

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА
СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ»

на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу 2 групи
ОС «Бакалавр» ОПП «Психологія»

Поліни ПРИХОДЬКО

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології

Елісо ГРИЩУК

Допустити до захисту в ЕК
кафедри соціальної психології

Протокол № __ від _____

Завідувач кафедри:
доктор психологічних, професор

Алла КОВАЛЕНКО

_____ (підпис)

КИЇВ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Поняття гендеру та гендерних відмінностей, історія вивчення.....	7
1.2. Поняття тривожності та особливості переживання тривоги у молодому віці.....	10
1.3. Дослідження стратегій подолання стресу. Поняття копінг-стратегій та захисних механізмів.....	18
1.4. Гендерні відмінності проявів тривожності та способів подання стресових ситуацій.....	22
Висновок до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Організація дослідження та хід роботи	28
2.2. Опис вибірки.....	30
2.3. Характеристика використаного методичного інструментарію.....	31
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПОСОБІВ ПОДАЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44
3.1. Обробка даних.....	44
3.2. Опис та інтерпретація результатів	45
3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації прояву тривожності з урахуванням гендерних особливостей студентів	58
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження гендерних відмінностей у проявах тривожності та способів подолання стресу студентської молоді має значення як для наукової спільноти, так і для практичного застосування в різних сферах життя. Розуміння та виявлення гендерних відмінностей у проявах тривожності допоможе покращити психологічну допомогу та розробити ефективніші стратегії психотерапевтичної підтримки студентської молоді.

Студентський період є особливим життєвим етапом, повним викликів і стресових ситуацій, які можуть впливати на здоров'я та добробут студентів. Розуміння способів подолання стресу та стратегій, які використовуються студентами різних гендерів, дозволить виявити особливості в підходах до подолання стресових ситуацій і розробити програми психологічної підтримки для студентської молоді.

Дослідження гендерних відмінностей у проявах тривожності та способів подолання стресових ситуацій студентської молоді є активною та розгалуженою галуззю психологічних досліджень. Автори, які працювали над цією проблематикою, включають Susan Nolen-Hoeksema, David H. Barlow, Sherry H. Stewart, Alice Eagly, Janet Shibley Hyde та інші.

Отже, дослідження гендерних відмінностей у проявах тривожності та способів подолання стресу студентської молоді має важливе значення для розуміння людського психологічного функціонування, практичного застосування в освітніх установах та розробки ефективних програм психологічної підтримки. Це дослідження може сприяти створенню більш сприятливого середовища для студентської молоді.

Об'єктом дослідження тривожність та реагування особистості на стрес.

Предметом дослідження гендерні відмінності проявів тривожності та способів подолання стресових ситуацій студентської молоді.

Метою роботи було з'ясувати гендерні відмінності проявів тривожності та способів подолання стресових ситуацій студентської молоді для створення

на їх основі рекомендацій щодо способів підтримки психологічного здоров'я студентів.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності особистості у психології, її проявів та стратегій подолання, особливостей у студентському віці
2. Дослідити відмінності тривожних проявів у студентів
3. Визначити відмінності у стратегіях подолання стресових ситуацій серед студентів
4. Розробити рекомендації для збереження психологічного благополуччя студентської молоді

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, матеріалів наукової літератури.
- емпіричні: для емпіричного вивчення особливостей впливу гендерних особливостей на прояв тривожності студентів були використані наступні методики:

А) «Копінг-стратегії» Р. Лазурса;

Б) «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової;

В) «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»;

Г) «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» В. Бойко

- статистичні: були використані такі методи обробки даних
 - аналіз таблиць частот, описових статистик;
 - перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова;
 - критерії Ст'юдента та Манна Уїтні.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше:

- здійснено аналіз стратегій подолання стресових ситуацій та тривожних проявів у студентів в умовах воєнного стану;
- виявлено найрозповсюдженіші способи психологічних захистів чоловіків та жінок;
- виявлено найбільш поширені копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій серед студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, отримані дані дозволяють нам сформулювати практичні рекомендації щодо особливостей освоєння стратегій подолання стресу студентською молоддю; джерелом інформації для самоаналізу, допомагаючи студентам краще розуміти свої емоційні реакції та знаходити ефективні способи подолання високого рівня тривожності. Освітні установи можуть використовувати дані для розробки програм та ініціатив, спрямованих на поліпшення ментального благополуччя студентів (проведення тренінгів зі стресового менеджменту, розвитку навичок копінгу, зокрема з урахуванням гендерних особливостей тощо). Також результати роботи можуть бути використані практичними психологами у роботі з тривожними клієнтами, адже вказують на особливості переживання тривожності чоловіками та жінками.

Надійність та достовірність результатів забезпечувалась методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень; використанням сукупності теоретичних та емпіричних методів дослідження, застосуванням стандартних та обґрунтованих психодіагностичних методів, репрезентативною вибіркою.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку та списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок, список літератури містить 50 використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття гендеру та гендерних відмінностей, історія вивчення

Залежність переживання різного досвіду від гендерних особливостей цікавило науковців протягом багатьох століть. Першими хто почав досліджувати відмінності представників двох гендерів були Арістотель та Платон. Спільною ідеєю в їхніх дослідженнях було те, що жінки слабкіші, примітивніші та менш духовні, аніж чоловіки. Різне ставлення до цих двох статей почало формуватись ще з давніх часів, і досі має свій вплив в сучасному суспільстві. Перш за все важливим є визначити що саме є гендер, і яка різниця між поняттями «гендер» та «стать».

Якщо поняття «стать» є радше біологічним і стосується репродуктивних функцій, то поняття «гендер» стосується соціальних ролей чоловік і жінок у суспільстві. Наприклад, з жінками часто асоціюється жіночність, тобто нерішучість, слабкість, орієнтація на домашній затишок і приватну сферу. З чоловіками асоціюється чоловічність — мужність, рішучість, успіх тощо. Ці ознаки є полярними, і поняття гендеру є досить критичним. Чоловіки і жінки дуже відрізняються всередині групи: не всі чоловіки готові лізти на барикади, а жінки так само орієнтовані на самореалізацію у публічній сфері. [39]

Проте найбільш повним вважають таке трактування цього поняття: «гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. Дане поняття позначає соціо-статеві характеристики статі, на відміну від власне біологічних (генетико-морфологічних, анатомічних, фізіологічних), – із

властивими їй характеристиками способу життя, поведінки, намірів і прагнень тощо» [44].

Незважаючи на той факт, що існує декілька тлумачень поняття «гендер», в жодному словнику немає визначення поняття «гендерні особливості». Проте, беручи до уваги, що «особливість – це характерна риса, ознака, властивість кого-, чогонебудь» [47], можна запропонувати трактувати гендерні особливості як «характерні ознаки чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя, способу мислення, ролей та відносин, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що фіксують уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі».

У сучасному суспільстві значний інтерес викликає гендерна проблематика, яка у вітчизняній науці знайшла суттєвий резонанс і широко представлена працями таких дослідників, як А. Бова, А. Фурман, І. Головащенко, Н. Грицяк, Н. Лавриненко, О. Вілкова, П. Горностай, С. Оксамитна, Т. Бурейчак, Т. Мельник, Т. Надвинична, та ін. Актуальність цієї проблеми зумовлена не в останню чергу тим, що сьогодні відбувається широке залучення жінки до сфери суспільного життя, вона вже не пов'язує своє життя тільки з домашнім господарством, турботою про членів родини, а намагається отримати вищу освіту, зробити кар'єру, реалізувати свій особистісний потенціал. У цих умовах змінюється і гендерна функція чоловіка: у ньому все більше хочуть бачити не тільки главу сім'ї, основне призначення якого полягає у матеріальному забезпеченні, а й емоційно-інтелектуальну особу, яка розуміє проблеми дружини, пишається нею та є поряд у повсякденному житті, людину, яка поглиблює стосунки з власними дітьми, знайомиться з їх світом, обізнаний про їх друзів та проблеми [6]. Це потребує зміни тих ролей, що сформувалися та виконувались чоловіками й жінками та переосмислення правил і норм, які визначали відповідний порядок, врахування при цьому і певних ризиків: для жінки цілком-неможливість повної самореалізації, або відчуження від сім'ї, непорозуміння та втрати авторитету.

Крім того, розширення сфер діяльності, безумовно, потребує і набуття нових якостей та досвіду, оволодіння новими навичками, без чого неможливо

успішно діяти в умовах сучасних соціальних змін. Водночас, у буденній свідомості зміна гендерного балансу найчастіше розглядається впродовж тривалого часу перевантаженості, виснаження; для чоловіка - як прояв кризи фемінності або маскулінності.

Так склалося, що історично від чоловіків та жінок очікували виконання більшою чи меншою мірою різних соціальних ролей в усіх суспільствах відповідно до тих ціннісно-нормативних уявлень, які формувалися й відтворювалися у процесі соціально-історичного розвитку. Індустріальне суспільство, що залучило жінку до суспільного виробництва, зробило розподіл обов'язків у сім'ї більш гнучким і демократичним, однак чоловік у більшості випадків залишався основним (хоча вже не єдиним) годувальником сім'ї, і характер сімейних ролей чоловіка і дружини значною мірою залишився традиційним. У сучасному суспільстві, що найчастіше визначається як постіндустріальне чи інформаційне, жінка отримала значну свободу, оскільки вона має можливість брати активну участь у всіх сферах суспільного життя [5].

На цю тенденцію звертають увагу багато дослідників, хоча їхня інтерпретація позбавлена місця та роль жінки з її жорсткого економічного детермінізму. Ж. Ліповецький пов'язує залежність/незалежність від чоловіка, що дає йому підстави виділити три епохи, яким властиве певне ставлення до жінки. Так, якщо за першу-жінку, за його концепцією, наділяли демонічними рисами та ставилися до неї з презирством, то за другу - жінку звеличували, ідеалізували та підносили до небес. Однак в обох цих випадках жінка перебувала у залежності від чоловіка, усі думки про неї склалися в його голові і вона була такою, якою її хотів бачити саме чоловік.

Що стосується сучасної (третьої) — то вона, на думку Ж. Ліповецького, є продуктом жіночої самотворчості, оскільки в ній жінка здатна до творчої самореалізації, здатності замислюватися і творити ніким не регламентоване майбутнє [5]. Але ця зазначена загальна тенденція суперечливо втілюється у сучасному житті, оскільки залишаються певні проблеми на рівні як суспільства, так і відносини сім'ї і у міжособистісних відносинах, на що звертають увагу

провідні науковці. Ж. Ліповецький констатує, що реальне втілення образу третьої жінки є суперечливим результатом зміщення «просунутого» рівноправ'я і все ще наявного нерівноправ'я. З цим можна погодитися, бо в наші дні жінки, безперечно, домоглися для себе права на економічну незалежність, права виконувати будь-яку роботу та будь-які, навіть високі обов'язки, але все ще в широких масштабах зберігається розподілення на працю чоловічу та працю жіночу; жінки зараз у більшості своїй займаються трудовою діяльністю, однак те, що має перевагу частка їх участі в домашній праці, поки ще кидається в очі [5].

Соціум має великий вплив на розуміння гендерних особливостей, та формування них. Жінки вважаються емоційнішими, слабшими, чутливішими. Чоловіки ж в свою чергу вважаються стриманішими, сильнішими та менш емоційними. Це може проявлятися на ставленні. Саме тому є важливим визначити залежність між суспільними обмеженнями та очікуваннями, і реальними почуттями чоловіків та жінок.

1.2. Поняття тривожності та особливості переживання тривоги у студентському віці

Наразі на підвищений рівень тривожності українців в першу чергу впливає війна. Саме для представників студентської молоді значними факторами переживання цього стану можуть також бути проблеми в навчанні, перші невдачі на роботі, переживання щодо особистих стосунків. Саме тому для дослідження ми обрали цю вікову групу, адже під час цього періоду людина тільки вчиться переживати серйозні причини для відчуття тривоги.

В першу чергу необхідно визначити якими віковими обмеженнями характеризується молодий вік. Згідно з законом України, молодь це представники віку 14-35 років. Проте за визначенням ВООЗ молодий вік це період від 25 до 44 років. Навчання в університеті зазвичай відбувається у віці 18-25 років. Цей буремний та насичений життєвий період завжди сповнений великою кількістю емоційних переживань. Проте, у 2022-2023 році він є

особливо тяжким не тільки для студентів. Тому ознайомимось з тим, чим саме є тривожність, і як її переживає молодь.

У психології існує кілька теорій, які ретельно досліджують тривогу. Серед найвідоміших авторів у цій області можна відзначити З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні та Е. Фромма. У їхніх роботах тривога розглядається як прояв неблагополуччя, яке може бути обумовлене несприятливими умовами або дитячими травмами. Однак сучасні підходи до розуміння тривоги відрізняються термінологічною розбіжністю. Наприклад, тривога може бути розглянута засобами аналізу поведінки, через призму захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду або як фізіологічна реакція. З'ясовано, що тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. [24]

Багато відомих вітчизняних та зарубіжних науковців (З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм, С. Рубінштейн, А. Прихожан, Р. Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер та інші) були зацікавлені феноменом тривожності і проводили дослідження в цій області. Вони зосереджувались на вивченні чинників, що спричиняють особистісну тривожність. Дослідження особливостей тривожності в юнацькому віці були проведені Р. Бернсом, А. Прихожан, А. Мікляєвою, Л. Божович, І. Коною, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко та іншими науковцями.

Наукова література свідчить про існування декількох теорій, що досліджують тривогу та тривожність. Зокрема, З. Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів і соціальних заборон призводить до розвитку неврозів і тривожності. Він також вказував, що коли людина передбачає небезпеку або очікує важливої події в неявно визначеному контексті та умовах невизначеності, вона відчуває внутрішнє хвилювання, яке проявляється у відчутті загрози та особистих переживаннях стосовно її наслідків, а також у фізичних реакціях.

Згідно з теорією А. Адлера, неврози мають своєю основою тривогу, яка виникає через несприятливий соціальний досвід або невдачі у досягненні бажаного через індивідуальні особливості [16].

За поглядами К. Хорні, головним джерелом тривоги є неправильні міжособистісні стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами і соціальними заборонами [16]. Відповідно, тривога, як стан недовіри до суспільства загалом, має соціальне походження, і потреба у подоланні тривоги перешкоджає особистісному самовдосконаленню. Засмучення, як стан занепокоєння, виникає в дитинстві внаслідок страху несхвалення родичами.

За Е. Фроммом, існує глибокий зв'язок між тривоگوю і історичним розвитком людства. Перехід до капіталізму супроводжується руйнуванням природних соціальних зв'язків, появою вільного індивіда, що викликає почуття невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [7].

Отже, при аналізі теорій, що вивчають почуття тривоги, виявляється, що це складне явище, яке має багато різних аспектів. Відсутність чіткого розуміння цього поняття вимагає більш точного визначення та формулювання суті та розуміння тривоги як психологічного явища у людини. При аналізі наукової літератури можна побачити, що поняття «тривога» і «тривожність» напряму пов'язані між собою.

Згідно з Ч. Спілбергером, тривога є емоційним станом, який може виникати в ситуаціях загрози, небезпеки і невизначеності, і проявляється як напруження та очікування небажаного розвитку подій [51]. Часті переживання тривоги можуть призводити до розвитку особливості особистості, відомої як тривожність - певна схильність особистості до надмірного хвилювання і сприйняття загрози для власного "Я" у різних ситуаціях, що в свою чергу призводить до зростання суб'єктивного почуття тривоги [47]. Постійне спрямування особистості на сприйняття загрозливих ситуацій перетворює тривожність в диспозиційне утворення, тобто таку якість, яка формує стабільне ставлення до навколишньої дійсності.

