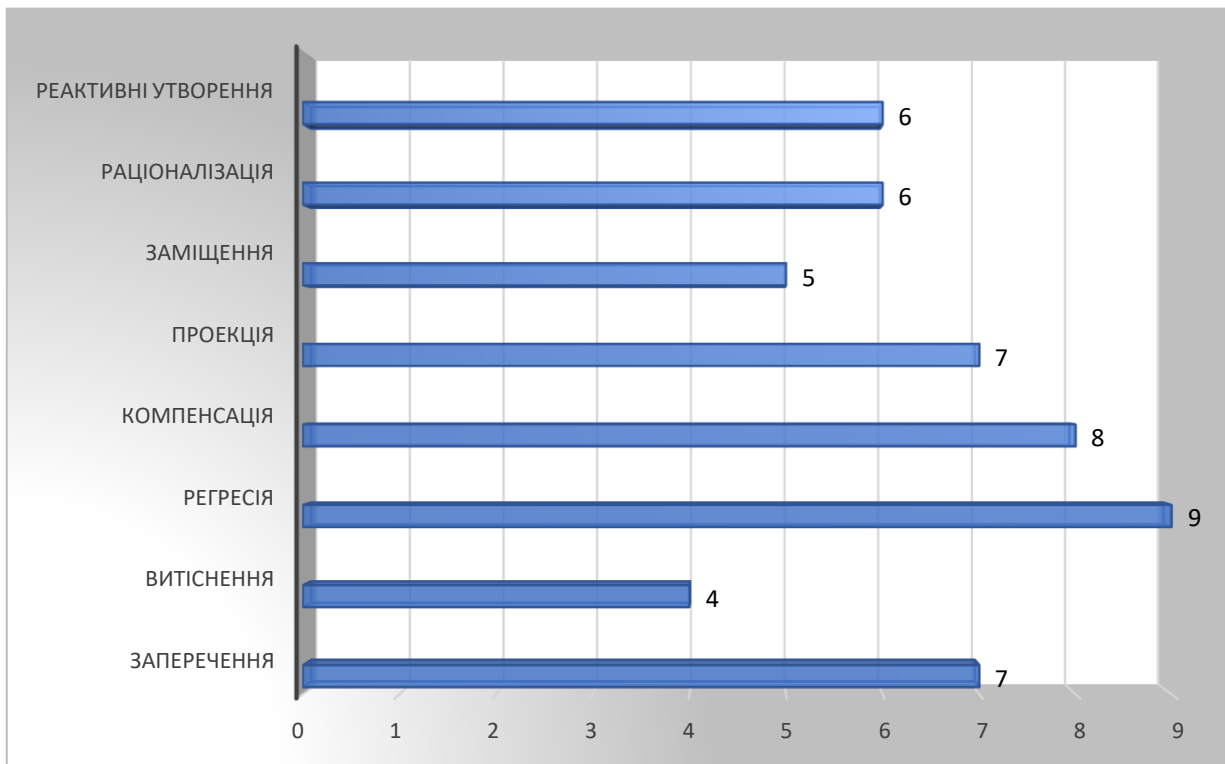
Розглянемо детальніше механізми психологічного захисту кожної групи. В опитуваних жінок із низькою стресостійкістю найчастіше проявляється регресія – опора на минулий досвід, більш ранні форми поведінки. Середньостатистичні дані досягають 9 балів (див. рис.3.8). На другому місці компенсація (8 балів ) – це захисний механізм, що



проявляється в несвідомій спробі подолання існуючих та уявних недоліків. Дуже часто людина привласнює собі бажані властивості чи риси характеру, цінності, переваги та поведінкові характеристики іншої людини для того, щоб підвищити самодостатність або уникнути конфлікту з певною людиною. Проекція та заперечення мають однакову кількість середньостатистичних балів - 7. За допомогою проекції неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають вторинними. Негативний, соціально неприйнятний відтінок почуттів і властивостей, що особистість відчуває, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється ніби в захисних цілях.

Заперечення - інформація, яка сприяє виникненню стресу ігнорується свідомістю або знецінюється. Як правило, дія цього механізму проявляється у запереченні тих аспектів реальності, які, очевидні для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю.

Наступними за ієрархією спадання є раціоналізація та реактивні утворення (6 балів). За допомогою раціоналізації людина трактує по-своєму ті чи інші обставини або свої ж дії, якщо визнання справжніх причин спричинить втрату самоповаги чи зруйнує звичну картину світу. Ці трактування часто не збігаються з реальністю, проте особистість таким чином переконує себе, перестає переживати, викликані неприємною чи суб'єктивно неприйнятною подією емоції за допомогою логічних пояснень та маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів сприймаються на користь протилежного.



**Рис.3.8. Механізми психологічного захисту в осіб із низькою стресостійкістю (в балах)**

Послугуючись реактивними утвореннями, особа запобігає сприйняттю негативних або неприйнятних для неї думок, дій чи почуттів шляхом перебільшеного розвитку протилежних бажань. Наприклад, жалість чи турботливість можуть сприйматися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості чи емоційної байдужості.

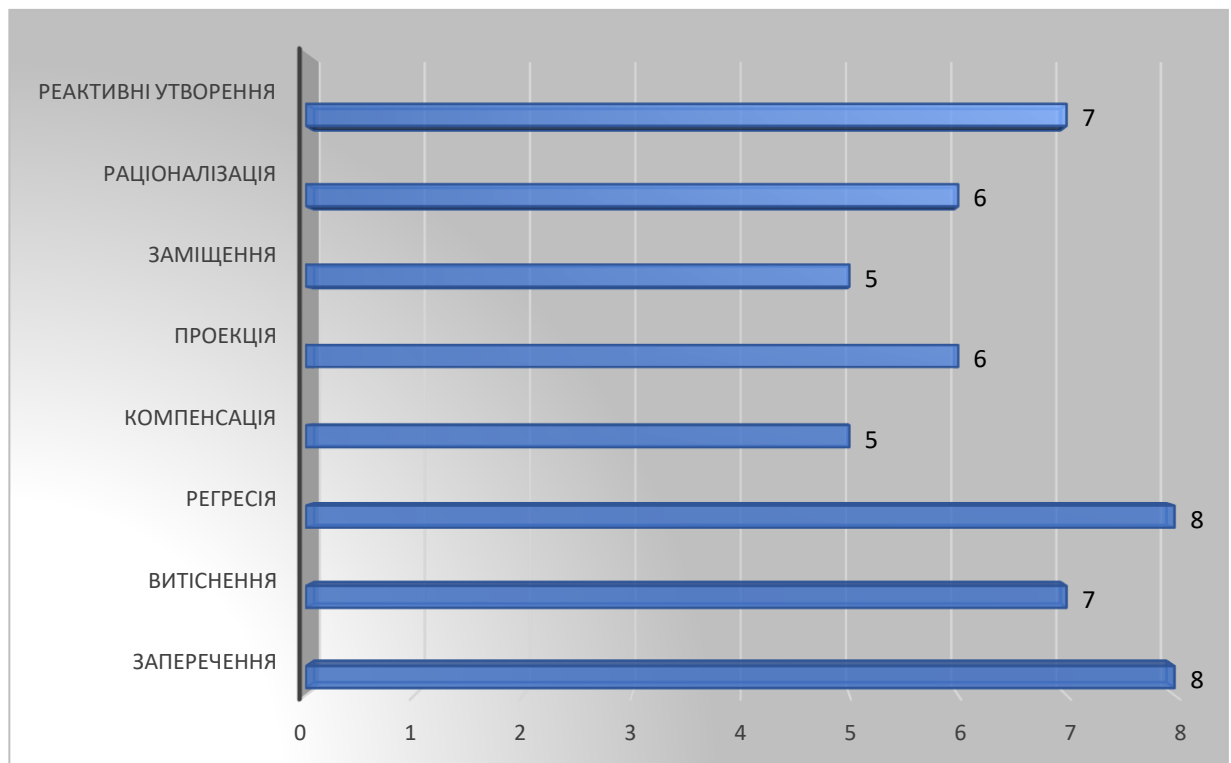
Менше використовують жінки із низьким рівнем стресостійкості такий вид психологічного захисту як заміщення – 5 балів. Перефокусування певних емоцій та дій з одного об'єкту більш важливого та менш безпечного на інший більш доступний та безпечний.