У науковій літературі існують різні погляди та підходи до тлумачення понять "тривога" і "тривожність", а також до пояснення їх причин. Наприклад, К. Роджерс вважає, що тривога виникає внаслідок ситуацій, які несвідомо сприймаються особистістю, тобто виходять за межі її власних конструктів. Конфлікти між реальним ідеальним "Я" створюють протиріччя, які призводять до напруженості і викликають тривожність [47].

С. Рубінштейн характеризував тривожність як певну схильність індивіда до переживання тривоги або як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності та небезпеки і супроводжується очікуванням небажаного розвитку подій [45].

Важливо також згадати здобутки українських психологів, які вивчали та займалися розробкою способів діагностики та подолання тривожності. Анатолій Касьяненко досліджував психологічні механізми тривожності, вплив стресу на організм та методи психологічної підтримки в умовах тривожності. Касьяненко розробив методикку діагностики та корекції тривожних станів, які знаходять застосування в практичній психології.

Ніна Карабанова, українська психологиня, яка займалася вивченням тривожності та психологічного благополуччя. Вона розробила методики оцінки рівня тривожності та стресу, а також розробила програми психологічного супроводу для подолання тривожних станів. Карабанова активно працює над популяризацією психологічних знань та методів саморозвитку, спрямованих на зниження тривожності та підвищення якості життя.

Отже, тривожність є природною реакцією організму на стресові ситуації і може бути корисною, оскільки вона підтримує мобілізацію ресурсів для протистояння загрозам. Однак, коли рівень тривожності стає надмірним або продовженим у відсутності реальної загрози, вона може стати проблемою і вплинути на фізичне та психічне благополуччя людини. Як зазначав український психолог та психотерапевт Володимир Станчишин «Тривога — це не погано, тривога рятує наше життя, тривога сигналізує про небезпеку... Ми

не ставимо собі за мету зменшити тривогу, ми ставимо за мету жити з нею».
[47]

Тривожність може проявлятися на різних рівнях, від легкої тривожності до панічних атак. Вона може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи роботу, навчання, соціальні взаємини та загальний рівень щастя. Також тривожність може супроводжуватися фізіологічними симптомами, такими як прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, м'язова напруга, пітливість та перебої в харчуванні.

Тривожність є складним психологічним явищем, і її причини можуть бути різноманітними, включаючи генетичні фактори, середовище, досвід травми, негативні життєві події та навчання [7]. Люди можуть розвивати тривожність як часткову реакцію на конкретні події або як загальний стан, присутній у багатьох аспектах їхнього життя. Існує декілька типів тривожності, таких як загальна тривожність, соціальна тривожність, фобії, панічний розлад і травматичний стресовий розлад. Кожен тип тривожності має свої особливості і може мати вплив на різні сфери функціонування людини. Люди можуть відчувати тривогу, коли стикаються з невідомими ситуаціями, невизначеністю у майбутньому або відчуттям втрати контролю. Цей стан може супроводжуватися почуттями неспокою, незахищеності та вразливості.

Фізіологічна реакція на тривожність включає збудження нервової системи, що може призводити до фізичних симптомів, таких як прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, потовиділення, тривожний живіт, м'язова напруга та нездатність до розслаблення [17].

Причини тривожності можуть бути різноманітними. Вони включають генетичні фактори, середовище, досвід травми, негативні життєві події та навчання. Генетичні фактори можуть впливати на схильність до тривожності, оскільки деякі люди можуть мати більшу нахил до розвитку тривожних реакцій з раннього віку.

Негативні життєві події, такі як втрата роботи, розрив відносин, фінансові проблеми або хронічний стрес, можуть викликати або поглибити тривожність.

Навчання також може вплинути на розвиток тривожності, особливо в контексті страху перед виконанням завдань, оцінками або соціальними ситуаціями.

Важливо зазначити, що тривожність є індивідуальним досвідом, і кожна людина може мати власні унікальні фактори, які сприяють її розвитку. Також, тривожність може бути пов'язана з іншими психічними розладами, такими як депресія, що ускладнює її лікування та керування.

Толерантність до невизначеності - це психологічна характеристика, яка відображає індивідуальну здатність людини приймати невизначеність, непевність та зміну в своєму житті. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності мають більшу готовність приймати ризики, зміни та нестабільність, а також відчують меншу тривогу і стурбованість перед невизначеністю майбутнього.

Люди з високим рівнем тривожності схильні до переживання посиленої тривоги, страху та емоційної нестабільності відносно різних ситуацій. Вони можуть мати схильність до негативних емоційних реакцій, посиленої напруги та почуття загрози [41].

З іншого боку, толерантність до невизначеності відображає здатність людини приймати невизначеність, зміну та ризики. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності можуть бути менш схильні до емоційної перебудови та переживання тривоги в ситуаціях невизначеності. Вони можуть відчувати більшу впевненість та готовність до прийняття змін та нестабільності, що може знижувати рівень тривожності та негативних емоційних реакцій.

Студентський вік є особливим етапом у житті людини, який можна описати як початкову фазу дорослості і завершення дитячих періодів. Протягом цього періоду молоді люди знаходяться на шляху до вибору професії та встановлення своєї ролі у соціальних відносинах. Вони шукають сенс життя, закріплюють світогляд і формують власну життєву позицію. [44].

Молоді люди також можуть зіткнутися зі значними вимогами соціального характеру, включаючи встановлення соціальних зв'язків, розвиток інтимних

відносин та будівництво кар'єри. Відсутність соціальної підтримки, страх відхилення і почуття самотності можуть сприяти виникненню тривоги.

Іншим важливим аспектом є адаптація до самотійного життя. Молоді дорослі можуть зіткнутися зі стресом, пов'язаним зі зміною житлового середовища, переїздом в інше місто або країну, самотійним проживанням, фінансовими труднощами та викликами, пов'язаними з самоуправлінням. Також молоді дорослі можуть шукати підтримку серед своїх ровесників, друзів або близьких. Соціальна підтримка може допомогти зменшити рівень тривоги та забезпечити емоційну підтримку.

Згідно з Е. Еріксоном, процес самореалізації можна розглядати як процес формування ідентичності. У цьому процесі суб'єкт усвідомлює свою особистісну тотожність, шукає відповіді на питання про своє місце та значення в конкретному соціумі. Студент, оволодіваючи новими соціальними ролями, намагається злагодити всі свої якості в єдине ціле без протиріч. Він старається збалансувати внутрішні оцінки та оцінки інших людей. Проте на цьому етапі можуть виникати певні протиріччя, наприклад: між адекватною самооцінкою та нерішучістю; між неузгодженістю часових перспектив та відчуттям часу; між прийняттям різних соціальних ролей та застряганням на одній з них; між студентським життям та стагнацією в професійній діяльності; між позицією лідера та невизначеністю у взаєминах тощо. Внаслідок таких викликів, пов'язаних з формуванням ідентичності, можуть виникати тривожні стани та прояви тривоги. В юнацькому віці формується ряд новоутворень, на основі яких виникають умови входження особистості в нову для неї систему стосунків, прийняття нових життєвих цілей, досягнення більш високого рівня саморегуляції діяльності і поведінки.

На думку І. Кона, у юнацькому віці відбуваються важливі зміни, які включають саморефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, формування життєвих планів та готовність до самовизначення. Молоді люди на цьому етапі активно спрямовуються на свідому побудову свого життя [33]. Розвиток інтелекту, зростання особистого контролю, самоуправління та

відкритість внутрішнього світу сприяють формуванню стійкої самосвідомості та стабільного "образу-Я" в юнацькому віці.

Однак, розв'язання таких важливих питань особистості не рідко викликає протиріччя, внутрішню напруженість та тривогу. Ці екзистенційні проблеми можуть призводити до стану фрустрації, який може поширюватись на різні аспекти життя молодшої людини та сприяти розвитку девіантної поведінки, втягнення у шкідливі звички та погіршенню психологічного самопочуття.

Таким чином, активна творчість у житті сприяє появі відчуття задоволення від якості життя та підвищенню самооцінки, як стверджують Н. Є. Бондар та І.В. Тисячник. З іншого боку, неуспіх у житті може призводити до розчарування, втрати орієнтації, тривоги та інших негативних станів.

Тривожність великою мірою визначає поведінку студента. Рівень тривожності може дати уявлення про внутрішнє ставлення молодшої людини до різних типів ситуацій, а також, опосередковано, про характер взаємин з ровесниками та людьми іншого віку. Якщо рівень тривожності перевищує оптимальний рівень, можна говорити про підвищену тривожність.

Аналіз наукової літератури дає змогу стверджувати, що поведінка тривожних студентів має свої особливості. Зазвичай такі молоді люди не належать до популярної групи, але вони також не залишаються ізольованими. Вони можуть бути характеризовані як замкнені, малокомунікабельні або навпаки - надто комунікабельні, нав'язливі та озлоблені, як зазначено у дослідженні [27]. Також для студентів з підвищеним рівнем тривожності характерними є низька самооцінка і самоповага. Вони відчують непевненість у собі, у своїх здібностях та можливостях, і відчують себе самотніми. Тривожність, яка пов'язана зі зміною цінностей та незадоволеністю потреби в контролі над навколишньою реальністю, сприймається студентами як емоційний дискомфорт.

Початок студентського життя може бути підданий впливу різних стресових факторів. Це може включати зміну оточуючого середовища та соціальної мікросистеми в учбовому закладі, часті зміни житлових умов, зміну

звичного способу життя, а також новий розклад навчальних занять порівняно зі шкільним графіком та інші фактори [53]. Труднощі, з якими зіштовхується студент, можуть свідчити про несформовану внутрішню позицію "Я-студент", недостатню продуктивність в учбово-професійній діяльності та процесу адаптації, що може спричиняти внутрішню кризу і викликати почуття розгубленості та тривоги.

С. Серазон вказує на деякі фактори, які впливають на рівень тривожності, враховуючи нову соціальну ситуацію розвитку та основну діяльність. Серед цих факторів можна виділити: велике навантаження у навчанні; надмірну кількість інформації та непропорційність навчального розкладу; емоційне перенапруження та виснаження, особливо під час сесій; значну кількість матеріалу для вивчення; обмежений час; відсутність спілкування з друзями; зміни в розкладі дня; багато самотійної роботи; недостатню адаптацію організму до великого психічного навантаження; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; загрозу здоров'ю зовнішніх впливів та інші подібні чинники.

1.3. Дослідження стратегій подолання стресу. Поняття копінг-стратегій та захисних механізмів

Копінг (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) – порівняно нове поняття в психології, що охоплює, однак, уже цілий напрям наукових досліджень. Долання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою. Термін “coping” активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і стосується поведінки. Саме після цього започатковується масовий когнітивний рух, який знайшов відображення в працях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966). [42]

Вивчення різних стратегій копіngu стало предметом досліджень багатьох експертів. Наприклад, Л. Мерфі описував копінг як спробу індивіда вирішити

певну проблему, тоді як К. Хорні визначала його як здатність справитися з загрозою та тривожним станом [35]. Сучасні дослідники, такі як С. І. Корсун та Т. А. Ткачук, розглядають копінг-стратегії як засоби управління активним стресором, що виникають у відповідь на загрозу [26]. Кожен автор має свою точку зору, проте аналіз літературних джерел дозволив виділити найпоширенішу класифікацію стратегій копінгу, таких як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухилення від відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [24].

Загалом всі стратегії копінгу можна класифікувати як когнітивні, емоційні та поведінкові. Сучасна психологія розглядає копінг як засіб збільшення свідомого психологічного напруження для вирішення життєвих труднощів і намагання подолати складну ситуацію або хоча б зменшити шкоду від неї. Ефективність копінгу залежить від індивідуальних особливостей особистості, об'єктивних життєвих обставин і інтенсивності емоційного переживання, які виникають у суб'єкта. [6].

Копінг-поведінка є процесом, що може змінюватися. Вона формує стійкі моделі або стратегії копінгу, які можуть бути розглянуті як особисті стилі. Виділено два типи копінгу: орієнтований на проблему, спрямований на подолання джерела стресу, і емоційно орієнтований, спрямований на подолання емоційного переживання, спричиненого стресором. В останній час обидва типи копінгу все частіше розглядаються у контексті емоційної регуляції. Три взаємопов'язані види емоційної регуляції виділяються: регулювання власних емоційних досвідів (емоційно-орієнтоване копінгу), що включає генерацію, підтримку та управління емоційними станами, регулювання поведінки (власні дії та виявлення емоцій) та регулювання контексту, що викликає емоції (орієнтоване на проблеми). Тип копінгу не обов'язково відображає його природу: емоційно-орієнтований копінг часто має когнітивний характер, такий як переключення уваги або пригадування чогось приємного [2].

Робота Р. МакКрае та П. Коста показала, що використання більш ефективних (за суб'єктивною оцінкою) стратегій подолання пов'язане з загальним задоволенням життєвою ситуацією. Ефективність окремих стратегій оцінювалася шляхом усереднення оцінок всіх учасників дослідження. Для визначення найбільш ефективних стратегій у подоланні проблеми учасники розглядали такі фактори, як віра, пошук підтримки, раціональні дії, вираження почуттів, адаптація, гумор, обережність, нерішучість та відхід до фантазії. Віра, саморозвиток внаслідок стресу, пошук підтримки та гумор сприяли суб'єктивному зменшенню стресу. Зворотно, самостійність та нерішучість призводили до посилення стресу.

Особистісні особливості індивіда є основними факторами, які визначають стиль і стратегії копінг-поведінки. Структура особистісних ресурсів включає наступні компоненти: 1) самооцінка, самоприйняття, локус контролю і рівень тривожності; 2) вік, стать і гендер; 3) соціальна компетентність, належність до етнічної групи і соціальної верстви, наявний досвід.

Очевидно, що особистісні характеристики мають значний вплив на спосіб сприйняття стресу і рівень тривоги. Зокрема, копінг-стратегії існують для того, щоб допомогти людині пережити складні життєві ситуації з мінімальним психологічним ушкодженням і впливом на загальне функціонування. Захисні механізми психіки також слугують цій меті.

За Фройдом, поняття «психологічний захист», визначається як реакція на неусвідомлений внутрішній конфлікт, що проявляється у різних формах боротьби Я з хворобливими думками та афектами [7]. Це означає, що психологічний захист використовується як спосіб ухилення від свідомого сприйняття психологічної проблеми і необхідності в її вирішенні. Вивчення механізмів психологічного захисту розпочалося з досліджень Анни Фройд і продовжилося у працях Мерфі, Уайта, Вейланта. Пізніше школа гуманістичної психології розвинула вивчення захисних механізмів [17].

У багатьох джерелах функцію "психологічного захисту" описують як набір конкретних стратегій, які слугують для зниження неприємних переживань.

Серед найпоширеніших видів психологічного захисту можна виділити: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, заміщення, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію [21].

Річард Лазарус [9] розглядав психологічний захист як пасивну стратегію копінгу, що включає набір захисних механізмів і механізмів подолання, визначених за такими характеристиками: часовою та інструментальною спрямованістю, функціонально-цільовою значущістю і модальністю регуляції. Часова спрямованість відрізняється між захистом і подоланням. При захисті акцент ставиться на негайному вирішенні актуальної ситуації "тут і зараз", без зв'язку з майбутніми перспективами. Отже, психологічний захист можна вважати "швидкою допомогою", яка забезпечує психологічне виживання. Інструментальна спрямованість захисту означає, що він стосується головним чином благополуччя самої особистості, тоді як подолання включає соціально прийнятні способи адаптивної поведінки, з урахуванням оточення і взаємодії з іншими людьми. Функціонально, стратегії подолання спрямовані на відновлення порушених відносин між особою і її оточенням (механізми подолання), тоді як захисні механізми спрямовані на збереження психічного рівноваги. Модальність регуляції також відрізняється при подоланні і захисті. При подоланні характерні пошук інформації, дія та рефлексія. Захисні механізми, з іншого боку, передбачають уникання, придушення і заперечення - викривлення реальної ситуації. [9].

Можна сказати що як тривога, так і стрес викликають спроби психіки захистити особистість. Складний досвід переживається по-різному, залежно від персональних характеристик людини. Інтенсивність взаємодії людини із зовнішнім та внутрішнім світом характеризує універсальну специфічність і копінг-стратегій і захисних стратегій.

У молодому віці дорослі формують свої власні стратегії для подолання стресу. Деякі з них включають:

- **Планування та організація:** Розроблення планів дій і встановлення міток можуть допомогти знизити тривогу та стрес, роблячи ситуації більш контрольованими та передбачуваними.
- **Самозаспокоєння та релаксація:** Використання методів самозаспокоєння, таких як глибоке дихання, медитація, йога або слухання музики, може допомогти зменшити фізіологічну активацію та знизити рівень тривоги.
- **Фізична активність:** Регулярна фізична активність, така як вправи, біг або йога, може сприяти вивільненню ендорфінів, зменшенню стресу та поліпшенню настрою.
- **Самообізнаність:** Розвиток свідомості про свої емоції, потреби та реакції на стрес може допомогти розуміти себе краще і знаходити більш адаптивні стратегії подолання.
- **Соціальна підтримка:** Збереження близьких соціальних зв'язків та звернення до довірених людей для підтримки та поради може бути важливим ресурсом для подолання стресу.

1.4. Гендерні відмінності проявів тривожності та способів подолання стресових ситуацій

Гендерні відмінності в проявах тривожності виявляються у способах, якими чоловіки і жінки виражають та досліджують тривогу. Важливо відзначити, що гендерні розбіжності є загальними тенденціями, а не абсолютними правилами, і вони можуть варіюватися в межах кожної конкретної особистості. Гендерні стереотипи, які супроводжували особистість з моменту народження, позначаються на соціалізації хлопців та дівчат (на нормах поведінки, суспільному стані, соціальному статусі, рисах, які належать представникам тої чи іншої статі тощо). Розгляд прояву тривожності студентської молоді через призму гендеру припускає, що відмінності, які в них виникають, детермінуються здебільшого соціально-культурними явищами. Декілька гендерних відмінностей в проявах тривожності включають:

Вираження емоцій: Жінки мають більшу схильність до вираження емоцій, включаючи тривогу. Вони можуть проявляти тривогу більш відкрито, шукати підтримку та спілкування з іншими людьми. Чоловіки, зазвичай, проявляють меншу схильність до вираження емоцій, зокрема тривоги, і можуть більше приховувати свої почуття.

Можна сказати що через соціокультурний вплив жінки зазвичай відвертіше розмовляють про свої тривожні стани, поділяють свої думки та почуття з оточуючими, що може допомагати їм зняти напругу та отримати емоційну підтримку.

З іншого боку, чоловіки частіше приховують свої емоції, зокрема тривогу, і проявляють меншу схильність до їх вираження публічно. Це може бути пов'язано з соціокультурними стереотипами про чоловічу силу, незалежність і обмежену емоційність. У суспільстві існує певне очікування, що чоловіки повинні бути міцними та контролювати свої емоції. Чоловіки можуть відчувати тиск приховувати свою тривогу, оскільки вона може розглядатися як ознака слабкості.

Це не означає, що чоловіки не відчують тривоги або не мають її. Вони можуть просто обирати інші способи вираження своїх почуттів. Чоловіки можуть шукати внутрішні способи розрядки тривоги, такі як заняття фізичною активністю або зосередження на проблемі, замість розмови про неї з іншими. Також, чоловіки можуть виражати свою тривогу через певні показники поведінки, наприклад, через збільшену агресію, здатність до ризикованої поведінки або відводити увагу від своїх почуттів шляхом занурення у роботу або хобі.

Важливо зазначити, що як серед хлопців, так і серед дівчат студентського віку існує певний рівень тривожності, проте у дівчат він значно вищий. Деякі дослідження свідчать [32], що серед хлопців переважає ситуативна тривожність, тобто суб'єктивне хвилювання у конкретних життєвих ситуаціях в даний момент часу. Незважаючи на те, що дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності, ніж ситуативної, остання все ж таки вища, ніж у

хлопців. Слід також зазначити, що основною причиною високої тривожності, як стверджують самі студенти, є тривога щодо майбутнього, що є типовим явищем для молодих людей.

Деякі жінки можуть бути більш схильними до внутрішньої тривоги, пов'язаної зі страхом перед оцінкою і низькою самооцінкою. Це може пояснюватися соціальними очікуваннями і нормами, які часто накладаються на жінок, створюючи певний тиск і бажання відповідати високим стандартам. Жінки можуть відчувати тривогу стосовно своїх здібностей, зовнішності, взаємин і соціального статусу.

У чоловіків тривога частіше пов'язана зовнішніми факторами, такими як соціальні вимоги або конкуренція. Вони можуть відчувати тривогу щодо досягнення успіху, статусу, фінансового благополуччя і вимог роботи. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, які накладаються на чоловіків щодо професійного успіху і прояву сили.

Культурні очікування та гендерні ролі можуть мати вплив на способи вираження тривоги у чоловіків та жінок. Наприклад, соціальні стереотипи можуть створювати тиск на чоловіків бути сильними і незалежними, що може ускладнювати їм вираження тривоги з опасками, що це сприйматиметься як прояв слабості або немаскулінності. З іншого боку, жінкам можуть накладатися очікування бути емоційно чутливими, тому вони можуть бути більш схильними до вираження тривоги.

В багатьох культурах існує стереотип чоловіків як сильних, незалежних і емоційно стриманих. Чоловіки можуть відчувати тиск суспільства бути міцними і контролювати свої емоції. Це може призводити до приховування тривоги і утруднення вираження своїх почуттів. Чоловіки можуть стикатися з соціальною нормою, яка ставить надмірну вагу на прояв сили і витримки, що ускладнює їх звернення по допомогу або виявлення вразливості.

Жінки можуть стикатися з очікуванням бути емоційно чутливими та експресивними. Очікування, що жінка має бути "захисницею емоційного благополуччя" у родині та відносинах, можуть збільшувати схильність жінок

виражати тривогу та шукати підтримку у інших. Вони можуть відчувати більшу свободу відкрито говорити про свої почуття та поділитися своїм досвідом з іншими [31].

Дослідження гендерних відмінностей у проявах тривожності є активною галуззю наукових досліджень. Багато вчених вивчають, як тривога проявляється у чоловіків і жінок, та чи є різниці в типах тривоги.

"Gender Differences in Anxiety Disorders: Prevalence, Course of Illness, Comorbidity and Burden of Illness" (2006) - дослідження, проведене авторами Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Walters EE. Дослідження виявило, що тривожні розлади, такі як генералізований тривожний розлад, панічний розлад і соціальний тривожний розлад, більш поширені серед жінок. Вони також підкреслили значний вплив тривожних розладів на функціонування і якість життя.

"Sex differences in anxiety disorders: Interactions between fear, stress, and gonadal hormones" (2016) - дослідження авторів Lebron-Milad K, Milad MR. Вони звернули увагу на взаємодію між статтю, страхом і гормональними факторами у формуванні тривоги. Дослідження підкреслює важливість розуміння біологічних та гендерних чинників у формуванні тривоги та розладів.

Дослідження Lebron-Milad K, Milad MR (2016) досліджувало взаємодію між статевими різницями, страхом і гормональними факторами у формуванні тривоги. Вони підкреслюють важливість розуміння біологічних та гендерних чинників у розвитку тривоги та тривожних розладів. Наприклад, деякі дослідження показують, що гонадальні гормони, такі як естрогени і тестостерон, можуть впливати на рівень тривожності.

Деякі дослідження вказують на те, що жінки можуть мати більш виражені емоційні реакції на стресові події порівняно з чоловіками. Вони можуть бути схильні до більш інтенсивних емоцій, включаючи сум, стурбованість та тривогу. [33]

Жінки також частіше звертаються до соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Вони можуть шукати поради, розмови та підтримку від друзів, родини та колег. У той же час, чоловіки можуть бути більш схильні до самостійного подолання стресу та приховування своїх емоцій.

Існують деякі відмінності у фізіологічній відповіді на стрес у чоловіків та жінок. Дослідження показують, що чоловіки можуть мати більш інтенсивну фізіологічну реакцію, таку як збільшення кров'яного тиску та рівня кортизолу, під час стресу порівняно з жінками. [25]

Дослідження авторів Kudielka, V. M., & Kirschbaum, C. виявило, що чоловіки та жінки можуть виявляти різні підходи у поданні стресових ситуацій. Зокрема, жінки можуть бути більш схильними до вираження емоційного дискомфорту і пошуку підтримки від інших, тоді як чоловіки можуть більше приховувати свої почуття та ставитися до ситуації більш об'єктивно.[31]

Ці дослідження вказують на важливість урахування статевих відмінностей і стилів поведінки при дослідженні подання стресових ситуацій. Розуміння цих відмінностей може мати практичне значення для розвитку ефективних стратегій подолання стресу та підтримки особистісного благополуччя чоловіків і жінок. Теоретичний аналіз літератури також показує, що важливим чинником у прояві тривожності є прагнення особистості до самоактуалізації: чим воно вище, тим вища відповідно і тривожність (здебільшого така тенденція притаманна дівчатам).

Висновок до розділу 1

Отже, ми розглянули тривожність як стан психічного напруження, страху, неспокою та тривоги, який може супроводжувати людину у відповідь на стресові події, загрози або невизначеність. Психологічні дослідження тривожності починаються зі внеску Зігмунда Фройда і його послідовників. Ними було визначено поняття "тривожність" як реакцію на конфлікт між

свідомими та підсвідомими потребами та бажаннями. Психологи також вивчали зв'язок між гендерними особливостями та цим психологічним явищем.

Важливо наголосити на тому, що тривога - нормальна емоційна реакція, яка може бути корисною, оскільки мобілізує організм на більш активну реакцію та допомагає підготуватися до викликів. Варто вчитись не тому, як боротись з цим станом, а спостерігати за своїми особливостями реакцій, і вчитись жити з нею.

Розуміння тривожності та її вивчення постійно розвивається і вносить вагомий внесок у психологічну науку та практику. Це дозволяє більш глибоко розуміти природу тривожності, виявляти ефективні стратегії подолання та розробляти інтервенції для зменшення тривоги і поліпшення психічного благополуччя. Існують деякі особливості проявів тривожності та способів подолання стресових ситуацій у молодому віці.

Молоді дорослі можуть відчувати тривогу, пов'язану з пошуком свого місця у світі, вибором кар'єри, плануванням майбутнього та формуванням особистої ідентичності. Вони можуть бути невпевнені в своїх виборах і стурбовані страхом невизначеності. Студенти зазнають значних соціальних вимог, таких як встановлення соціальних зв'язків, розвиток особистих стосунків та вирішення соціальних ролей. Вони можуть відчувати тривогу внаслідок несхвалення або відхилення, а також почуватися самотніми.

Молодь стикається зі стресом, пов'язаним зі зміною життєвого середовища, переїздом, незалежним проживанням та фінансовими викликами. Вони можуть бути вразливі до стресу, пов'язаного з управлінням фінансами, роботою та особистою відповідальністю. Наразі також основною причиною стресу для представників українського студентства є війна на території України.

Щодо найбільш розповсюджених способів переживання тривожного стану є соціальна взаємодія. Молоді дорослі часто шукають підтримку у своїх ровесників, друзів або сім'ї. Вони можуть звертатися до них для отримання емоційної підтримки, порад або допомоги у вирішенні проблем. Соціальна

підтримка може допомогти зменшити рівень тривоги та покращити загальний стан благополуччя.

Також наявні дослідження про гендерні відмінності у проявах тривожності та способах подолання стресових ситуацій. Деякі дослідження показують, що жінки можуть мати більш виражені емоційні реакції на стрес порівняно з чоловіками. Вони можуть відчувати більш інтенсивні емоції, такі як сум, стурбованість та тривога. Жінки частіше звертаються до соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Вони можуть шукати поради, розмови та емоційну підтримку від друзів, родини та колег. У той же час, чоловіки можуть більш схильні до самостійного подолання стресу та приховування своїх емоцій. Також існують деякі відмінності у фізіологічній відповіді на стрес у чоловіків та жінок. Дослідження показують, що чоловіки можуть мати більш інтенсивну фізіологічну реакцію, таку як збільшення кров'яного тиску та рівня кортизолу, під час стресу порівняно з жінками. Чоловіки і жінки можуть реагувати на різні стресори через соціокультурні та статеві ролі. Жінки частіше стикаються зі стресом, пов'язаним зі статевими та репродуктивними питаннями, тоді як чоловіки можуть більше відчувати стрес, пов'язаний з роллю годувальника сім'ї та фінансовими вимогами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та хід роботи.

Теоретичний аналіз досліджень показує, що соціокультурне середовище має великий вплив на індивідуальні характеристики, способи сприйняття світу та реагування на стресові ситуації. Студентський період є особливим життєвим етапом, повним викликів і стресових ситуацій, які можуть впливати на здоров'я та добробут студентів.

Метою емпіричного етапу дослідження було з'ясувати гендерні відмінності проявів тривожності та способів подолання стресових ситуацій студентської молоді.

Завданнями емпіричного етапу стали:

- розробити загальну методологічну схему дослідження;
- дібрати релевантні поставленій меті методи дослідження;
- організувати збір даних;
- здійснити обробку отриманих результатів та проаналізувати відмінності проявів тривожності та способів її подолання у чоловіків та жінок студентської молоді

Емпіричне дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підготовчий етап дослідження: постановка цілей, завдань, уточнення предмету дослідження, розробка гіпотез.

2. Розробка моделі основного етапу дослідження. Для перевірки гіпотез та реалізації завдань емпіричного дослідження було використано такі методи дослідження:

- «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» В. Бойко з метою дослідження особливостей подолання стресових ситуацій у чоловіків та жінок.
- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса з метою дослідження особливостей подолання стресових ситуацій у чоловіків та жінок.

- Методика «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна, STAI» з метою дослідження особливостей проявів тривожності у чоловіків та жінок.
- Методика «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової з метою дослідження особливостей проявів тривожності у чоловіків та жінок.
- Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена окремо у групах чоловіків та жінок

3. Проведення основного дослідження.

Для дослідження було створено гугл-форму з переліченими опитувальниками. Проходження методик здійснювалося респондентами онлайн за один раз. Перед початком роботи з методиками досліджуваним також пропонувалося заповнити анкету з їх загальними особистими даними такими, як вік, стать ступінь освіти. Після ознайомлення з інструкціями до методик досліджувані оцінювали ступінь своєї згоди з певними твердженнями за допомогою різних шкал.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних. Підрахунок сирих балів здійснювався автоматично на онлайн сервісах.

Для обробки статистичних даних було використано програму SPSS 16.0. Аналіз даних здійснювався з орієнтацією на реалізацію таких завдань

- збір первинних даних усієї вибірки та обробку цих даних за допомогою обчислювально-статистичної програми SPSS;
- аналіз показників обраних психологічних методик;
- проведення порівняльного аналізу для виявлення відмінностей тривожних проявів та способів подолання стресу у чоловіків та жінок

Були задіяні такі методи обробки даних:

- аналіз таблиць частот, описових статистик;
- перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Колмагорова-Смірнова
- критерії Ст'юдента та Манна Уїтні.

- Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена окремо у групах чоловіків та жінок

2.2. Опис вибірки

Загальний об'єм вибірки становить 86 осіб. Усі досліджувані є студентами 1-6 курсів університетів України, денної форми навчання.

Серед учасників дослідження 46 є жінками, що складає 55% від загальної кількості респондентів і 40 – чоловіками, що складає 45% від загальної кількості респондентів (Рис. 2.2).

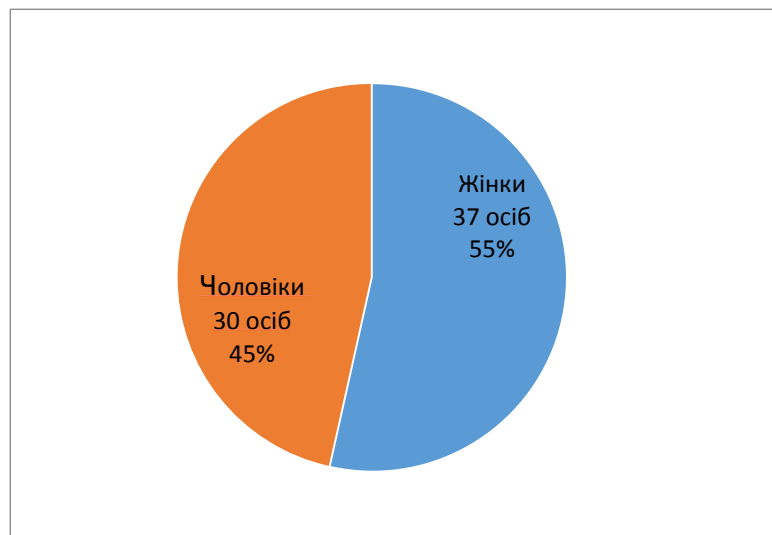


Рис.2.2. Розподіл вибірки за статтю (у %)

Середній вік по вибірці становить 20 років ($M_B = 20,51$) зі стандартним відхиленням 2,191 ($\sigma = 2,191$).

Найбільшу частину вибірки становлять студенти віком 19 років – 34 особи, а також студенти віком 20 років - 20 осіб. Також у вибірці є представники віку 18, 21, 22, 23, 24 та 25 років, кількість яких становить від 2 до 8 осіб.

4 учасників є віком 18 років, що складає 4,7% від усієї вибірки; 34 учасників є віком 19 років, що складає 39,5% від усієї вибірки; 20 учасників є віком 20 роки, що складає 23,3% від усієї вибірки; 8 учасників є віком 21 роки, що складає 9,3% від усієї вибірки; 8 учасників є віком 22 років, що складає 9,3% від усієї вибірки; 4 учасників є віком 23 років, що складає 4,7% від усієї

вибірки; 4 учасників є віком 24 років, що складає 4,7% від усієї вибірки; 4 учасників є віком 25 років, що складає 4,6% від усієї вибірки (рис. 2.1).

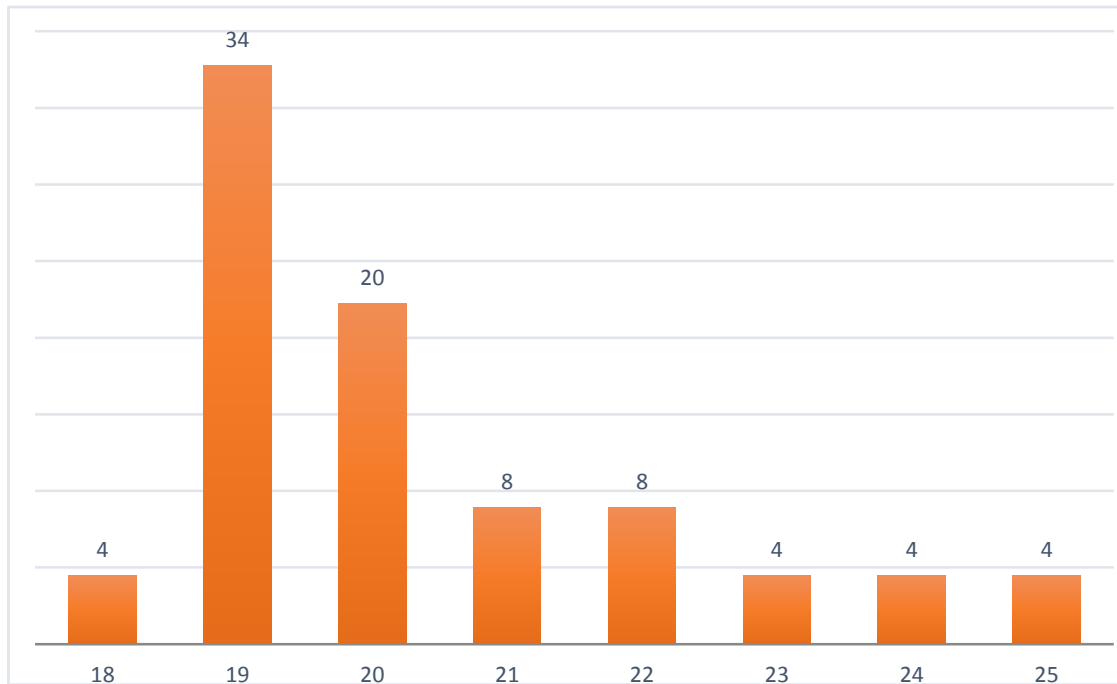


Рис 2.2. Розподіл учасників за віком

Середній вік по вибірці жінок становить 19 років ($M_B = 19,49$) зі стандартним відхиленням 1,912 ($\sigma = 1,912$).

Середній вік по вибірці чоловіків становить 21 рік ($M_B = 21,01$) зі стандартним відхиленням 2,03 ($\sigma = 2,03$).

2.3. Характеристика використаного методичного інструментарію

Дослідження здійснювалося методом психологічного тестування. У даній роботі було використано наступні стандартизовані методики: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна, STAI», «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» В. Бойко.

Методика «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна, STAI»

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методику було розроблено Ч. Д. Спілбергером і адаптовано Ю. Л. Ханіним [8].

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Для цього тесту ми використовуємо лише шкалу особистісної тривожності.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Особистісна тривожність – конституційна риса, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій буде спричиняти стресовий вплив на суб'єкт і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяють оцінити або особистісну тривожність, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Методика запропонована Ч. Д. Спілбергером є єдиною, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість. Російською мовою його шкала була адаптована Ю. Л. Ханіним.

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) і особистісної тривожності (ЛТ) і їх порівняльний аналіз в залежності, наприклад, від статевої приналежності досліджуваних.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів - низька,

31 - 44 бали - помірна;

45 і більше - висока.

Особи, що відносяться до категорії високо-тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Особам з високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по підзадач.

Для низько-тривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, акцентування уваги на почутті відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при попаданні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, це стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній шкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальною тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Зіставлення результатів з обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресовій ситуації для випробуваного. Шкала Спілбергера через свою відносну простоту та ефективність широко застосовується для різних цілей: визначення вираженості тривожних переживань, оцінка стану в динаміці і ін.

Як бачимо, на відміну від більшості з відомих методів вимірювання тривожності, які дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або

стан тривожності, або більш специфічні реакції, методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером та адаптована російською мовою Ю. Л. Ханіним є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан. Для реалізації завдань даної роботи методика у адаптації Ю. Л. Ханіна є цілком доцільною для використання.

Методика «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової

Толерантність до невизначеності визначається як здатність людини приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності; протистояти незв'язаності і суперечливості інформації, приймати невідоме, не відчувати себе незатишно перед невизначеністю. Толерантність отримала трактування в якості інтегральної особистісної характеристики, що вивчається в наступних основних ракурсах: психологічної стійкості, системи особистісних і групових цінностей, особистісних установок і сукупностей різнорівневих індивідуальних властивостей. Як риса особистості, толерантність передбачає готовність до паритетного діалогу, пізнання нового «чужого», а також не виключає можливості зміни системи поглядів і уявлень індивіда.

В гіпотезі Т. В. Корнілової толерантність до невизначеності може розуміється як прояв латентної змінної «прийняття невизначеності», яка проявляється і на рівнях інших особистісних властивостей, в першу чергу пов'язаних з особистісної регуляцією рішень і дій в умовах невизначеності - готовності до ризику і переваги інтуїтивного стилю в регуляції вибору.

Толерантність до невизначеності не зводиться до особистісних рис і не передбачається точними диспозиційними психодіагностичними шкалами, а залежить від змісту діяльності та ситуаційних чинників.

Інтолерантність до невизначеності – тенденція людини приходити до рішень по типу "чорне-біле", приймати поспішні рішення, часто не враховуючи реального стану справ, і прагнути до очевидного і безумовному прийняттю або відторгнення у відносинах з іншими людьми.

Толерантна особистість описується як людина, що приймає новизну і невизначеність ситуацій і здатна продуктивно діяти в них, а інтолерантна особистість - що не приймає новизну ситуацій і різноманіття світу, відчуває стрес при можливості множинної інтерпретації стимулів.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності на відміну від перших двох шкал НТН може розумітися як більш специфічна (одновимірна в контексті сукупності використаних методик) особистісна властивість з біполярними полюсами (прийняття-відкидання невизначеності в сферу міжособистісних стосунків).

В основі Нового опитувальника толерантності до невизначеності - НТН, є схема з'єднання А. Фурнхамом відомих раніше в зарубіжній літературі шкал. В опитувальнику НТН наявні три шкали - толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності та міжособистісної інтолерантності до невизначеності.

Змістовна інтерпретація шкал є такою:

Толерантність до невизначеності слід розуміти як генералізовану особистісну властивість, що означає прагнення до змін, новизни і оригінальності, готовність йти невідомими шляхами і віддавати перевагу більш складним завданням, мати можливість самостійності і виходу за рамки прийнятих обмежень.

Інтолерантність до невизначеності фокусує прагнення до ясності, впорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про надважливу роль правил і принципів, дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності - інтерпретується як міжособистісна ІТН, тобто означає прагнення до ясності і контролю в міжособистісних відносинах, дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими. В цілому це відповідає критеріям нестійкості, монологічності, статичності в стосунках з іншими. Важко включається в розуміння

міжособистісної інтолерантності тільки перший пункт (про те, що завдання має малу привабливість, якщо виглядає нерозв'язною).

Опитувальник складається з 33 пунктів, згрупованих в 3 шкали таким чином, що шкали не мають спільних пунктів. Відповіді формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта, більшість відповідей враховується в прямому значенні.

Обробка полягає в простому підсумовуванні набраних балів. При цьому кожному відповіді привласнюється від 1 і 7 балів («повністю не згоден» - 1 бал, «повністю згоден» - 7 балів); потрібно інвертувати (звернути) бали за наступними пунктами: 15, 24, 25.

- Фактор 1. Толерантність до невизначеності (ТН): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33 (Розкид балів: 12-35 - низький показник, 36-60 - середній, 61-84 – високий).
- Фактор 2. Інтолерантність (ІТН): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27 (Розкид балів: 13-38 - низький показник, 39-65 - середній, 66-91 – високий).
- Фактор 3. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності (МІТН): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26 (Розкид балів: 8-23 - низький показник, 24-40 - середній, 41-56 - високий)

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Методика призначена визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає у

тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх.

Методика має 50 тверджень. Респондент має оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто».

Кожна відповідь має відповідний числовий показник. Ці числові показники сумуються та відображають вираженість кожного із копінгів.

Автори виділяють наступні шкали в опитувальнику:

- Конфронтація. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику;
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля спрямовуються на відокремлення від ситуації та зменшення її значущість;
- Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій;
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;
- Уникнення відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення;
- Втеча-уникнення. Мисленнєве прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми;
- Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми;
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості.

Інтерпретація результатів:

0-6 - низький рівень напруженості допінгу (адаптивний варіант допінгу)

7-12 – середній рівень напруженості копінгу (адаптивний варіант у межовому стані);

13-18 – високий рівень напруженості допінгу (виражена дезадаптація).

Методика «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту»

В. Бойко

Психологічний захист – це механізм поведінки, обумовлений вродженим потенціалом і життєвим досвідом особистості, який дозволяє їй захищати свою суб'єктну реальність від посягань оточуючих і руйнівною самокритики.

Психологічний захист стоїть на сторожі Я особистості. Людина, як відомо, потребує постійного підтвердження факту своєї буттєвості.

Вчинками, словами, інтелектом, характером, емоціями, потребами, творчістю – усіма доступними засобами кожен з нас невинно доводить собі і іншим: я є, існую і проявляю себе; я маю і прагну задовольнити свої бажання; я наділений певними здібностями і має намір реалізувати їх; я хочу, щоб мене приймали, поважали, цінували оточуючі і щоб мені допомагали; я володію конкретними перевагами і буду відстоювати їх.

Головне завдання самозахисту - прийняти власне Я і змусити це зробити інших: «Я саме такий, яким здаюся собі».

Обробка даних здійснюється наступним чином: для визначення властивої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

«а» - миролюбність;

«b» - уникнення;

«с» - агресія.

Чим більше відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакова, то в контакті з партнерами досліджуваний активно використовує різні захисту своєї суб'єктивної реальності.

Зміст і принцип дії стратегій є наступними:

Миролюбність – це психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності людини, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій в тих випадках, коли виникає загроза для Я особистості.

Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки і бути податливим, готовність жертвувати

деякими своїми інтересами в ім'я головного – збереження гідності. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини і не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я. Одного інтелекту, проте, часто не достатньо, щоб миролюбство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати відповідний характер – м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з «гарним» характером створюють психогенну передумову для миролюбства.

Зрозуміло, буває і так, що людина з менш м'яким характером також змушена показувати миролюбство. Можливо, в її житті сталась якась небезпечна ситуація, що підштовхнула її до висновку: треба жити в мирі та злагоді. У такому випадку її стратегія захисту обумовлена досвідом і обставинами, тобто вона соціогенна.

Зрештою, не так уже й важливо, що рухає людиною - природа або досвід, або і те й інше разом, – головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту або проявляється лише епізодично, поряд з іншими стратегіями. Не слід думати, що миролюбство - бездоганна стратегія захисту Я, придатна у всіх випадках. Людина, яка в кожній ситуації обирає варіант поступитись і зрозуміти іншу, часом може опинитись в ситуації повного ігнорування власних потреб і інтересів. Найкраще, коли миролюбство домінує і поєднується з іншими стратегіями (м'якими їх формами). Безумовно, людині необхідні всі стратегії захисту, які «вмикаються» залежно від ситуації.

Уникнення - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід зазвичай обходить, або без бою залишає зони конфліктів і напруження, коли його Я піддається атакам. При цьому він фактично не витрачає енергію і мінімально напружує інтелект. При цьому захисному механізмі можливі різні особистісні характеристики людини, в якій він є провідним. Людина може не володіти високим інтелектуальним рівнем, і через це не мати можливості брати рівну, з

іншими учасниками конфлікту, роль у ньому. Через це така людина може уникати ситуацій, в яких вона буде почувати себе дискомфортно.

В деяких випадках людина володіє високим рівнем інтелекту, і свідомо обирає для себе зберегти енергію, і не брати участь в беззмістовних сварках. Також буває і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути в спілкуванні і конфліктні ситуації. Для цього треба володіти міцною нервовою системою, волею і, безумовно, життєвим досвідом, який в потрібний момент нагадує: «не тягни на себе ковдру», «не плюй проти вітру», «не сідай не в свій тролейбус», «зроби пас убік».