Найменше використовують жінки з низьким рівнем стресостійкості витіснення – всього 4 бали. На думку В.Каменська та Р.Грановська цей механізм захисту більш деструктивний, адже ми зміщуємо свої емоції та ставлення з однієї людини на іншу.

Респонденти із середнім рівнем стресостійкості найчастіше послугуються такими механізмами психологічного захисту як регресія та заперечення (див. рис 3.9.). Усереднений результат досягає восьми балів. У

стресовій ситуації особа, послуговуючись регресією, намагається уникнути почуття тривоги шляхом переходу в більш ранні стадії розвитку лібідо або ж заперечує інформацію, яка може травмувати.

Наступними за значимістю впливу є витіснення та реактивні утворення – 7 балів. За допомогою витіснення людина наче «вимикає» із свідомості небажані бажання, думки, почуття, які викликають тривогу. Цей вид механізму психологічного захисту нерідко порінують із гіперкомпенсацією. Особистість замінює негативні внутрішні імпульси на більш приємні чи прийнятні для неї. Інакше кажучи, відбувається хіба що трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність.



**Рис.3.9. Механізми психологічного захисту в осіб із середньою стресостійкістю (в балах)**

Менше балів набрали раціоналізація та проекція – 6 балів. Раціоналізація вважається однією із найбільш конструктивних механізмів захисту, вона сприяє знаходженню пояснень певних явищ, дій, що завдають болю, при цьому не змінюючи уявлень людини про світ на саму себе. А проекція вважається однією з деструктивних механізмів, проте вона

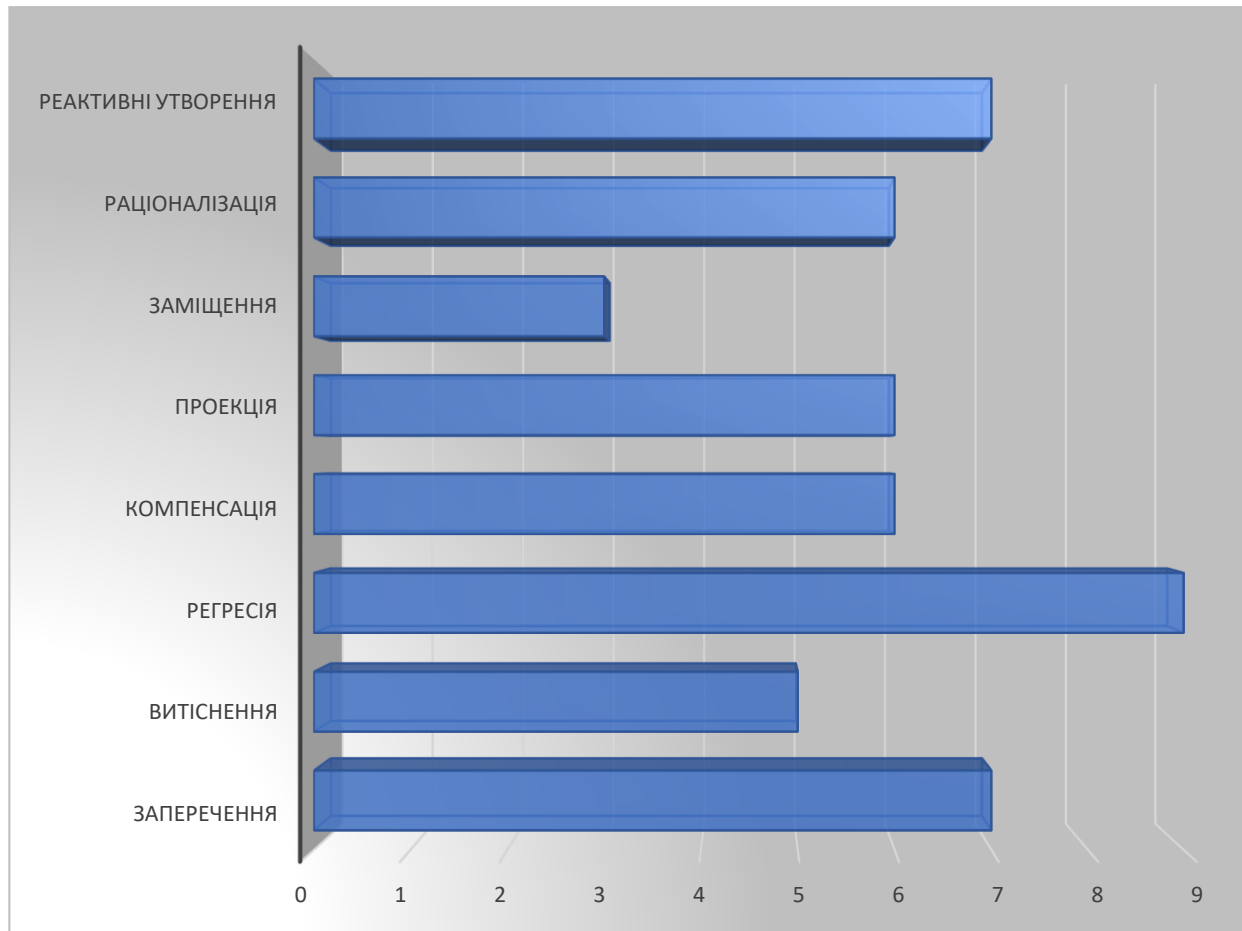
допомагає побачити нас самих, адже те, що ми бачимо в інших людях є і в нас.

Менш значимими у використанні виявилися компенсація та заміщення – всього 5 балів. Вчені вважають компенсацію конструктивним механізмом захисту, адже особистість намагається уникнути конфлікту з іншою особою при цьому присвоює характеристики іншою людини собі. Проте запозичені цінності, риси чи думки сприймаються без аналізу та переробки інформації і тому не стають частиною особистості. Заміщення допомагає не зруйнувати стосунки з особою, яка є більш значимою проте ці самі емоції та дії вилити на особу, яка має менше значення.

Респонденти із високим рівнем стресостійкості ( див. рис. 3.10.) надають перевагу такому види психологічного захисту як регресія, що становить 9 балів. При цій формі захисної реакції особа, що піддається дії фруструючих факторів, надає перевагу більш простим формам вирішення завдань.

Наступними видами психологічного захисту, яким найчастіше послуговуються є заперечення та реактивні утворення – 7 балів. Заперечення допомагає зберегти сталу думку про себе та навколишнє середовище, ігноруючи свідомістю або знецінюючи інформацію, яка сприяє підвищенню тривоги , а реактивні утворення проявляються в перетворенні негативного почуття у позитивне та навпаки.

На одному середньостатистичному числовому рівні – 6 балів залишилися раціоналізація, проекція та компенсація. Дія раціоналізації проявляється у сформованому на «розумовому» прийомі подолання конфліктної чи фруструючої події без переживань. Людина, в якій проявляється такий механізм захисту як проекція, бачить в інших ті риси та характеристики, якими сама володіє, це своєрідна «підсвітка», щоб побачити себе збоку. Одна із конструктивних механізмів компенсація проявляється в несвідомій спробі подолати існуючих та уявних недоліків за допомогою фантазування.



**Рис.3.10. Механізми психологічного захисту в осіб із високою стресостійкістю (в балах)**

Наступним видом психологічного захисту, який менше проявляється у респондентів із високим рівнем стресостійкості є витіснення. На думку більшості дослідників, цей механізм є основою дії та інших захисних механізмів особистості. Вчені його вважають психологічним захистом звільнення від внутрішнього конфлікту завдяки витісненню в підсвідомість негативної інформації або небажаного мотиву.

Заміщення – вид психологічного захисту, який проявляється найменше в опитуваних жінок із високим рівнем стресостійкості. Цей захист сприяє зміщенню реакцій, емоцій та поведінки із однієї людини на іншу. Приклад такого механізму захисту ми можемо побачити в сім'ї, коли дружина чи чоловік не можуть висловити негативні емоції начальнику, проте «виливають» їх один на одного чи на дітей.

Отже, завдяки емпіричному дослідженню діагностовано механізми психологічного захисту жінок з різним рівнем стресостійкості за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчик, Х. Келлерман. Під час дослідження було виявлено, що більшість респондентів найчастіше використовують такий вид захисту як регресія, а найрідше – заміщення. Це говорить про те, що більшість особистостей, не зважаючи на рівень стресостійкості, при стресових подіях опираються на свій минулий досвід, використовуючи більш прості форми вирішення завдань, щоб адаптуватися до стресогенних факторів. Проте рідше «зміщують» свої негативні емоції, які породжує один об'єкт на інший більш доступний.

Ми можемо побачити, що рівень стресостійкості та механізми психологічного захисту пов'язані. Чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищі показники механізмів захисту і навпаки. Проте є безліч винятків, адже кожна людина індивідуальна, тому варто завжди враховувати індивідуальні особливості людини.

Аналіз результатів за методикою «Особистісна готовність до змін» А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом

У сучасному світі ми помічаємо як швидко відбуваються зміни у різних галузях мистецтва, науки, які є не тільки проявами науково-технічного прогресу, а й дуже часто кардинально змінюють життя особистості. При цьому значною мірою змінюються як його кількісні, так і якісні параметри. Прискорюється ритм життя, підвищується нервова та психічна напруга, з'являються нові форми активності й життєдіяльності.

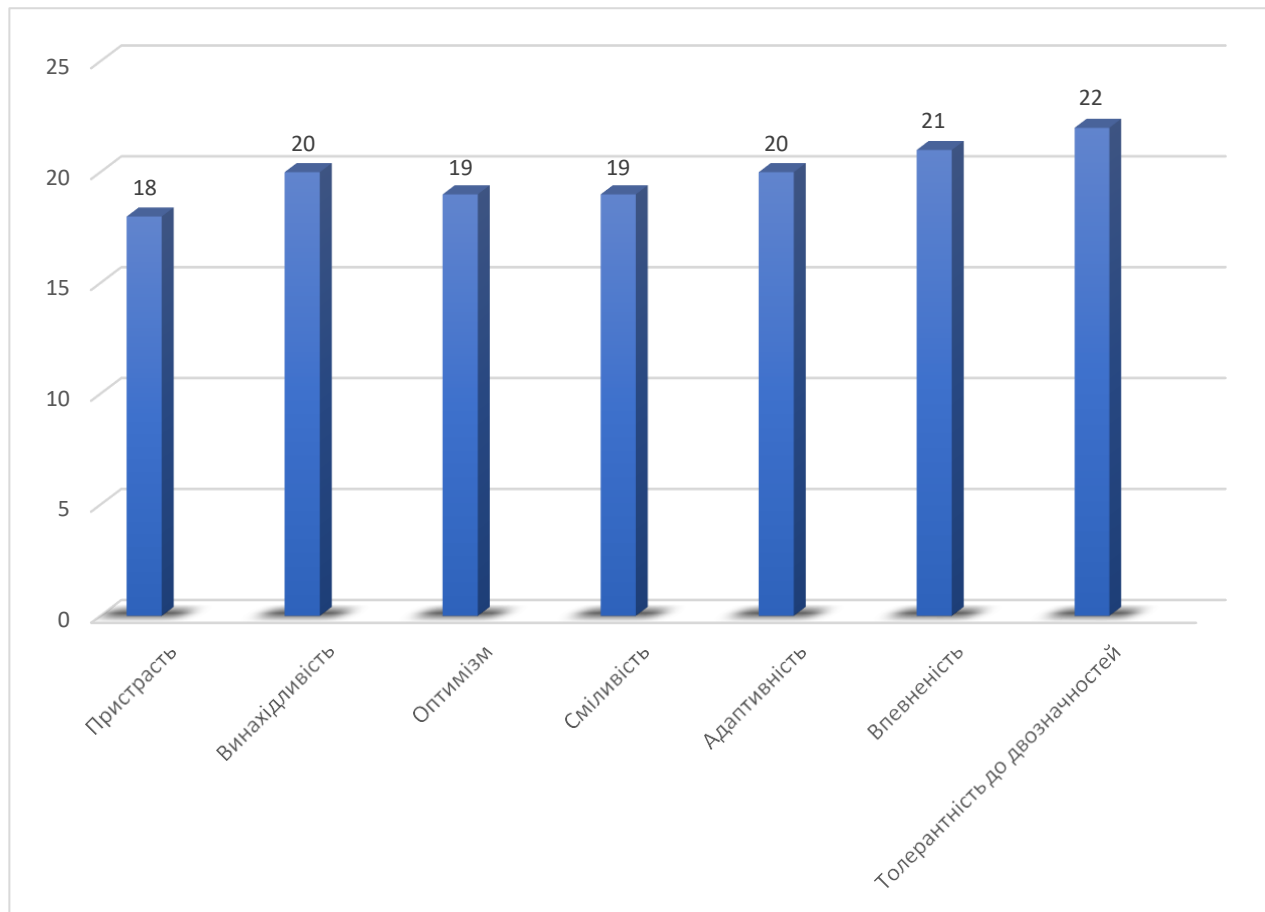
Методика «Особистісна готовність до змін» А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом досить ефективна при розгляді стресових подій, що формуються у зв'язку з інноваціями, адже нікому не вдається в повній мірі справлятися зі змінами. Розуміння особливостей протистояння змінам

допомагає людям захистити себе від стресу в тих ситуаціях, в яких вони найбільш уразливі.

Ми діагностували готовності дівчат та жінок до змін пов'язаних з початком війни. Адже методика діагностує такі необхідні складові готовності до навчально-дослідницької та винахідницької діяльності, як винахідливість, толерантність до невизначеності, сміливість, підприємливість, адаптивність, а також такі риси, що мають бути притаманні науковцю-досліднику і винахіднику, як енергійність, невтомність, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, впевненість у собі.

Найбільше опитуваних найвищий бал ( 6 балів) надали твердження: «Я вважаю за краще викладатися до кінця» (55%), що свідчить про загальну готовність до змін.