Стратегія миролюбства будується на основі високого інтелектуального рівня, і м'якості характеру – досить високі вимоги до особистості. Уникнення нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних затрат, а й воно обумовлено підвищеними вимогами до нервовій системі і волі.

Агресія – психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості. Це необхідний інструмент для відповіді на негативні дії по відношенню до індивіда. Іноді недостатньо миролюбства та уникнення, бо загроза може мати наслідки стосовно безпеки особи. Агресія є емоційною реакцією на певну дію, на обдумування якої людина не витрачає значної кількості часу. Зі збільшенням загрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає. Агресія може також сигналізувати про порушення особистих кордонів людини. Для когось для цього можуть бути достатньо образливих слів, для когось це має бути порушення фізичних кордонів, для когось брехня, або порушення певних домовленостей.

Отже, методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту» направлена на виявлення одної з трьох переважаючих стратегій: миролюбність, уникнення агресії. Для реалізації завдань наданої роботи методика А. Бойко є цілком доцільною для використання.

Висновки до розділу 2

Отже, для дослідження ми обрали методики: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна, STAI», «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» В. Бойко. Саме ці методики були обрані для того, щоб не тільки дослідити різницю у проявах тривожності чоловіками та жінками, а і скласти певні рекомендації для найменш травматичного переживання тривожних станів.

Загальний об'єм вибірки становить 86 осіб. Опитувальник ми розповсюджували у чатах, соц. мережах, тощо. Саме тому вибірка є стихійною, але для репрезентативних показників ми підібрали майже однакову кількість чоловіків та жінок – 46 жінок, та 40 чоловіків. Всі досліджувані є студентами 1-6 курсів.

«Шкала тривоги Спілберга-Ханіна, STAI» допомагає нам побачити рівень особистої тривожності представників чоловічої та жіночої статі. Ми можемо порівняти загальну схильність до тривожності, і стійкість до стресових ситуацій у студентів.

«Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової ми обрали через те, що студенти часто опиняються в ситуації невизначеності. Вони тільки починають самостійний шлях, в якому не мають чіткого уявлення про майбутнє. Нам було важливим дослідити чи є різниця у стійкості до невідомого у чоловічого та жіночого гендеру.

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса ми можемо побачити найбільш використовувані копінг-стратегії для чоловіків та для жінок. Це допоможе нам зрозуміти які інші копінг-стратегії краще розвивати студентам, адже вважається що оптимальним для психічного благополуччя є використання різних способів переживання стресових ситуацій.

Останньою ми обрали методику В. Бойко «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту». Це необхідно нам для подальшої розробки рекомендацій для справляння із підвищеним станом тривожності. Коли ми

розуміємо якими шляхами жінкам та чоловікам вдається зберігати свій психологічний стан у стресових ситуаціях, ми можемо підібрати найоптимальніші способи проживання тривожних станів.

Отже, обрані методики допоможуть нам у виконанні поставлених завдань, а саме:

- Дослідження відмінностей тривожних проявів у чоловіків та жінок
- Визначення відмінностей у стратегіях подолання стресових ситуацій серед чоловіків та жінок
- Розробка рекомендацій для збереження психологічного благополуччя студентської молоді

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Гендерні відмінності проявів тривожності серед студентів

Для аналізу даних використані такі програми: Google Таблиці, SPSS 16.0. Для реалізації завдань емпіричного етапу дослідження були використані наступні методи математичної статистики:

- Таблиці частот з метою опису характеристик вибірки, таких як вік, стать, а також частота використання певних видів копінг-стратегій, захисних механізмів, рівнів особистісної тривожності, тощо.

- Описові статистики для характеристики віку, копінг-стратегій, захисних механізмів, особистісної тривожності, толерантності до невизначеності, а також груп досліджуваних чоловіків та жінок

- Критерій Колмагорова-Смірнові для перевірки даних шкал методик та віку на нормальність розподілу для усієї вибірки та для кожної групи окремо та визначення використання параметричних/непараметричних методів математичної статистики у подальшому.

- Критерії Манна-Уїтні та Ст'юдента для порівняння середніх значень копінг-стратегій, захисних механізмів, особистісної тривожності, толерантності до невизначеності у чоловіків та жінок.

Для визначення методу порівняння чоловіків та жінок ми перевірили на нормальність розподілу змінні усіх методик для кожної групи окремо. За методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т. В. Корнілової усі шкали для обох мають нормальний розподіл. Для їх порівняння ми використовували t-критерій Ст'юдента.

За методикою «Шкала тривоги Спілбергера» у групі жінок змінна особистісної тривожності не має нормального розподілу у групі жінок. Для порівняння використовуємо критерій Манна-Уїтні

За методикою «Шкала тривоги Спілбергера» у групі жінок змінна особистісної тривожності не має нормального розподілу у групі жінок. Для порівняння використовуємо критерій Манна-Уїтні

За методикою «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» в обох групах не було нормального розподілу за шкалами. Для порівняння використовуємо критерій Манна-Уїтні.

За методикою «Копінг-стратегії» в обох групах не було нормального розподілу за шкалами. Для порівняння використовуємо критерій Манна-Уїтні.

3.2. Опис та інтерпретація результатів

Значуща різниця в середніх між чоловіками та жінками зафіксована в шкалі «Особистісна тривожність» методики «Шкала тривожності Спілбергера». Вона складає 7 балів (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Відмінності у вираженості особистісної тривожності серед респондентів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (порівняння за критерієм Манна-Уїтні)

Стать	Середнє арифметичне (M)	Різниця в середніх	Значущість (p level)
Чоловіки	26	7.03	0.001
Жінки	33.03		

Чоловіки мають менші показники особистісної тривоги. Особистісна тривожність являє собою конституційну рису, що обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Вони мають низький рівень особистісної тривожності. Респонденти із цієї групи рідше сприймають навколишні стимули як такі, що є загрозливими. Вони рідше будуть вважати що якась небезпека є одночасно й загрозою для їх самооцінки й самоповаги.

Показники особистісної тривожності чоловіків ($M= 26$) наближаються до групи із середньою тривожністю, однак все ж таки залишаються в основному в групі з низькою тривожністю. Жінки у середньому мають помірну особистісну тривожність ($M= 33.03$) й більшою мірою мірі розглядають навколишні обставини як ті, що можуть нести загрозу.

На нашу думку це може бути пов'язано з патріархатом у нашому суспільстві. Нажаль, часто жінки змушені постійно думати про те, що їх може очікувати небезпека на вулиці, вдома, в гостях, чи в будь-яких інших місцях. Це пов'язано з тим, що по-перше вони є фізично слабшою групою. По-друге дуже часто соціум звинувачує саме жертву в тому, що над нею скоїли злочин. По-третє суспільна культура закладає в людях з дитинства що «чоловік-мисливець», а отже жінка – не людина, а здобич. Безумовно, постійне відчуття незахищеності впливає на загальний рівень тривожності жінок. Адже, коли твоя нервова система постійно напружена, то їй потрібен лише невеликий стимул для більшої реакції на подразник.

Окрім цього, жінки підпадають під більшу кількість засудження і обговорення, аніж чоловіки. Це може впливати на те, що довіра і відчуття спокою у взаємодії з оточуючим світом у жінок нижча. Адже, саме ця половина людства має бути одночасно скромною і відкритою, красивою і не занадто яскравою, самореалізованою, але до того моменту, як в тебе не з'явилися чоловік та діти. Навколишнє оточення часто може нести загрозу як в психологічному, так і в фізичному плані. Результати опитування нам на це вказують.

Респонденти мають такі середні арифметичні значення шкал методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т. В. Корнілової для чоловіків становить «толерантність до невизначеності» $M=61,63$; «інтолерантність до невизначеності» $M=55,62$; «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» $M=34,34$, а для жінок - «толерантність до невизначеності» $M=63,4$; «інтолерантність до невизначеності» $M=52,11$; «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» $M=32,56$ (табл..3.1).

Таблиця 3.1

Показники за шкалами методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т. В. Корнілової

	ТН	ІНТ	МІТН
Чоловіки	61,6	55,6	34,3
Жінки	63,4	52,1	32,5

За результатами порівняльного аналізу Манна-Уїтні відмінностей за змінними методики «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т. В. Корнілової: «толерантність до невизначеності», «інтолерантність до невизначеності», «міжособистісна інтолерантність до невизначеності» не виявлено ($p > 0,05$)

У методиці «НТН» досліджуванні обох груп мають переважно такі рівні вираженості факторів:

- Високий рівень толерантності до невизначеності
- Середній рівень інтолерантності до невизначеності
- Середній рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності

Високий рівень толерантності до невизначеності свідчить про прагнення респондентів до змін, новизни і оригінальності, готовність йти невторованими шляхами і віддавати перевагу більш складні завдання, мати можливість самостійності і виходу за рамки прийнятих обмежень. Толерантність передбачає право особи на збереження її автономії. Як якість особистості толерантність передбачає налаштованість на паритетний діалог, на пізнання нового «чужого», а також не виключає можливості зміни системи поглядів і уявлень індивіда ». Такі люди здатні приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності, протистояти незв'язаності і суперечливості

інформації, приймати невідоме, не відчувати себе незатишно перед невизначеністю. Незначне зростання тривоги в осіб з високим рівнем ТН призводить до мобілізації. Тому толерантність до невизначеності дозволяє людині працювати зі складною проблемою, залишати її відкритою, збільшуючи шанс знайти нове рішення при повторному виникненні обставини.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності слід трактувати як те, що респонденти не мають постійного прагнення до ясності, впорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил і принципів. Їм не притаманний дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей. Проте вони мають набір установок і принципів, які є відносно сталими для них.

Стосовно інтерпретації результатів за шкалою міжособистісної інтолерантності до невизначеності можна зазначити, що досліджувані не потребують постійної ясності і контролю в міжособистісних відносинах, не відчувають жорсткий дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими. Гендерної відмінності між цими показниками у таблиці ми не спостерігаємо. Найбільша різниця існує на шкалою «Інтолерантність до невизначеності», хоча і не велика. Дівчата мають трохи менший рівень інтолерантності, і трохи більший рівень толерантності до невідомості. Це означає що жінки є трохи стійкішими до ситуацій, в яких вони не контролюють майбутнє життя.

Враховуючи, що наразі в Україні воєнна ситуація, через напад Російської Федерації на нашу державу, показники за цією методикою є важливими. Багато студентів опинились в ситуації, коли вони або вже мали можливість зробити перші кроки до своїх майбутніх планів, і це втратили. Або, вони не мали особливого плану, і їм не довелось терміново все перебудувувати. Студенти в Україні на сьогоднішній день показали результати, за якими можна підтвердити їхню здатність підлаштовуватись і адаптуватись навіть до ситуацій, які є для них досить неочікуваними та непередбачуваними.

За методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса 4 особи мають низьку напруженість конфронтаційного копіngu, що складає 10% усіх спостережень, 34

особи мають середню напруженість конфронтаційного копінгу, що складає 85% усіх спостережень, 2 особи мають високу напруженість конфронтаційного копінгу, що складає 5% усіх спостережень. 10 респондентів мають низьку напруженість копінгу дистанціювання, що складає 25% усіх спостережень, 24 досліджуваних мають середню напруженість копінгу дистанціювання, що складає 60% усіх спостережень, 6 осіб мають високу напруженість копінгу самоконтролю, що складає 12% усіх спостережень. 18 досліджуваних мають середню напруженість копінгу самоконтролю, що складає 45% усіх спостережень, 22 особи мають високу напруженість копінгу дистанціювання, що складає 55% усіх спостережень. Низька вираженість цього копінгу у респондентів відсутня. 4 респондентів мають низьку вираженість пошуку соціальної підтримки, що складає 10% усіх спостережень, 28 досліджуваних мають середню вираженість пошуку соціальної підтримки, що складає 70% усіх спостережень, 8 особи мають високу вираженість пошуку соціальної підтримки, що складає 20% усіх спостережень. 14 респондентів мають низьку вираженість прийняття відповідальності, що складає 35% усіх спостережень, 46 досліджуваних мають середню вираженість прийняття відповідальності, що складає 65% усіх спостережень. Висока вираженість не зафіксована. 6 респондентів мають низьку напруженість копінгу втечі, що складає 15% усіх спостережень, 12 досліджуваних мають середню напруженість копінгу втечі, що складає 30% усіх спостережень, 22 осіб мають високу напруженість копінгу втечі, що складає 55% усіх спостережень. 1 респондент має низьку напруженість копінгу планування рішення, що складає 5% усіх спостережень, 28 досліджуваних мають середню напруженість копінгу планування рішення, що складає 70% усіх спостережень, 10 осіб мають високу напруженість копінгу планування рішення, що складає 25% усіх спостережень. 4 респондентів мають низьку напруженість копінгу позитивної переоцінки, що складає 10% усіх спостережень, 20 досліджуваних мають середню напруженість копінгу позитивної переоцінки, що складає 50% усіх спостережень, 16 осіб мають

високу напруженість копінгу позитивної переоцінки, що складає 40% усіх спостережень (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Розподіл за рівнями напруженості копінгів за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Шкали	Низька напруженість		Середня напруженість		Висока напруженість	
	К-сть осіб	У, %	К-сть осіб	У, %	К-сть осіб	У, %
Конфронтація	4	10	34	85	3	5
Дистанціювання	10	25	24	60	6	12
Самоконтроль	0	0	18	45	22	55
Пошук соціальної підтримки	4	10	28	70	8	20
Прийняття відповідальності	14	35	26	65	0	0
Втеча	6	15	12	30	22	55
Планування рішення	1	5	14	70	5	25
Позитивна переоцінка	2	10	10	50	8	40

Середній показник копінгу конфронтації складає 8 із стандартним відхиленням 2,2. Показники коливаються від 4 до 15 балів. Середній показник копінгу дистанціювання 9,3 із стандартним відхиленням 3. Показники коливаються від 5 до 15 балів. Середній показник копінгу пошук соціальної підтримки 10.25 із стандартним відхиленням 2,7. Показники коливаються від 4 до 18 балів. Середній показник копінгу прийняття відповідальності 7.1 із

стандартним відхиленням 3. Показники коливаються від 2 до 10 балів. Середній показник копінгу втечі 14,4 із стандартним відхиленням 3,2. Показники коливаються від 9 до 20 балів. Середній показник копінгу планування рішення 10,9 із стандартним відхиленням 2,6. Показники коливаються від 5 до 17 балів. Середній показник копінгу позитивна переоцінка 12,55 із стандартним відхиленням 3,5. Показники коливаються від 6 до 20 балів (табл. 3.5)

Таблиця 3.5

Описові статистики даних за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Шкали	Середє арифметичне (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (σ)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Конфронтація	8.4	8	2.21	4	15
Дистанціювання	9.3	9	3.02	5	15
Самоконтроль	12.9	13	2.75	8	18
Пошук соціальної підтримки	10.25	10	3.05	4	16
Прийняття відповідальності	7.1	7	2.22	2	10
Втеча	14.4	14	3.28	9	20
Планування рішення	10.9	11	2.67	5	17
Позитивна переоцінка	12.55	12	3.51	6	20

Відповідно до середніх значень найбільше у студентів виражені копінги самоконтролю, втечі та позитивної переоцінки (рис 2.2). Стратегія втечі передбачає спроби подолати негативні переживання через труднощі за допомогою реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазії, відволікання тощо. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолати негативний досвід у зв'язку з проблемою через її позитивне переосмислення, розглядаючи це як стимул для особистісного зростання. Втеча передбачає відсторонення від проблеми, її витіснення.