Охарактеризуємо готовність до змін кожної групи респондентів із різним рівнем стресостійкості. Як ми бачимо на рисунку 3.11., у респондентів з низькою стресостійкістю найвищий бал складової готовності до змін – толерантність до двозначностей. За даними методики 22 бали – це середній рівень готовності до змін. Опитувані із низькою стресостійкістю готові до непередбачуваного результату подій , спокійному сприйнятті відсутності конкретних відповідей на середньому рівні. Наступною складовою готовності до змін є впевненість у власних силах .

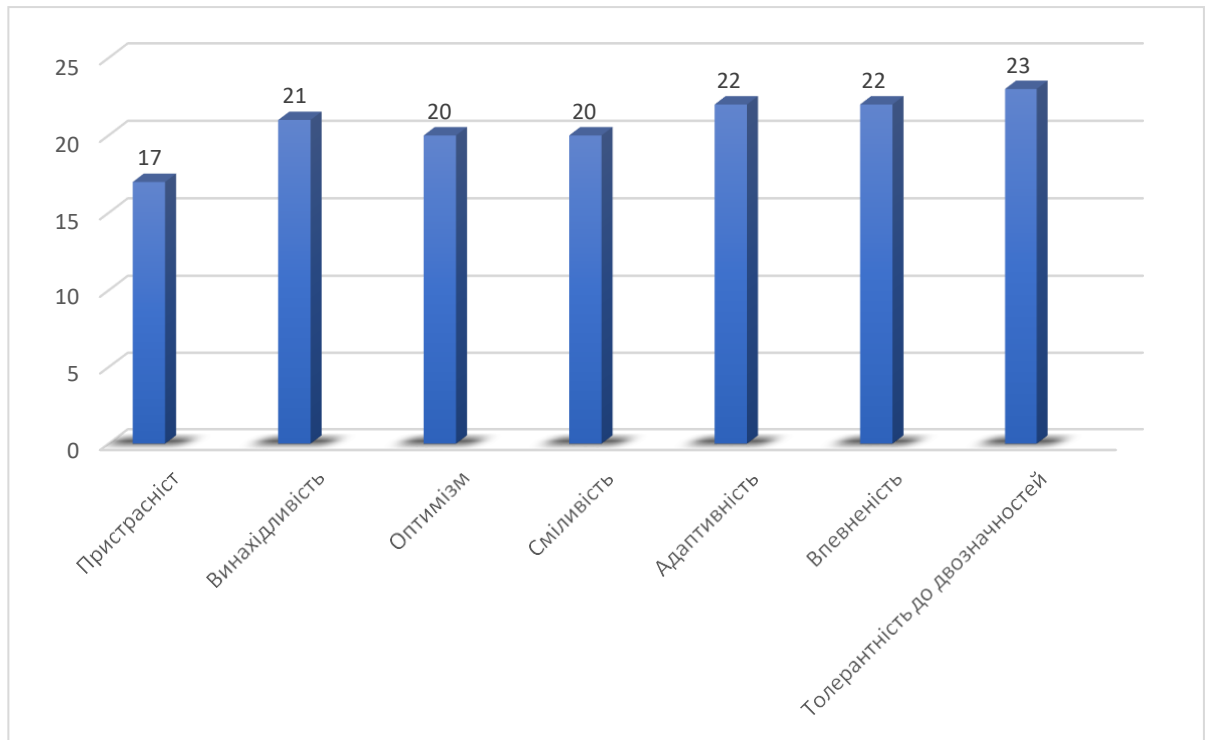


**Рис.3.11. Діагностувальні складові готовності до змін респондентів із низькою стресостійкістю (у балах)**

Усереднений бал – 21, що говорить про низький рівень впевненості в собі, що тягне за собою страх нового. Дуже важливими складовими готовності до змін є адаптивність та винахідливість особистості. Адаптивність передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація. А винахідливість допомагає нам знайти вихід із складних обставин життя. Середньостатистичний бал опитуваних із низькою стресостійкістю – 20 балів, що свідчить про низький рівень адаптивності та винахідливості. Наступні складові готовності до змін, середньостатистичний бал становить яких становить 19 балів – оптимізм та сміливість. Характеризується низьким рівнем бажання фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, а також підприємливості, тяги до



нового. Пристрасність або енергійність складає середньостатистичний бал – 18 балів, що говорить про низький рівень життєвого тону та мотивації.

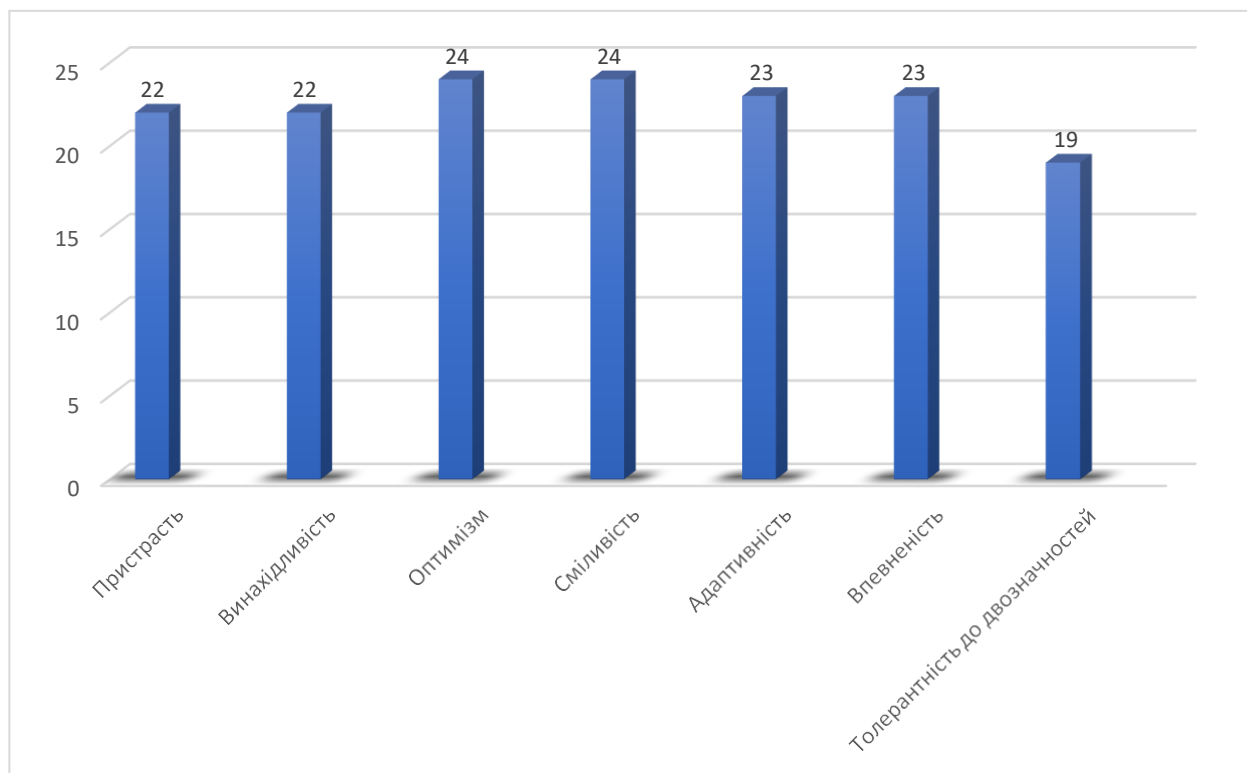


**Рис.3.12. Діагностувальні складові готовності до змін респондентів із середньою стресостійкістю (у балах)**

Беручи до уваги діаграму (див.рис.3.12.), ми можемо спостерігати, що в опитуваних із середньою стресостійкістю у складовій толерантності до двозначностей найвищий середньостатистичний бал – 23 б. Це свідчить про середній рівень готовності спокійно реагувати в ситуаціях, коли суть того, що відбувається незрозуміла або результат подій непередбачуваний. Ця складова досить важлива для формування навички зберігати спокій та виваженість в будь-якій ситуації. Наступними досить вагомими складовими готовності до змін є впевненість та адаптивність. Усереднений бал – 22, що зазначає у респондентів середній рівень готовності адаптуватися до нових обставин життя, знаходити нові шляхи вирішення проблем та розвивати впевненість в собі. Оптимізм та сміливість допомагають не зосереджуватися на проблемах, а на їх вирішенні, а сміливість або підприємливість формують любов до чогось нового та невідомого. Без цих складових неможливі зміни.

Проте у респондентів із середньою стресостійкістю низький рівень цих складових – 20 балів.

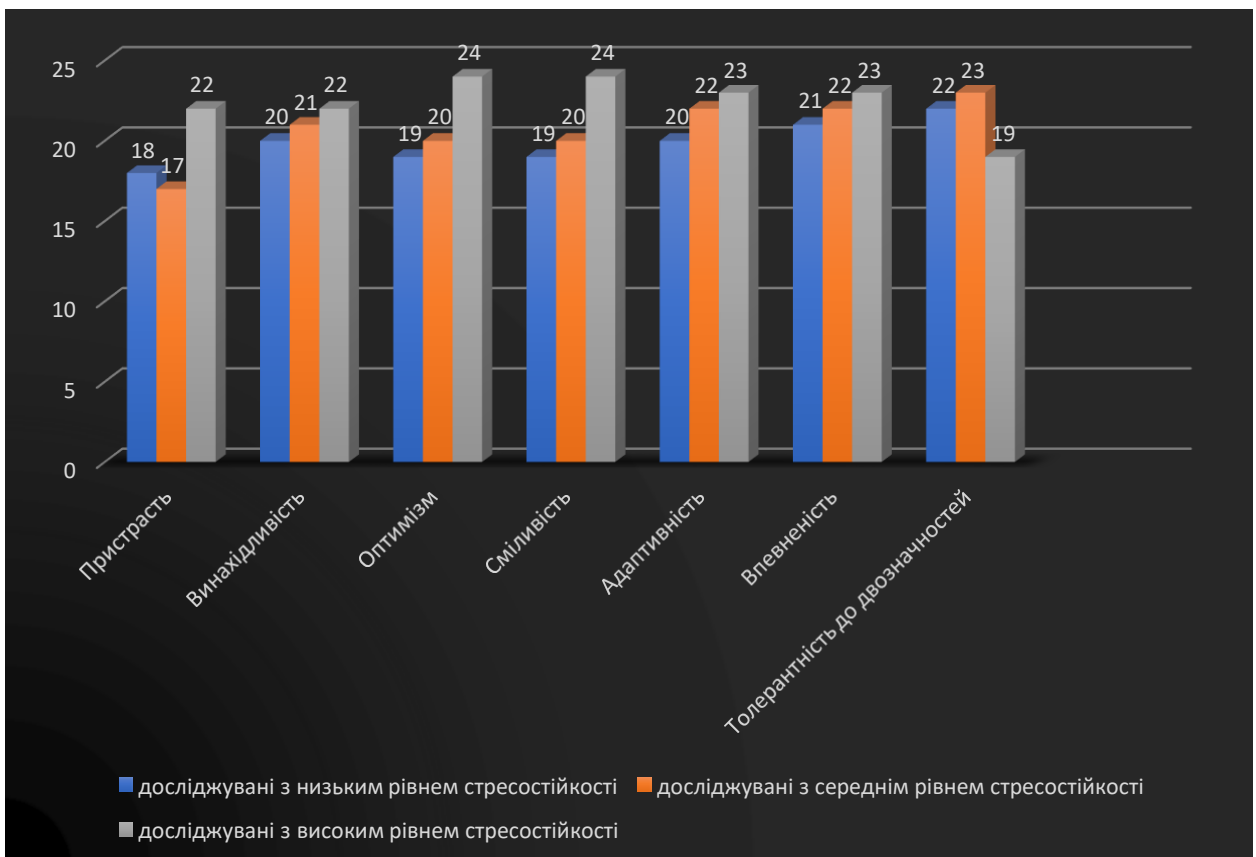
Усередненій бал винахідливості – 21, а це низький рівень готовності до змін. Опитувані все жмають схильність зосереджуватися більше на проблемах ніж на їх вирішенні та використовувати випробовувані методи, не шукаючи нових. Остання за середньогруповими даними (17 балів) опитуваних із середньою стресостійкістю, проте надважлива для готовності до змін – пристрасність або енергійність. Респонденти мають низький рівень цієї складової, що блокує сміливість, впевненість та адаптивність.



**Рис.3.13. Діагностувальні складові готовності до змін респондентів із високою стресостійкістю (у балах)**

Зважаючи на діаграму (див.рис.3.13.), ми можемо спостерігати, що в опитуваних із високою стресостійкістю у складовій оптимізм сміливість найвищий середньостатистичний бал – 24 бали. Це свідчить про середній рівень готовності прагнення орієнтуватися на успіх, бачити не перешкоди, а можливості. Середній рівень проявляється також в таких параметрах

готовності до змін як адаптативність, впевненість та винахідливість. Усереднені дані адаптативності та впевненості досягають 23 балів, що свідчать про середню, а в деяких опитуваних високу готовність до гнучкості планів, рішень та впевненості в своїх силах. Винахідливість та пристрасність в опитуваних розвинена теж на середньому рівні – 22 бали, тому можемо зазначити, що значна кількість респондентів знаходять вихід із складних обставин життя, звертаючись до нових методів. Толерантність до двозначностей все ж за ссередньогруповими даними - 19 бал вказує на низький рівень готовності до невизначиності цілей, результатів непередбачуваних подій.



**Рис.3.14. Діагностувальні складові готовності до змін респондентів із різними рівнями стресостійкості (у балах)**

Отже, завдяки емпіричному дослідженню діагностовано особистісна готовність до змін респондентів з різним рівнем стресостійкості за методикою «Особистісна готовність до змін» А. Джерелом, С. Хезер, М.

Голдом і К. Халлом (рис.3.14.). Було виявлено, що респонденти з низькою стресостійкістю мають низький рівень готовності до змін в усіх складових готовності до змін, крім толерантності до двозначностей. Тобто людині важко адаптуватися до змін, бути енергійною, оптимістичною, впевненою та сміливою, якщо вона не може протистояти стресовим-факторам.

Виходячи із середньостатистичних даних в опитуваних із середньою стресостійкістю адаптативність, впевненість та толерантність до двозначностей на середньому рівні. Проте інші складові залишаються на низькому рівні: пристрасть, винахідливість, оптимізм та сміливість. Це говорить про те, більшості осіб із середньою стресостійкістю легше пристосуватися до змін та вони більш готові до них ніж особи з низькою стресостійкістю.

Найвищі середньо групові показники особистісної готовності до змін в осіб із високою стресостійкістю. Їх готовність до змін у всіх складових на середньому рівні окрім толерантність до двозначностей . Цей факт свідчить про те, що більшість осіб із високою стресостійкістю швидше адаптуються та більше готові до змін ніж інші. Проте зустрічалися випадки, коли людина із середньою чи навіть низькою стресостійкістю готова до змін на середньому та високому рівнях, а особистість із високою стресостійкістю на низькому рівні. Тому завжди потрібно зважати на індивідуальні показники та особливості людини.