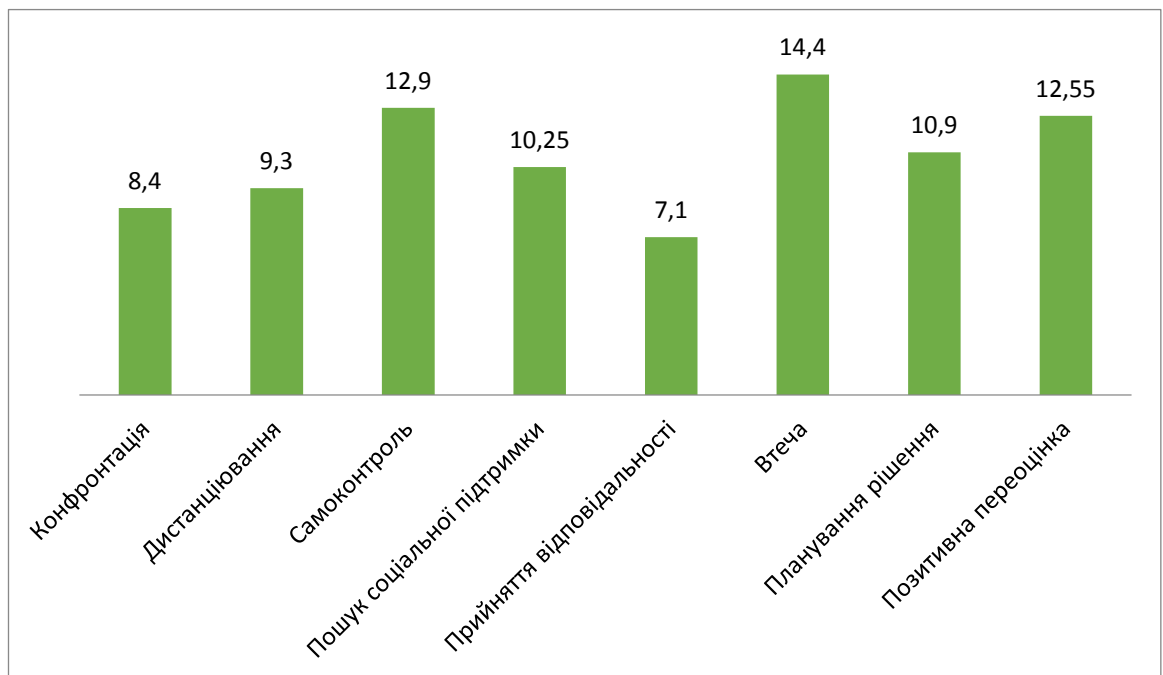


Рис. 2.2. Середні значення копінг-стратегій Р. Лазаруса

Отже більшість студентів надають перевагу копінгам втеча, конфронтація, пошуку соціальної підтримки, планування рішення, позитивна переоцінка (базуючись на середньому та високому рівні). Ці результати можуть вказувати на те, що студенти використовують різні шляхи підлаштовування до стресових ситуацій. Найвищий показник має копінг-стратегія «Втеча». Коли людина не готова зустрічатись зі стресом та вирішувати складну ситуацію, то іноді втеча є найоптимальнішим способом переживання її. Молодь опиняється в моменті переживання великої кількості складних емоцій, і не може одразу навчитись як їх переживати, адже до цього в більшості випадків їм з цим допомагали батьки.

Багато студентів не мають достатньої кількості навичок інтеграції стресу. Втікання від проблеми може здатися їм найпростішим способом подолати стрес. Замість того, щоб ефективно вирішувати проблему, вони шукають втечу у відволікання або відсутність зайнятості, щоб тимчасово забути про причину стресу. Використання втечі може бути способом розважитися і відпочити для студентів. Наприклад, дивлячись фільми або серіали, граючи в комп'ютерні ігри або проводячи час з друзями без навантаження навчання. Це може бути способом відірватися від повсякденних зобов'язань і знайти хвилинки відпочинку.

«Планування рішення» також є досить розповсюдженою копінг-стратегією. Студентський час є періодом, коли людина починає задумуватись про майбутнє, і планувати його. Це допомагає відчувати контроль над ситуацією і зменшити рівень тривожності стосовно неї. Ми можемо зробити висновок що для студентів саме ця стратегія є найбільш ефективною. Розуміючи це, студенти можуть розписувати кожну ситуацію, яка викликає в них високий рівень тривожності, і планувати її рішення.

Найменший показник ми можемо побачити за копінг-стратегією «Прийняття відповідальності». Враховуючи що студенти ще нещодавно були дітьми, відповідальність за яких несли батьки, вони ще не навчилися бути повністю відповідальними за свої рішення та дії. Слід звернути на це увагу при формуванні рекомендацій для подолання стресу студентською молоддю.

За методикою «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» значну різницю в середніх мають шкали «Миролюбство» й «Уникання». Різниця відображена у декількох балах, показник значущості знаходиться майже на межі. Різниця складає 2,15 є за шкалою «Миролюбство» між чоловіками та жінками. За шкалою «Уникання» різниця середніх складає 2,6 для чоловіків та жінок.

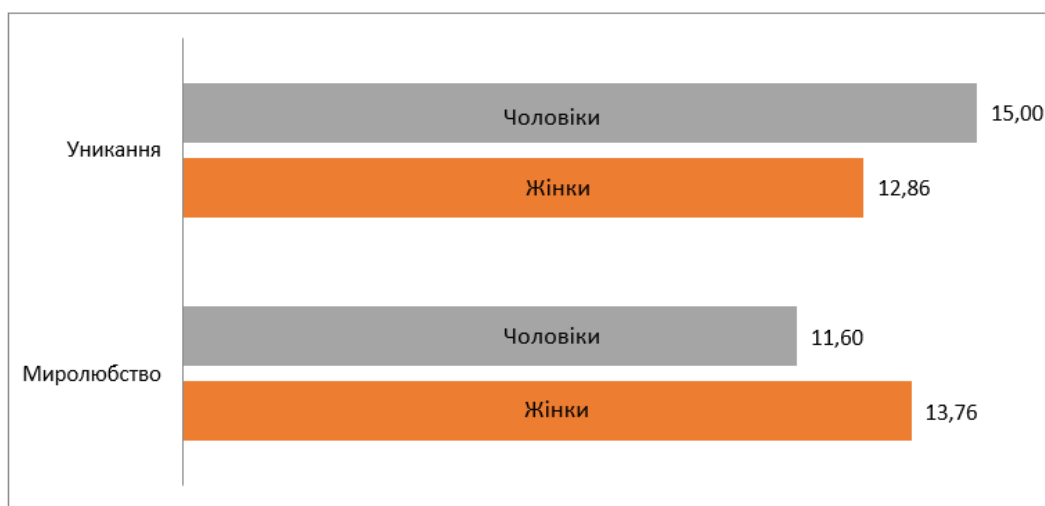


Рис. 3.1. Стопчикова діаграма середніх значень за методикою «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» для чоловіків та жінок

За шкалою «Миролюбство» найменші показники зафіксовані у чоловіків. Найбільші показники за цією шкалою є у жінок. Миролюбство це психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Таким чином можна зробити висновки, що жінки, краще здатні використовувати інтелект для зменшення або нейтралізації «енергії» емоцій в тих випадках, коли виникає загроза для «Я» особистості.

Можливо, це пов'язано з тим, що жінки досить рідко використовують фізичну силу для вирішення конфліктних ситуацій. Вони частіше прибігають до розмови та обговорення проблем. В Україні жінки часто займають посаду «Менеджер», в обов'язках якого є саме вирішення непорозумінь та невдоволень через обговорення ситуації, яка викликала негативні емоції клієнта. На це можуть також впливати стереотипи пов'язані з тим, що жінка має бути м'якою та спокійною.

За результатами опитування ми можемо також побачити відмінності за стратегією уникання. За результатами порівняльного аналізу, чоловіки частіше вдаються до стратегії уникання (табл 3.3). Вірогідно, соціум не потребує від чоловіків високого рівня емпатії, і тому для них є легшим не вступати у конфлікт, а уникнути його. Вони також часто є у меншому контакті з

емоційною сферою людини. Імовірно це слугує причиною для того, щоб вони переривали міжособистісний контакт, коли в ньому починають бути задіяні емоції. Окрім цього, напружені ситуації між чоловіками можуть переростати у бійку. Для збереження психологічної та фізичної безпеки оптимальною стратегією могло сформуватись уникнення нарощування конфлікту.

Таблиця 3.3

Результати порівняння методом Манна-Уїтні за методикою «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту»

Стать	Уникання			Миролюбство		
	Середнє арифметичне (М)	Різниця в середніх	p level	Середнє арифметичне (М)	Різниця в середніх	p level
Чоловіки	15	2,14	0,01	11,6	2,16	0,002
Жінки	12,86			13,76		

За Критерієм Манна-Уїтні по методиці «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса існують статистично значущі відмінності в таких копінг-стратегіях як «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». У чоловіків більше виражені копінг-стратегії дистанціювання та позитивної переоцінки, а у жінок – пошук соціальної підтримки (табл. 3 .6).

Таблиця 3.6

Результати порівняння методом Манна-Уїтні за методикою «Копінг-стратегії»

	Середнє значення чоловіки (М)	Середнє значення жінки (М)	Різниця в середніх	P level
Дистанціювання	10,1	8,6	1,5	0,04
Позитивної переоцінки	13,4	10,1	3,3	0,02
Пошук соціальної підтримки	9,2	12,7	3,4	0,01

Одне з можливих пояснень цих результатів зводиться до соціально-культурного контексту, в якому статистичні різниці у копінг-стратегіях виникають. Традиційно в суспільстві чоловікам приписується більша емоційна замкнутість і тенденція уникати вираження тривоги та негативних емоцій. Тому, чоловіки можуть більше використовувати стратегії дистанціювання та позитивної переоцінки, як способи уникнути негативних емоцій або зосередитися на позитивних аспектах ситуації.

З іншого боку, жінкам частіше асоціюється соціальна підтримка з емоційним комфортом і позитивними результатами в подоланні стресу. Жінки можуть шукати соціальну підтримку від близьких людей або групи ровесниць, вважаючи її ефективним інструментом для зменшення рівня тривоги та вирішення проблем. Безумовно, можливість озвучити та розділити переживання є значним полегшенням нервової напруженості. Можливість почути теплі слова в моменти, які складно переживати самотійно є дійсно важливим.

Для того, щоб визначити особливості зв'язків гендерних відмінностей у чоловіків та жінок проводимо кореляційний аналіз з критерієм Спірмена. У групі жінок існує кореляція між миролюбністю та втечею ($r = -0.355$; $p = 0.016$). Чим вище показники миролюбності у жінок, тим нижчі показники втечі. Це може пояснюватися бажанням зберегти гармонійні стосунки та уникнути конфліктів шляхом прийняття компромісів та співробітництва.

Існує також кореляція між інтолерантністю до невизначеності та пошуком соціальної підтримки ($r = -0.308$; $p = 0.037$). Чим вище показники інтолерантності до невизначеності у жінок, тим нижчі показники пошуку соціальної підтримки. Це може свідчити про те, що такі жінки схильні до самостійного прийняття рішень і не виявляють такої сильної потреби в залежності від інших у ситуаціях невизначеності.

Також наявна кореляція між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та плануванням рішень ($r = -0.301$; $p = 0.042$). Чим вище показники міжособистісної інтолерантності до невизначеності у жінок, тим нижчі показники планування рішень. Інших кореляцій між шкалами різних методик не виявлено. Зв'язок між вищими показниками міжособистісної інтолерантності до невизначеності у жінок і нижчим рівнем планування рішень може виникати з кількох причин. Наприклад, жінки з вищою міжособистісною інтолерантністю до невизначеності можуть відчувати більший рівень стресу і тривоги в ситуаціях, коли їм потрібно приймати рішення. Це може впливати на їх здатність до ефективного планування і оцінки різних альтернатив. Або ж вища міжособистісна інтолерантність до невизначеності може призводити до занадто глибокого аналізу різних аспектів ситуації та занепокоєння через можливу невизначеність результатів. Це може ускладнювати процес планування рішень, оскільки жінки можуть бути вразливішими до переаналізу та неспроможності приймати рішення. У групі чоловіків не виявлені кореляції між шкалами методик, лише в середині однієї методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації прояву тривожності з урахуванням гендерних особливостей студентів

Спираючись на отримані під час дослідження результати, ми можемо сформулювати рекомендації для найоптимальнішого способу зниження тривожності студентів обох гендерів.

1. По-перше, безумовно, необхідно зупинитись і звернути увагу на причину такого емоційного стану. За результатами опитування ми побачили що чоловіки часто тікають від емоційно важких ситуацій. Не варто повністю відмовлятися від якоїсь стратегії захисту, але вважається що використання одного способу не є ефективним. Тому можемо запропонувати представникам чоловічого гендеру більше звертати увагу на свої емоційні реакції, і не уникати.

В цьому може допомогти одна з психологічних вправ, яку студенти можуть виконувати самостійно для прийняття та розуміння своїх емоцій, - "Емоційний журнал".

Правила проведення:

- Знайти тихе та комфортне місце, де є можливість сфокусуватися на своїх емоціях без зайвих перешкод.
- Взяти пустий зошит, журнал, комп'ютер або мобільний додаток для ведення електронного щоденника.
- Записувати свої емоції. Рекомендовано зазначити дату та час записів.
- Сконцентруватись на своїх почуттях. Слід задати собі питання: "Як я себе почуваю?" "Які емоції переживають у мене в цей момент?"
- Краще намагатись виразно описувати свої емоції, використовувати слова, які найкраще виражають актуальні почуття. Наприклад, це можуть бути відчуття щастя, засмученості, збентеженості, злості, розчарування тощо.
- Згодом слід пробувати розширювати свої записи; намагатись проаналізувати причини, які можуть бути пов'язані з даними емоціями.

Для цього можна використовувати питання: "Чому я відчуваю ці емоції?"
"Що викликало ці почуття у мене?"

- Наприкінці слід зробити короткий висновок або резюме. Спробувати сформулювати загальну думку або урок, який можна винести з цього досвіду.

Ведення емоційного джурналу може допомогти не тільки чоловікам, а жінкам стати більш усвідомленим та зосередитися на своїх емоціях.

2. Важливим фактором для психологічного благополуччя є достатня кількість сну для кожної людини. Особливо у жінок є фонові напруженість, пов'язана з очікуванням небезпеки від оточення. Для нервової системи досить важко витримувати постійну присутність тривоги. Коли нервова система перенапружена, ми легше піддаємось різним стимулам, які викликають в нас різні емоційні стани. За допомогою сну ми можемо дозволяти нервовій системі відпочивати. Це позитивно впливає на загальний стан організму [43].
3. Враховуючи те, що для багатьох студентів виявилась успішною копінг-стратегія «Планування рішення» ми можемо порекомендувати частіше записувати свої думки та подальші дії в моменти, коли тривога відчувається особливо сильно. Це може допомогти позбавитись певного «хаосу» в думках, та зрозуміти що страх в нашій голові часто буває більшим, ніж він є в реальності. Можна спробувати оцінювати ситуації, які викликають високий рівень тривожності. По шкалі «Наскільки це може мені загрожувати», чи «Наскільки це є невирішуваним» за 10-тю балами.

За порадами психолога В. Станчишина можна також вести щоденник тривожних думок [47]. Ця практика допомагає зрозуміти причину тривоги та оцінити реальну потребу у переживанні цього стану, залежно від ситуації, яка цей стан викликає.