Зважаючи на співвідношення різного рівня стресостійкості та особистісної готовності до змін можемо виділити такі групи людей: - Стресостійкі особистості, які завжди готові до змін та з легкістю їх приймають. Вони легко долають труднощі, знаходять вирішення проблем . - Стресонестійкі люди, яким складно адаптуватись до змін, їм важко змінювати своє ставлення до подій, поведінку, певні установки та погляди. Якщо щось не так, як передбачалося, то вони вже знаходяться у стані сильного стресу. - Стресотренуючі особи, які готові до певних змін, проте поступових та не до

глобальних.

- Стресогальмуючі особистості, які не бажають змінюватись під дією зовнішніх подій, вони мають сталі позиції та своє світобачення. Проте такі особи можуть піддатись змінам психотравмуючих обставин життя.

## ВИСНОВКИ

Життя сучасної людини наповнене великим потоком різноманітною інформацією, швидким перебігом подій, постійними змінами в різних сферах життєдіяльності, що вимагає від особистостей вмінню протистояти стресорам та адаптуватися до нових реалій. Ці всі фактори стимулювали вчених досліджувати поняття стресу та його факторів, механізми захисту та готовність особистості до змін. Аналіз теоретичних джерел з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дають нам змогу сформулювати наступні висновки :

1. У сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив.

Пережити вагомий стрес, травмуючу подію, горе допомагають наші природні захисні механізми, які формуються ще в дитинстві. Адже, психологічний захист – це природний механізм, спрямований на усунення або послаблення психікою особистості негативних або травмуючих емоційних переживань, що попереджають розлади поведінки в межах конфліктів між свідомістю й несвідомим.

2. Є безліч соціально-психологічних факторів стресу, які впливають на жіночий організм : прийняти важливе рішення на роботі як керівник; адаптувати свою професійну діяльність, побутові, домашні справи під графік вимкнення світла, якщо приживаєш в Україні; вивчення мови, забезпечити дітей та себе всім необхідним, якщо виїхали за кордон і тд. Ці фактори часто спричиняють різноманітні захворювання починаючи від ГРВІ та завершуючи онкологічними захворюваннями. Наслідки соціально-психологічних факторів стресу у жінок породжують також тендерні проблеми життєдіяльності.

Найпоширеніші із них: боязнь втрати когось чи чогось важливого, невдачі, суспільного нерозуміння, втрати жіночності, невпевненість у собі і тд. Тож нашій прекрасній частині людства варто розвивати стресостійкість, любов до себе, віру в Бога та в те, що добро завжди перемагає зло, ставити реальні цілі та не боятися невдач.

3. Завдяки емпіричному дослідженню діагностовано рівень стресу дівчат та жінок віком 18-50 років за методикою В. Ю. Щербатих «Тест на визначення рівня стресу». Під час дослідження було виявлені чотири види ознак стресу за відсотковим значенням окремо кожної групи з низькою, середньою та високою стресостійкістю. Було виявлено, що у всіх трьох групах найвищий показник займали інтелектуальні ознаки в середньостатистичних даних, але не в індивідуальних. Варто зазначити, що при сильному стресі в людини із низьким рівнем стресостійкості найперше проявляються інтелектуальні та фізіологічні ознаки стресу, а потім емоційні та поведінкові. В опитуваних із середнім рівнем стресостійкості після інтелектуальних ознак та емоційних проявляються фізіологічні поведінкові. В жінок із високою стресостійкістю у середньостатистичному відсотковому відношенні після інтелектуальних наступними спостерігалися поведінкові, емоційні та фізіологічні. Якщо б ми розглядали результати тесту окремої людини, ми б простежили деякі відхилення від середньостатистичних даних, адже кожна людина індивідуальна, тому варто завжди враховувати індивідуальні особливості людини. Також варто підсумувати, що чим вища стресостійкість, тим менше ознак стресу та легше з ним впоратися без шкоди для організму та навколишнього середовища.

4. Після цього дослідження ми діагностували механізми психологічного захисту жінок з різним рівнем стресостійкості за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчик, Х. Келлерман. Під час дослідження було виявлено, що більшість респондентів найчастіше використовують такий вид захисту як регресія, а найрідше – заміщення. Ми можемо побачити, що рівень стресостійкості та механізми психологічного захисту пов'язані.

Чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищі показники механізмів захисту і навпаки. Проте є безліч винятків, адже кожна людина індивідуальна, тому варто завжди враховувати індивідуальні особливості людини.

5. Діагностуючи особистісну готовність до змін респондентів з різним рівнем стресостійкості за методикою «Особистісна готовність до змін» А. Джерелом, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом, було виявлено, що більшість осіб із високою стресостійкістю швидше адаптуються та більше готові до змін ніж інші. Проте зустрічалися випадки, коли людина із середньою чи навіть низькою стресостійкістю готова до змін на середньому та високому рівнях, а особистість із високою стресостійкістю на низькому рівні. Тому завжди потрібно зважати на індивідуальні показники та особливості людини.

Таким чином, згідно проведеного нами дослідження наша гіпотеза підтвердилась, що «особливості прояву механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем стресу будуть відмінними».



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко Н.В., Барковський Д.Є., І. В. Семененко Особливості впливу перенесеного пренатального стресу на репродуктивне здоров'я жінки : дис. канд. псих. наук : УДК: 618.17-02: / Н. В. Авраменко, Д. Є. Барковський, І. В. Семененко Н– Запоріжжя, 2016. – 191 с.
2. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості / Я. С. Андрушко. // Український науковий журнал «Освіта Регіонк». – 2013. – С. 152.
3. Бассін Ф.В. Про силу Я та психологічний захист // Питання психології. / Бассін Ф. В. – К. : Свічадо, 1969 – 97с.
4. Бардин Н. М. Стресостійкість : навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. за ред. Я. М. Когути.// Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Бацилева О. В. Психоемоційний стрес та репродуктивне здоров'я жінки. / О. В. Бацилева. – Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса,/ УДК 159.97:616.89-008 2017. – 125 с.
6. Гаврилькевич В. К. Зміни механізмів психологічного захисту у студентів-психологів першого курсу у процесі навчання / В. К. Гаврилькевич // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. – 2019. – № 6, т. 2. – С. 21-26.
7. Гаврилькевич В. К. Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів / В. К. Гаврилькевич // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць. – 2020. – № 1, т. 1. – С. 161-165.
8. Гайдей О. С. Гормони і стрес : дис. канд. псих. наук : УДК 591.147-612 / Гайдей О. С. – Суми, 2012. – 55 с.
9. Горецька О. В. Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні кордони / О. В. Горецька, О. С. Колпакчи. // Видавничий дім «Гельветика». – 2021. – С. 226.

10. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс / Гошовська О. // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України. 2012. Т. 14. Ч. 6. С. 112–119
11. Гулий І. С. . Психологічна теорія стресу та шляхи його подолання [Електронний ресурс] / І. С. Гулий, Г. О. Сімахіна, А. І. Українець. – 2003. – Режим доступу до ресурсу: <http://medbib.in.ua/osnovi-valeologiji.html>.
12. Жук С. І. Поширеність мутацій генів системи гемостазу у жінок з обтяженим репродуктивним анамнезом [Текст]/С. І. Жук, В. М. Воробей-Вихівська // Здоров'я жінка: всеукр. науч.-практ. журн. – 2014. – № 6. – 118–121 с.
13. Клевака Л.П. Подолання стресу на робочому місці / Л.П. Клевака, О.І. Гришко // Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу : матеріали Міжнар. наук.-практ. онлайн конф., м. Полтава, 25-26 березня 2020 р. – Полтава : ПЕП, 2020. – С. 88-93.
14. Кучер І. О. Соціально-психологічна підтримка жінок, які пережили складну життєву ситуацію/ Кучер І.О.//Національний авіаційний університет – Київ, 2020. – 115 с.
15. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. Проблеми екстремальної та кризової психології / Макаренко С. // Вип. 14. Ч. I. 2013 с. 203-211
16. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. — К.: МАУП, 2000. — 256 с.
17. Михальська Ю.А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості Проблеми сучасної психології / Михальська Ю.А., Ренке С.О.// Випуск 30. 2015 с.417-427.

18. Мрочко І. О. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту / Мрочко І. О., Левицька Л. В. // Збірник наукових праць ХІСТ Університету «Україна». 2017. № 14. С. 232-235.
19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій – Львів: Ліга- Прес, 2013. – 130 с.
20. Полянничко О., Мочарський А., Цимбалюк О. Гендерні особливості психологічних захистів у спортсменів туристів (на прикладі студентів МАУП). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Вип. 12. Т. 1. С. 255–259.
21. Почебут Л. Р. Крос-культура та етнічна психологія / Л. Р. Почебут // Stud.com.ua. – 2018. – «Personal change-readiness survey» [Електронний ресурс] / A.Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull – Режим доступу до ресурсу: [https://stud.com.ua/155512/psihologiya/metodika\\_osobistisna\\_gotovnist\\_zmin\\_personal\\_change\\_readiness\\_survey\\_pcrs](https://stud.com.ua/155512/psihologiya/metodika_osobistisna_gotovnist_zmin_personal_change_readiness_survey_pcrs).
22. Ренке С.О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. С.667-676.
23. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «Копінг-стратегії» / Т. П. Рисинець. // ВІСНИК НТУУ «КПІ». – 2012. – С. 123.
24. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія : навчальний посібник / О.П. Сергеєнкова // Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
25. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компенсації фахівця / З. А. Сивогракова. – Харків: Українська державна академія залізничного транспорту, 2015. – 42 с.
26. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. канд. псих. наук : УДК 159. 9: 159 / Склень Олександр Іванович – Харків, 2008. – 170 с.

27. Старик В.А. Особливості психосоматичних захворювань у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій / В.А.Старик // Проблеми сучасної психології: Зб.наук. праць Кам.-Под. нац. ун-ту ім. І.Огієнка, Ін-ту психол. ім.Г.С.Костюка НАПН України. – Вип. 34. – К.-П. : Аксіома, 2016. – 522-534 с.
28. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життестійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців / Л. В. Степаненко. // ГАБІТУС. – 2021. – С. 72.
29. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.
30. Тесленко М.М. Стрес у професійній діяльності менеджера Перетятко Л.Г.//М34 Матеріали ІІ міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Перші кроки в науку». – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 222 с.
31. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С.182-192.
32. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів/Фоміна М.//Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 129–133
33. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; перекл. з англ. М. Яковлева. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 288 с.
34. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці/Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС. 2017. С. 218-221.

35. Циганчук Т. В. Психологія стресу / Тетяна Володимирівна Циганчук. – Київ: «Кафедра» Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2016. – 216 с. – (навчальний посібник). – (УДК 159.944.4: 37,091.322).
36. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. / Т.Ф. Цигульська Київ: «Наукова думка», 2000. – 191 с.
37. Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Лукашук І. Особистісний характер механізмів психологічного захисту. URL: [http://www.rusnauka.com/2\\_KAND\\_2008/Psihologia/26152.doc.htm](http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm) (дата звернення: 05.07.[412019]).
38. Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості / А. В. Шиделко. // Науковий вісник К 1'2018 Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2018. – С. 94.
39. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 2. С.127–131.
40. Щербатих Ю. «Тест на визначення рівня стресу» / [Електронний ресурс] режим доступу: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
41. Єременко Н. П. Профілактика стресу як складова здорового способу життя / Н. П. Єременко, Н. В. Ковальова // Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. — К. : Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, 2020. – С. 29-33.
42. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : УДК:159.955.4 / Ярош Ніна Сергіївна – Київ, 2018. – 25 с.

43. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. Неперервна професійна освіта : теорія і практика: науково-методичний журнал. 2002. Вип. 4 (8). С. 99–110
44. Franz Alexander. *Psychosomatic medicine, it's principles and applications/ Franz Alexander//W W Norton & Co Inc; 2nd Edition (January 1, 1987) – California, 1987 – p.300*
45. Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence / A. Freud. KARNAC BOOKS – London, 1993 – 179 с.*
46. Nancy McWilliams *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process/ Nancy McWilliams// The Guilford Press; 2nd edition (July 14, 2011) — New York, 2011 – 426 с.*
47. Plutchik, R. *The structural theory of ego defenses and emotions./ Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H.R. // In C.E. Izard (Ed.), Emotions in personality and psychopathology . New York: Plenum, 1979 – с.257*

## Додатки

### Додаток А

#### Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

#### Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

#### Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

### **Фізіологічні симптоми**

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання



## РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

**Показник від 0 до 5 балів** вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

**Показник від 6 до 12 балів** означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

**Показник від 13 до 24 балів** вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

**Показник від 25 до 40 балів** вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

**Показник понад 40 балів** свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Безпрограшний рецепт подолання стресу - це книга, шезлонг та відкритий басейн у Санта Марії! Мерщій **бронюйте** номер, адже з кожним днем їх усе менше.

## Додаток Б

## Методика «Індекс життєвого стилю»

Методику спрямовано на діагностику механізмів психологічного захисту «Я».

№ >	Назва	Номери	n
1	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
2	Витіснення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
3	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
4	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
5	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
6	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
7	Раціоналізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
8	Реактивні утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

**Заперечення.** Механізм психологічного захисту, з якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або який-небудь внутрішній імпульс чи сторона заперечує себе. Як правило, дія цього механізму проявляється у запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, очевидні для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю.

**Витіснення.** З.Фрейд вважав цей механізм (його аналогом служить придушення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного чинити опір спокусі. Інакше кажучи, витіснення – механізм захисту, з якого неприйнятні особистості імпульси: бажання, думки, почуття, викликають тривогу, – стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм є основою дії та інших захисних механізмів особистості.

**Регресія.** У класичних уявленнях регресія сприймається як механізм психологічного захисту, з якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, що піддається дії фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань щодо більш прості і доступні у сформованих ситуаціях.

**Компенсація.** Цей механізм психологічного захисту нерідко поєднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування чи присвоєння собі властивостей,

переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю та підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки чи думки приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною особистості.

Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними та злочинними діями, спрямованими проти особи. Ймовірно, тут йдеться про гіперкомпенсацію чи близьку за змістом регресію із загальною незрілістю МПЗ.

**Проекція.** В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття та думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають вторинними. Негативний, соціально малосхвалюваний відтінок почуттів і властивостей, що відчуються, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється ніби в захисних цілях.

**Заміщення.** Поширена форма психологічного захисту, що у літературі нерідко позначається поняттям «зміщення». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які прямують на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, що може викликати небажаний конфлікт із нею, переноситься іншого, більш доступного і безпечного. У більшості випадків заміщення дозволяє емоційну напругу, що виникла під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення чи досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, що дозволяють внутрішню напругу.