- Щодня слід виділяти 5 хвилин, аби записати всі свої тривожні думки на той момент. Це дозволяє вивільнити їх із голови та бодай трохи від них дистанціюватися.
- Записавши свої тривожні думки, необхідно оцінити їх: яка ймовірність, що це насправді може статися від 1-100%? Визначити для себе, через що слід перейматися, а на що не треба звертати уваги. Наприклад, людина можете вирішити не тривожитись через будь-що з імовірністю менш ніж 2%.
- Якщо відсоток імовірності високий, слід скласти перелік доказів, що це дійсно так («Бо я так думаю» — не рахується). Якщо доказів немає, треба зменшити відсоток імовірності.
- Далі необхідно визначити, корисна ця тривога чи ні. З корисною тривогою не потрібно боротися, адже вона вам не заважає, а навпаки — допомагає. Тривога корисна, якщо ви можете зробити щось, аби вплинути на ситуацію. Тоді складіть план конкретних дій для уникнення ситуації, що яка викликає тривогу.
- Якщо ж на ситуацію жодним чином вплинути неможливо, або вже зроблено все, що від вас залежить, і при цьому хвилювання не зникає — така тривога не є корисною, вона нічого не дає людині. Слід це проаналізувати і дати мозку сигнал розслабитись. Наприклад, можна помедитувати.

4. Також ми можемо рекомендувати пройти онлайн-тест за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса для визначення того, які стратегії найбільш розвинені саме у вас. Вважається що найоптимальнішою є ситуація коли ви використовуєте різні механізми поведінки у стресовій ситуації. Результати опитувальника, безумовно не є абсолютно точними за умови того, що ви не обговорюєте їх зі спеціалістом. Проте, це може допомогти в розумінні того, які копінг-стратегії може бути корисно розвивати саме для вас.

5. Для вищих учбових закладів ми рекомендуємо проводити бесіди зі студентами про те, що соціальні стереотипи та уявлення можуть мати великий вплив на нас. Як ми побачили за результатами, чоловіки рідко діляться своїми емоціями та переживанням з іншими. Це змушує їх переживати складні етапи без достатньої кількості підтримки та розуміння. Вірогідно через це вони частіше уникають ситуацій, в яких можуть відчувати себе тривожно. Жінки ж у свою чергу можуть мати підвищену тривожність через те, що в звичайному житті не відчувають себе безпечно. Ми маємо боротись з толерантністю до насилля, і з системними випадками звинувачення жертви у скоєному над нею злочині [39].

Висновки до розділу 3

За методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Корнілової Т. В. Не існує статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності та міжособистісної інтолерантності до невизначеності. Це вказує нам на те, що незалежно від гендеру студенти можуть адаптуватись до різних життєвих обставин. На рівень їхньої тривожності не впливає цей конкретний життєвий період. Для студентів України наразі це є дуже важливою характеристикою, адже зараз вони опинились у якнайневизначенішій ситуації через воєнний стан. Адже, хтось змушений був поїхати закордон, хтось змінити місто, хтось втратив роботу.

Значуща різниця в середніх між чоловіками та жінками зафіксована в шкалі «Особистісна тривожність» методики «Шкала тривожності Спілбергера». Чоловіки мають менші показники особистісної тривоги. Особистісна тривожність являє собою конституційну рису, що обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Вони мають низький рівень

особистісної тривожності. Показники особистісної тривожності належать до низького рівня.

Жінки у середньому мають помірну особистісну тривожність й більшою мірою мірі розглядають навколишні обставини як ті, що можуть нести загрозу. З цього можна зробити висновок що оточуючий світ сприймається жінками більш небезпечним. Це має спонукати суспільство до зміни соціальної ситуації в Україні для того, щоб жінки та чоловіки могли почуватись однаково спокійно за свою безпеку. Результати за цієї методики також вказують нам на те, що жінки можуть мати вищий рівень загальної тривожності, адже вони відчують її фоново через очікування небезпеки від навколишнього середовища.

За методикою «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту» значну різницю в середніх значеннях мають шкали «Миролюбство» й «Уникання». За шкалою «Миролюбство» найменші показники зафіксовані у чоловіків. Найбільші показники за цією шкалою є у жінок. Миролюбство це психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер.

Це вказує на те, що жінки звикли частіше «домовлятися» у критичних ситуаціях. Це може бути пов'язано з тим, що суспільство вимагає від них більшого рівня емпатії та розуміння. Дівчата з дитинства чують про те, що вони мають бути м'якшими та спокійнішими, ніж хлопчики. Окрім цього, вони дуже рідко користуються варіантом фізичного насилля задля вирішення проблем. Тому слова стали найкращим способом взаємодії з оточуючим середовищем.

За результатами порівняльного аналізу, чоловіки частіше вдаються до стратегії уникання, це вказує нам на те, що для хлопців легше не вступати в конфлікт, або тривожну ситуацію, аніж розв'язати її. З цим може бути пов'язана соціальна заборона чоловічої емоційності. Чоловіки часто приймаються як неемоційні та раціональні люди. В стресових ситуаціях неможливо уникнути своїх, чи чужих емоцій. Якщо людина не є з ними в контакті, то вона боїться та уникає моментів, в яких відчувається невпевнено.

За методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса існують статистично значущі відмінності в таких копінг-стратегіях як «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». У чоловіків більше виражені копінг-стратегії дистанціювання та позитивної переоцінки, а у жінок – пошук соціальної підтримки. Можна припустити що це пов'язано з дозволом соціуму на жіночу «слабкість». Дівчата можуть плакати, говорити про свої почуття, і не відчувати засудження оточуючих людей. Для чоловіків в той самий час це «не дозволено». Вони мають переживати та справлятися з важкими періодами самотійно, не спілкуючись про це з іншими. Вірогідно, саме це стало причиною того, що їм безпечніше не потрапляти в такі ситуації, аніж бути змушеними витримувати це напруження самотійно.

В результаті проведеного кореляційного аналізу з критерієм Спірмена в групі жінок були виявлені деякі зв'язки між досліджуваними показниками. Показано, що вищі показники миролюбності у жінок пов'язані з нижчим рівнем втечі, а вища інтолерантність до невизначеності пов'язана з меншою потребою в пошуку соціальної підтримки і нижчим рівнем планування рішень. Отримані результати можуть бути пояснені різними факторами, такими як бажання зберегти гармонійні стосунки, схильність до самотійного прийняття рішень та вплив стресу та тривоги на процес планування.

У той же час, у групі чоловіків не було виявлено суттєвих кореляційних зв'язків між шкалами різних методик, за винятком внутрішньої кореляції в межах однієї методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Це може свідчити про те, що гендерні відмінності в прояві цих показників можуть бути менш виразними у чоловіків.

Отже, за допомогою дослідження ми змогли краще зрозуміти особливості переживання тривожності чоловіками та жінками. Ми побачили, що гендерні стереотипи і соціальні ролі, які прийняті в суспільстві, можуть впливати на способи вираження та сприйняття тривоги, відмінності в психологічних стратегіях захисту та копінг-стратегіях. Норми і очікування, пов'язані з гендером, можуть формувати індивідуальні реакції на стрес та способи

подолання його. За допомогою цього розуміння було розроблено рекомендації для студентської молоді та вищих учбових навчальних закладах для найбільш оптимального способу проживання високого рівня тривожності.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Тривожність є станом психічного напруження, страху, неспокою та тривоги, який може супроводжувати людину у відповідь на стресові події, загрози або невизначеність. Зауважимо, що тривога - нормальна емоційна реакція, яка може бути корисною, оскільки мобілізує організм на більш активну реакцію та допомагає підготуватися до викликів. Варто вчитись не тому, як боротись з цим станом, а спостерігати за своїми особливостями реакцій, і вчитись жити з нею. Студентська молодь відчуває тривогу, пов'язану з пошуком свого місця у світі, вибором кар'єри, плануванням майбутнього та формуванням особистої ідентичності. Вони зазнають значних соціальних вимог, таких як встановлення соціальних зв'язків, розвиток особистих стосунків та вирішення соціальних ролей. Вони можуть відчувати тривогу внаслідок несхвалення або відхилення, а також почуватися самотніми. Сьогодні молодь стикається зі стресом, пов'язаним зі зміною життєвого середовища, переїздом, незалежним проживанням та фінансовими викликами. Вони можуть бути вразливі до стресу, пов'язаного з управлінням фінансами, роботою та особистою відповідальністю. Наразі також основною причиною стресу для представників українського студентства є війна на території України.

2. Виявлено, що чоловікам притаманний нижчий рівень особистісної тривожності і рідше сприймають навколишні стимули як такі, що є загрозовими або що небезпека є одночасно й загрозою для їх самооцінки й самоповаги. Жінки у середньому мають помірну особистісну тривожність й більшою мірою мірі розглядають навколишні обставини як ті, що можуть нести загрозу. Ця фонові тривога може мати вплив на переживання стресових ситуацій як більш емоційно-складних. Гендерних відмінностей у мірі вираженості толерантності до невизначеності не виявлено. Обидві групи характеризуються високим рівнем толерантності до невизначеності, середнім рівнем міжособистісної та загальної інтолерантності до невизначеності.

3. Більшість студентів надають перевагу таким способам подолання стресових ситуацій, як копінги втечі, конфронтації, пошуку соціальної підтримки, планування рішення та позитивна переоцінка (базуючись на середньому та високому рівні). У чоловіків більше виражені копінг-стратегії дистанціювання та позитивної переоцінки, а у жінок – пошук соціальної підтримки. Також були виявлені відмінності за психологічною стратегією захисту - уникання. За результатами порівняльного аналізу, чоловіки частіше вдаються до стратегії уникання як способу подолання стресових ситуацій, а жінки частіше вдаються до миролюбства. Це допомогло нам зрозуміти різницю того, які відмінності є у переживанні чоловіками та жінками тривожних ситуацій. Крім того, було виявлено, що чим вище показники миролюбності у жінок, тим рідше вони вдаються до копінгу втечі. Це може пояснюватися бажанням зберегти гармонійні стосунки та уникнути конфліктів шляхом прийняття компромісів та співробітництва. До того ж, у жіночій вибірці був виявлений зв'язок, який свідчить, що особи з вираженими характеристиками інтолерантної особистості рідше використовують соціальну підтримку як спосіб подолання складних життєвих ситуацій. Водночас, у групі чоловіків взаємозв'язків між досліджуваними показниками ми не виявили.

4. Спираючись на результати власного та проаналізованих у теоретичному розділі подібних досліджень ми розробили рекомендації для студентів вищих навчальних закладів щодо оптимізації проявів тривожності, зокрема, залежно від їхніх гендерних особливостей, для збереження психологічного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. - *Psychological Review*, 1977. 191-215 с.
2. Brown, L. K., & Davis, C. M. Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence: *Developmental Psychology*, 2014. 123-137 с.
3. Compas B.E., Connor-Smith J., Saltzman S., Thomsen A., Wadsworth S. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research: *Psychological Bulletin*, 2001. 87–127 с.
4. Freud, S. Mourning and melancholia: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 1917. 237-260 с.
5. Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R): *Archives of General Psychiatry*, 2006. 617-627 с.
6. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984. -445 с.
7. Lebron-Milad, K., & Milad, M. R. Sex differences, gonadal hormones and the fear extinction network: implications for anxiety disorders: *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 2016. 1-15 с.
8. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping: *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 22, N 2, 1998. 287–313 с.
9. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample: *Journal of Personality*, Vol. 54, N 2, 1986. 385–405 с.
10. McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness: *Journal of Psychiatric Research*, 2011. 1027-1035 с.

11. Miceli M., Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms: *Journal of Personality*, Vol. 69, N 2, 2001. 287–296 c.
12. Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration. Origins, nature and development// New York: Plenum, 1985. 263–314 c.
13. Ptacek J.T., Smith R.E., Zanas J. Gender, appraisal and coping, a longitudinal analysis: *Journal of personality*, Vol. 60, N 4, 1992. 747–768 c.
14. Smith, J. D., & Johnson, A. B. Gender differences in stress response: Role of public speaking stress: *Journal of Psychology*, 45(2), 2000. 78-92 c.
15. Stone A., Schwartz J., Shiffman S., Marco C., Hickcox Paty J., Porter L., Cruise L. A. Comparison of coping assessed by Ecological Momentary Assessment and retrospective recall: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, N 6, 1998. 1670–1680 c.
16. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology: *American Psychologist*, Vol. 55, N 1, 2000. 89–98 c.
17. Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination: *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 2004. 383-399 c.
18. Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R): *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 2006. 617-627 c.
19. Lebron-Milad, K., & Milad, M. R. Sex differences, gonadal hormones and the fear extinction network: implications for anxiety disorders: *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 6(1), 2016. 1-15 c.
20. McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness: *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 2011. 1027-1035 c.
21. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах

- сучасного освітнього простору: V наук.-практ. інтернет-конфХарків: ХДАФК, 2019. 5-9 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331>.
22. Андрющенко А.І. Соціальна напруженість на підприємствах: теоретико-методичний аспект аналізу / *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства* : зб. наукових праць. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008, 201–206 с.
23. Антощенко А. Гендерні особливості комунікативної поведінки: Національний університет «Острозька академія», Науковий блог. -2015 с. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2015/гендерні-особливості-комунікативної/>
24. Бабич О.Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. *Вісник НАДУ. Серія “Державне управління”*, № 3 (90), 2018. 119–130 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/149243852.pdf>
25. Войцехівська Н. К. Гендерні особливості агресивної комунікативної поведінки (на матеріалі українського діалогічного дискурсу): *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, Вип. 9. 2014, 7-10 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmgu_filol_2014_9_4.
26. Говорун Т. (2010). Гендерні аспекти економічної соціалізації. *Українознавчий альманах*, (4), 2010. 60-67 с. Режим доступу: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/Ukralm_2010_4_16%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/Ukralm_2010_4_16%20(1).pdf)
27. Горностаї П.П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. Київ: КІС., 2004. 132- 153 с.
28. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок: *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць №3, 2018. 24-27 с.
29. Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, Вип. 7, 2019. 50-56 с.
30. Іванов П.О., Гаранян Н.Г. Апробація опитувальника копінг-стратегій (COPE): *Психологічна наука та освіта*, N 1, 2010. 82–93 с.

31. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці: Вісник Національного університету оборони України, Вип. 4, 2014. 230-235 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_41.
32. Кікінежді О., & Кізь О. (2007). Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Практична психологія та соціальна робота, 2(8), 2007. 64-69 с. Режим доступу: http://visnykznu.org/issues/2008/ped_2008_1/2008-26-06/vasilchenko.pdf
33. Кононенко О. (2013). Гендерні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе. Вісник Одеського національного університету, 22 (2), 2013. 141-148 с. Режим доступу: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4372/1/141-148.pdf>
34. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку: Молодий вчений, № 7, 2016. 317-321 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_78. 28.
35. Кондратюк А. Ю., Литвиненко С. А. Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи, Вип. 3, 2014. 73-75 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_24
36. Ляшенко В. М., Туманова В. М., Корж Є. М. Дослідження особистісної тривожності студентів, що займаються футболом. Молодий вчений № 4(3), 2018. 89-92 с. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.3/19.pdf>.
37. Маслова Ю. П. Особливості розвитку гендерних лінгвістичних досліджень в Україні й закордоном: Наукові записки Національного університету 52 "Острозька академія", Вип. 57, 2015. 100-105 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2015_57_24.
38. Макаренко, О. М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, том 47, 2005. 45-48 с. Режим доступу:

- http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7753/Makarenko_Hostri_psykholohichni_reaktsiyi.pdf
- 39.Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам: Основи, 2017. -256 с.
- 40.Мірошниченко О. М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії: Наукові студії із соціальної та політичної психології, Вип. 27, 2011. 311-318 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2011_27_36.
- 41.Муздибаєв К. Стратегія подолання життєвих труднощів: Журнал соціології та соціальної антропології, вип. 2, 1998. 37–47 с.
- 42.Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системі понять психології особистості: Психологічний журнал, Т. 18, N 5, 1997. 20–30 с.
- 43.Неймарк М.С. Залежність афективної освіти від напруженості особистості: Тез. доповідь II з’їзду заг. психол., 1963. -15 с.
- 44.Оксамитна С. (2004). Гендерні ролі та стереотипи. Основи теорії гендеру. Київ: К.І.С., 2004. 157- 181 с.
- 45.Пташник-Середюк О. І. (2014). Студентство як соціокультурна група. Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Science, 2(3), 2014. 1-4 с. Режим доступу: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/ptashnyk-seredyuk_ai_students_as_a_socio-cultural_group.pdf
- 46.Соціально-економічний портрет студентів. Режим доступу: <https://www.cedos.org.ua/uk/articles/sotsialno-ekonomichnyi-portret-studentivrezultaty-opytuvannia> 05.02.2020
- 47.Станчишин В. Стіни в моїй голові, Л.//Віхола, 2000, 176.
- 48.Фурман А. В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Львів: Новий світ-2000, 2006. -360 с.
- 49.Химович О. Стереотип: теоретико-методологічні підходи до інтерпретації. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 59(60), 2013. 66–76 с. Режим доступу: file:///C:/Users/Asus/Downloads/stapttp_2013_59-60_10.pdf

50.Шевченко З. В. Словник гендерних термінів. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. -336 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Критерій Манні-Уїтні

	Ranks			
	стать	N	Mean Rank	Sum of Ranks
миролюбність	1	46	30.03	1381.50
	2	40	41.48	829.50
	Total	86		
уникнення	1	46	33.54	1543.00
	2	40	33.40	868.00
	Total	86		
агресія	1	46	34.92	1606.50
	2	40	30.23	604.50
	Total	86		
особистісна тривожність	1	46	33.91	1560.00
	2	40	32.55	651.00
	Total	86		
ТН	1	46	33.51	1541.50
	2	40	33.48	869.50
	Total	86		
ІТН	1	46	31.93	1469.00
	2	40	37.10	742.00
	Total	86		
МІТН	1	46	33.38	1535.50
	2	40	33.78	675.50
	Total	86		
Конфронтація	1	46	35.03	1611.50
	2	40	29.98	599.50
	Total	86		
Дистанціювання	1	46	33.84	1556.50
	2	40	32.73	654.50
	Total	86		
Самоконтроль	1	46	29.87	1374.00
	2	40	41.85	837.00
	Total	86		
Пошук соціальної	1	46	34.34	1579.50

підтримки	2	40	31.58	631.50
	Total	86		
Прийняття відповідальності	1	46	32.84	1510.50
	2	40	35.03	700.50
	Total	86		
Втеча	1	46	34.04	1586.00
	2	40	32.25	645.00
	Total	86		
Планування рішення	1	46	31.71	1458.50
	2	40	37.63	752.50
	Total	86		
Позитивна переоцінка	1	46	31.97	1470.50
	2	40	37.03	740.50
	Total	86		

	миролюбність	уникнення	агресія	особистісна тривожність
Mann-Whitney U	300.500	458.000	394.500	441.000
Wilcoxon W	681.500	868.000	604.500	651.000
Z	-2.161	-2.140	-.916	-7.031
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.016	.360	0.001

a. Grouping Variable: стать

	ТН	ІТН	МІТН
Mann-Whitney U	459.500	388.000	454.500
Wilcoxon W	869.500	1469.000	1535.500
Z	-.007	-1.005	-.077
Asymp. Sig. (2-tailed)	.994	.315	.939

a. Grouping Variable: стать

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності
Mann-Whitney U	389.500	444.500	293.000	421.500	429.500
Wilcoxon W	599.500	654.500	1374.000	631.500	1510.500
Z	-.986	-1.517	-1.338	-3.440	-.427
Asymp. Sig. (2-tailed)	.324	.048	.119	.019	.869

a. Grouping Variable: стать

	Втеча	Планування рішення	Позитивна переоцінка
Mann-Whitney U	435.000	377.500	389.500
Wilcoxon W	645.000	1458.500	1470.500
Z	-.350	-1.154	-3.386
Asymp. Sig. (2-tailed)	.726	.249	.024

a. Grouping Variable: стать

Додаток Б

Кореляції за коефіцієнтом Спірмена у групі жінок

			миролюбність	уникнення	агресія
Spearman's rho	миролюбність	Correlation Coefficient	1.000	.240	-.125
		Sig. (2-tailed)	.	.108	.407
		N	46	46	46
	уникнення	Correlation Coefficient	.240	1.000	-.201
		Sig. (2-tailed)	.108	.	.180
		N	46	46	46
	агресія	Correlation Coefficient	-.125	-.201	1.000
		Sig. (2-tailed)	.407	.180	.
		N	46	46	46
	особистісна тривожність	Correlation Coefficient	-.107	-.141	.019
		Sig. (2-tailed)	.479	.351	.900
		N	46	46	46
	ТН	Correlation Coefficient	.156	.368 [*]	-.251
		Sig. (2-tailed)	.300	.012	.092
		N	46	46	46
	ІТН	Correlation Coefficient	.043	.164	.010
		Sig. (2-tailed)	.777	.275	.948
		N	46	46	46
	МІТН	Correlation Coefficient	.060	-.055	-.024
		Sig. (2-tailed)	.690	.715	.873
		N	46	46	46
	Конфронтація	Correlation Coefficient	.038	.013	-.060
		Sig. (2-tailed)	.800	.930	.692
		N	46	46	46
	Дистанціювання	Correlation Coefficient	.022	-.025	.157
		Sig. (2-tailed)	.886	.871	.298
		N	46	46	46
	Самоконтроль	Correlation Coefficient	.381 ^{**}	.021	-.112
		Sig. (2-tailed)	.009	.892	.457
		N	46	46	46
Пошук соціальної підтримки	Correlation Coefficient	-.009	-.233	.088	
	Sig. (2-tailed)	.952	.120	.560	
	N	46	46	46	
Прийняття відповідальності	Correlation Coefficient	-.265	.073	.103	
	Sig. (2-tailed)	.075	.631	.494	
	N	46	46	46	

Втеча	Correlation Coefficient	-.355*	-.303*	.270
	Sig. (2-tailed)	.016	.041	.070
	N	46	46	46
Планування рішення	Correlation Coefficient	.078	.006	-.116
	Sig. (2-tailed)	.607	.968	.442
	N	46	46	46
Позитивна переоцінка	Correlation Coefficient	-.074	.209	.049
	Sig. (2-tailed)	.627	.164	.746
	N	46	46	46

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			особистісна тривожність	ТН	ІТН
Spearman's rho	миролюбність	Correlation Coefficient	-.107	.156	.043
		Sig. (2-tailed)	.479	.300	.777
		N	46	46	46
	уникнення	Correlation Coefficient	-.141	.368*	.164
		Sig. (2-tailed)	.351	.012	.275
		N	46	46	46
	агресія	Correlation Coefficient	.019	-.251	.010
		Sig. (2-tailed)	.900	.092	.948
		N	46	46	46
	особистісна тривожність	Correlation Coefficient	1.000	-.032	-.270
		Sig. (2-tailed)	.	.830	.070
		N	46	46	46
	ТН	Correlation Coefficient	-.032	1.000	.320*
		Sig. (2-tailed)	.830	.	.030
		N	46	46	46
	ІТН	Correlation Coefficient	-.270	-.320*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.070	.030	.
		N	46	46	46
	МІТН	Correlation Coefficient	.030	.071	.240
		Sig. (2-tailed)	.844	.637	.109
		N	46	46	46
	Конфронтація	Correlation Coefficient	-.349*	-.187	.173
		Sig. (2-tailed)	.018	.213	.250
		N	46	46	46
	Дистанціювання	Correlation Coefficient	.064	-.039	.152
		Sig. (2-tailed)	.671	.795	.315
		N	46	46	46

Самоконтроль	Correlation Coefficient		-.046	-.115	.044
	Sig. (2-tailed)		.762	.447	.770
	N		46	46	46
Пошук соціальної підтримки	Correlation Coefficient		-.232		-.037
	Sig. (2-tailed)		.121	.037	.809
	N		46	46	46
Прийняття відповідальності	Correlation Coefficient		.100	.158	.057
	Sig. (2-tailed)		.509	.294	.707
	N		46	46	46
Втеча	Correlation Coefficient		.092	-.242	-.047
	Sig. (2-tailed)		.542	.105	.758
	N		46	46	46
Планування рішення	Correlation Coefficient		.025	.031	.074
	Sig. (2-tailed)		.869	.841	.625
	N		46	46	46
Позитивна переоцінка	Correlation Coefficient		-.073	-.031	.191
	Sig. (2-tailed)		.630	.838	.204
	N		46	46	46

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			МІТН	Конфронтація	Дистанціювання
Spearman's rho	миролюбність	Correlation Coefficient	.060	.038	.022
		Sig. (2-tailed)	.690	.800	.886
		N	46	46	46
	уникнення	Correlation Coefficient	-.055	.013	-.025
		Sig. (2-tailed)	.715	.930	.871
		N	46	46	46
	агресія	Correlation Coefficient	-.024	-.060	.157
		Sig. (2-tailed)	.873	.692	.298
		N	46	46	46
	особистісна тривожність	Correlation Coefficient	.030	-.349*	.064
		Sig. (2-tailed)	.844	.018	.671
		N	46	46	46
ТН		Correlation Coefficient	.071	-.187	-.039
		Sig. (2-tailed)	.637	.213	.795
		N	46	46	46
ІТН		Correlation Coefficient	.240	.173	.152
		Sig. (2-tailed)	.109	.250	.315
		N	46	46	46

MITH	Correlation Coefficient	1.000	.028	.120
	Sig. (2-tailed)	.	.852	.425
	N	46	46	46
Конфронтація	Correlation Coefficient	.028	1.000	.108
	Sig. (2-tailed)	.852	.	.476
	N	46	46	46
Дистанціювання	Correlation Coefficient	.120	.108	1.000
	Sig. (2-tailed)	.425	.476	.
	N	46	46	46
Самоконтроль	Correlation Coefficient	-.027	.169	.050
	Sig. (2-tailed)	.858	.261	.739
	N	46	46	46
Пошук соціальної підтримки	Correlation Coefficient	-.088	.039	-.053
	Sig. (2-tailed)	.563	.796	.726
	N	46	46	46
Прийняття відповідальності	Correlation Coefficient	-.191	-.181	-.079
	Sig. (2-tailed)	.204	.229	.603
	N	46	46	46
Втеча	Correlation Coefficient	-.132	.005	.185
	Sig. (2-tailed)	.380	.973	.219
	N	46	46	46
Планування рішення	Correlation Coefficient	-.301*	.017	-.167
	Sig. (2-tailed)	.042	.911	.268
	N	46	46	46
Позитивна переоцінка	Correlation Coefficient	.019	-.005	-.138
	Sig. (2-tailed)	.901	.976	.361
	N	46	46	46

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			Самоко нт роль	Пошук соціальної підтримки	Прийня тя відповід альності	Втеча
Spearman's rho	миролюбність	Correlation Coefficient	.381**	-.009	-.265	-.355*
		Sig. (2-tailed)	.009	.952	.075	.016
		N	46	46	46	46
	уникнення	Correlation Coefficient	.021	-.233	.073	-.303*
		Sig. (2-tailed)	.892	.120	.631	.041
		N	46	46	46	46
	агресія	Correlation Coefficient	-.112	.088	.103	.270

	Sig. (2-tailed)	.457	.560	.494	.070
	N	46	46	46	46
особистісна тривожність	Correlation Coefficient	-.046	-.232	.100	.092
	Sig. (2-tailed)	.762	.121	.509	.542
	N	46	46	46	46
TH	Correlation Coefficient	-.115	-.308*	.158	-.242
	Sig. (2-tailed)	.447	.037	.294	.105
	N	46	46	46	46
ITH	Correlation Coefficient	.044	-.037	.057	-.047
	Sig. (2-tailed)	.770	.809	.707	.758
	N	46	46	46	46
MITH	Correlation Coefficient	-.027	-.088	-.191	-.132
	Sig. (2-tailed)	.858	.563	.204	.380
	N	46	46	46	46
Конфронтація	Correlation Coefficient	.169	.039	-.181	.005
	Sig. (2-tailed)	.261	.796	.229	.973
	N	46	46	46	46
Дистанціювання	Correlation Coefficient	.050	-.053	-.079	.185
	Sig. (2-tailed)	.739	.726	.603	.219
	N	46	46	46	46
Самоконтроль	Correlation Coefficient	1.000	-.020	.116	.059
	Sig. (2-tailed)	.	.895	.444	.695
	N	46	46	46	46
Пошук соціальної підтримки	Correlation Coefficient	-.020	1.000	.223	-.030
	Sig. (2-tailed)	.895	.	.136	.844
	N	46	46	46	46
Прийняття відповідальності	Correlation Coefficient	.116	.223	1.000	.082
	Sig. (2-tailed)	.444	.136	.	.588
	N	46	46	46	46
Втеча	Correlation Coefficient	.059	-.030	.082	1.000
	Sig. (2-tailed)	.695	.844	.588	.
	N	46	46	46	46
Планування рішення	Correlation Coefficient	.004	-.028	.120	-.052
	Sig. (2-tailed)	.979	.852	.428	.729
	N	46	46	46	46
Позитивна переоцінка	Correlation Coefficient	.018	-.043	-.095	-.017
	Sig. (2-tailed)	.905	.778	.532	.913
	N	46	46	46	46

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			Планування рішення	Позитивна переоцінка
Spearman's rho	миролюбність	Correlation Coefficient	.078	-.074
		Sig. (2-tailed)	.607	.627
		N	46	46
	уникнення	Correlation Coefficient	.006	.209
		Sig. (2-tailed)	.968	.164
		N	46	46
	агресія	Correlation Coefficient	-.116	.049
		Sig. (2-tailed)	.442	.746
		N	46	46
	особистісна тривожність	Correlation Coefficient	.025	-.073
		Sig. (2-tailed)	.869	.630
		N	46	46
	ТН	Correlation Coefficient	.031	-.031
		Sig. (2-tailed)	.841	.838
		N	46	46
	ІТН	Correlation Coefficient	.074	.191
		Sig. (2-tailed)	.625	.204
		N	46	46
	МІТН	Correlation Coefficient	-.301*	.019
		Sig. (2-tailed)	.042	.901
		N	46	46
	Конфронтація	Correlation Coefficient	.017	-.005
		Sig. (2-tailed)	.911	.976
		N	46	46
	Дистанціювання	Correlation Coefficient	-.167	-.138
		Sig. (2-tailed)	.268	.361
		N	46	46
Самоконтроль	Correlation Coefficient	.004	.018	
	Sig. (2-tailed)	.979	.905	
	N	46	46	
Пошук соціальної підтримки	Correlation Coefficient	-.028	-.043	
	Sig. (2-tailed)	.852	.778	
	N	46	46	
Прийняття відповідальності	Correlation Coefficient	.120	-.095	
	Sig. (2-tailed)	.428	.532	
	N	46	46	
Втеча	Correlation Coefficient	-.052	-.017	
	Sig. (2-tailed)	.729	.913	
	N	46	46	
	Планування рішення	Correlation Coefficient	1.000	-.112

	Sig. (2-tailed)	.	.460
	N	46	46
Позитивна переоцінка	Correlation Coefficient	-.112	1.000
	Sig. (2-tailed)	.460	.
	N	46	46

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).