**Інтелектуалізація.** Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їхнє сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється у заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної чи фруструючої ситуації без переживань. Інакше кажучи, особистість припиняє переживання, викликані неприємною чи суб'єктивно неприйнятною ситуацією з допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного.

**Реактивні утворення.** Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють із гіперкомпенсацією. Особистість запобігає виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів чи вчинків шляхом

перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Інакше кажучи, відбувається хіба що трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність. Наприклад, жалість чи турботливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості чи емоційної байдужості.

## Додаток В

## Результати досліджуваних за методикою «Індекс життєвого стилю»

№	З	В	Пер.	Комп.	П	Зам.	Рац.	Реакт.	%
1	4 б. 33%	2 б. 2%	12 б. 86%	9 б. 90%	10 б. 77%	8 б. 62%	8 б. 67%	9 б. 90%	64%
2	11 б. 92%	5 б. 42 %	12 86%	6 б. 60%	6 б. 46%	4 б. 31%	7 б. 58%	8 б. 80%	59%
3	5 б. 42%	5 б. 42%	8 б. 57%	6 б. 60%	8 б. 62%	4 б. 31%	7 б. 58%	9 б. 90%	52%
4	7 б. 58%	5 б. 42%	9 б. 64%	8 б. 80%	6 б. 46%	4 б. 31%	11 б. 92%	9 б. 90%	61%
5	2 б. 17%	5 б. 42%	11 б. 79%	3 б. 30%	4 б. 31%	9 б. 69%	3 б. 25%	6 б. 60%	40%
6	7 б. 58%	5 б. 42%	10 б. 71%	9 б. 90%	8 б. 62%	7 б. 54%	5 б. 42%	0 б. 0%	53%
7	7 б. 58%	5 б. 42%	79 б. 11%	7 б. 70%	13 б. 100%	6 б. 46%	9 б. 75%	2 б. 20%	62%
8	7 б. 58%	2 б. 17%	9 б. 64%	4 б. 40%	3 б. 23%	0 б. 0%	4 б. 33%	7 б. 70%	37%
9	6 б. 50%	8 б. 67%	8 б. 57%	1 б. 10%	4 б. 31%	1 б. 8%	6 б. 50%	5 б. 50%	40%
10	9 б. 75%	6 б. 50%	10 б. 71%	6 б. 60%	9 б. 69%	7 б. 54%	11 б. 92%	3 б. 30%	61%
11	6 б. 50%	8 б. 67%	10 б. 71%	7 б. 70 %	6 б. 46 %	9 б. 69%	6 б. 50 %	4 б. 40%	58%
12	10 б. 83%	6 б. 50%	10 б. 71%	6 б. 60%	6 б. 46%	7 б. 54%	9 б. 75%	4 б. 40%	60%
13	7 б. 58%	8 б. 67%	5 б. 36%	3 б. 30%	6 б. 46%	3 б. 23%	10 б. 83%	2 б. 20%	45%
14	10 б.	2 б.	6 б.	7 б.	6 б.	1 б.	9 б.	6 б.	49%

	83%	17%	43%	70%	46%	8%	75%	60%	
15	9 6. 75%	8 6. 67%	10 6. 71%	9 6. 90%	5 6. 39%	9 6. 69%	6 6. 50%	8 6. 80%	47%
16	7 6. 58%	7 6. 58%	11 6. 79%	5 6. 50%	4 6. 31%	9 6. 69%	6 6. 50%	2 6. 20%	51%
17	10 6. 23%	5 6. 42%	8 6. 57%	5 6. 50%	5 6. 39%	5 6. 38%	5 6. 42%	3 6. 30%	47%
18	9 6. 75%	5 6. 42%	6 6. 43%	3 6. 30%	7 6. 54%	0 6. 0%	10 6. 83%	7 6. 70%	49%
19	10 6. 83%	5 6. 42%	9 6. 64%	6 6. 60%	4 6. 31%	3 6. 23%	9 6. 75%	9 6. 90%	57%
20	12 6. 100%	4 6. 33%	7 6. 50%	6 6. 60%	5 6. 39%	2 6. 15%	6 6. 50%	8 6. 80%	50%
21	4 6. 33%	9 6. 75%	9 6. 64%	3 6. 30%	5 6. 39%	3 6. 23%	6 6. 50%	9 6. 90%	50%
22	7 6. 58%	7 6. 58%	8 6. 58%	5 6. 50%	7 6. 54%	9 6. 69%	5 6. 42%	9 6. 90%	59%
23	3 6. 25%	4 6. 33%	5 6. 36%	2 6. 20%	0 6. 0%	0 6. 0%	5 6. 42%	8 6. 80%	28%
24	11 6. 92%	4 6. 33%	7 6. 50%	5 6. 50%	6 6. 46%	2 6. 15%	9 6. 75%	6 6. 60%	41%
25	5 6. 42%	2 6. 17%	10 6. 71%	9 6. 90%	9 6. 69%	1 6. 8%	5 6. 42%	9 6. 90%	52%
26	9 6. 75%	3 6. 25%	9 6. 64%	6 6. 60%	6 6. 46%	4 6. 31%	3 6. 25%	3 6. 30%	44%
27	5 6. 42%	5 6. 42%	10 6. 71%	5 6. 50%	7 6. 54%	5 6. 38%	6 6. 50%	5 6. 50%	50%
28	11 6. 92%	4 6. 33%	6 6. 43%	3 6. 33%	7 6. 54%	3 6. 23%	5 6. 43%	9 6. 90%	50%
29	11 6. 92%	8 6. 67%	8 6. 51%	3 6. 30%	2 6. 15%	1 6. 8%	7 6. 58%	9 6. 90%	51%

30	8 6. 67%	4 6. 33%	9 6. 64%	4 6. 40%	4 6. 31%	7 6. 54%	7 6. 58%	7 6. 70%	52%
31	6 6. 50%	5 6. 42%	4 6. 29%	4 6. 40%	1 6. 8%	6 6. 46%	9 6. 75%	9 6. 90%	45%
32	4 6. 33%	6 6. 50%	10 6. 71%	6 6. 60%	6 6. 46%	1 6. 8%	6 6. 50%	5 6. 50%	45%
33	7 6. 58%	2 6. 17%	8 6. 57%	5 6. 50%	6 6. 46%	7 6. 54%	7 6. 58%	8 6. 80%	52%
34	8 6. 67%	5 6. 42%	9 6. 64%	6 6. 60%	8 6. 62%	6 6. 46%	8 6. 67%	8 6. 80%	60%
35	2 6. 17%	5 6. 42%	11 6. 79%	3 6. 30%	4 6. 31%	9 6. 69%	3 6. 25%	6 6. 60%	40%
36	5 6. 42%	2 6. 17%	9 6. 64%	7 6. 70%	8 6. 62%	2 6. 15%	7 6. 58%	6 6.4 60%	47%
37	10 6. 83%	5 6. 42%	9 6. 64%	7 6. 70%	5 6. 39%	5 6. 38%	5 6. 42%	10 6. 100%	58%
38	12 6. 100%	4 6. 33%	9 6. 64%	4 6. 40%	4 6. 31%	2 6. 15%	9 6. 75%	8 6. 80%	54%
39	9 6. 75%	4 6. 33%	3 6. 21%	3 6. 30%	6 6. 46%	4 6. 31%	4 6. 33%	6 6. 60%	40%
40	8 6. 67%	3 6. 25%	13 6. 93%	7 6. 70%	7 6. 54%	1 6. 8%	7 6. 58%	6 6. 60%	64%