ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

Особливості взаємозв'язку домінантних копінг-стратегій та тривожних станів молодих жінок

Магістрант (ка) _____ Панкова Галина Шавкатівна
(підпис студента)

Науковий керівник _____ Абрамян Н.Д.
(підпис наукового керівника)
завідувачка кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту "05" червня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Абрамян Н.Д.
(підпис)
завідувачка кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2023

1

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну магістерську роботу студентові (ці):

Панкової Галини Шавкатівни

1. Тема роботи Особливості взаємозв'язку домінантних копінг-стратегій та тривожних станів молодих жінок

2. Затверджена наказом по університету від " 22 " 02 2022 р. № 20

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи

Метою роботи є з'ясування закономірностей впливу темпераменту на перебіг тривожних станів дорослих жінок та запропонувати форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів.
Об'єктом дослідження є особливості перебігу тривожних станів у дорослих жінок.
Предметом дослідження виступають закономірності впливу темпераменту на перебіг тривожних станів дорослих жінок.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень)

Гістограми: Співвідношення частотності застосування копінг-стратегій під час переживання тривожних станів молодими жінками, що належать до експериментальної групи, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана; Співвідношення частотності застосування копінг-стратегій серед жінок, що належать до контрольної групи, під час переживання тривожних станів особистості, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана;
Кругові діаграми: Розподіл молодих жінок експериментальної групи за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл молодих жінок контрольної групи за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Прив'язаність» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Прив'язаність» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Самоконтроль» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць

контрольної групи за шкалою «Самоконтроль» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Нейротизм» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Нейротизм» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Відкритість новому досвіду» (Тест «Велика П'ятірка); Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Відкритість новому досвіду» (Тест «Велика П'ятірка);
Гістограми: Показники схильності до виявів депресивних станів у експериментальній групі за результатами опитувальника Бека; Показники схильності до виявів депресивних станів у контрольній групі за результатами опитувальника Бека; Показники схильності до виявів особистісної тривожності в експериментальній групі за результатами опитувальника Спілбергера; Показники схильності до виявів особистісної тривожності в контрольній групі за результатами опитувальника Спілбергера; Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в експериментальній групі за результатами опитувальника Спілбергера; Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в контрольній групі за результатами опитувальника Спілбергера

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
Розділ 1	Абрамян Н.Д.		
Розділ 2	Абрамян Н.Д.		
Розділ 3	Абрамян Н.Д.		

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік питань)

Поняття і типологія копінг-стратегій у фахових дослідженнях; Феномен тривоги і тривожних станів у психології; Закономірності впливу темпераменту на тривожні стани жінок 18-25 років; Обґрунтування методик емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років; Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років; Умови проведення корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років; Структура та форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років;

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

3

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР)	31.01.22 – 18.02.22	18.02.22
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР	21.02.22 – 28.04.22	28.04.22
3.	Виконання 1 розділу ВКМР	02.05.22 – 02.09.22	02.09.22
4.	Виконання 2 розділу ВКМР	05.09.22 – 09.12.22	09.12.22
5.	Виконання 3 розділу ВКМР, висновки	01.02.23 – 12.05.23	12.05.23
6.	Передзахист ВКМР	31.05.23 – 02.06.23	02.06.23
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКМР	31.05.23 – 02.06.23	02.06.23
8.	Відгук керівника, рецензія	02.06.23 – 06.06.23	06.06.23

8. Дата видачі завдання "31" 01 2022р.

Керівник _____
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____
(підпис)

4

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОМІНАНТНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК 18-25 РОКІВ 10
1.1. Поняття і типологія копінг-стратегій у фахових дослідженнях 10
1.2. Феномен тривоги і тривожних станів у психології 19
1 3. Закономірності впливу темпераменту на тривожні стани жінок 18-25 років 27
Висновки до розділу 1 39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОВІДНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПЕРЕБІГ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК 18-25 РОКІВ 41
2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років 41
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років 46
Висновки до розділу 2 71
РОЗДІЛ 3. МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ІЗ УРАХУВАННЯМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК 18-25 РОКІВ... 73
3.1. Умови проведення корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років 73
3.2. Структура та форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років 81
Висновки до розділу 3 92
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нова інформаційна ера привнесла в наше життя широкий спектр не знаних досі можливостей, і разом із тим стрімкі глобальні зміни принесли людству нові виклики, що пов'язані з прямо пропорційною залежністю інтенсивності інформатизації та урбанізації зі зростанням числа «гіподинамічних» захворювань, а також постійними стресами міського жителя, на якого зрушилися лавина під назвою «надзвичайна інтенсивність» і «швидкість» життя. Пролонговані стреси різної етимології можуть стати причиною дисгармонійного розвитку особистості, виникнення чи загострення внутрішніх конфліктів, погіршення здоров'я та працездатності людини, а також формування деструктивних міжособистісних стосунків.

Велика роль у запобіганні таким наслідкам, профілактиці чи ліквідації таких наслідків покладена саме на ефективне застосування копінгу. Уміле і правильне використання копінг-стратегій визначає подальший гармонійний розвиток особистості дорослої жінки, сприяє її саморегуляції й конструктивній міжособистісній взаємодії.

Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психологів свідчать про те, що копінг є не окремим, незалежним явищем, а є невід'ємною частиною складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та взаємин. У цьому контексті дослідження використання копінгу при подоланні тривожних станів є одним із перспективних напрямів дослідження, так як дає можливість отримати відповіді на складні запитання, що назріли в нашому суспільстві: як впливають фактори ризику чи несприятливі події на вразливість до стресу окремої людини; які внутрішні та зовнішні механізми захищають жінок від стресу; чому одні жінки проходять через важкі випробування й залишаються при цьому щасливими, тоді як інші не можуть справитися й з найменшими труднощами

Огляд літератури. У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження засобів подолання тривожних станів представлені в працях таких учених, як

Р. Лазарус, Л. Мєрфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Основоположник концепції «копінгу» Р. Лазарус розглядає його як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом, і позначає психологічне долання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися із цими вимогами [58]. Отже, проблема подолання наслідків тривожних станів у дорослих жінок із урахуванням їх темпераменту є актуальною та потребує фахового розгляду.

Мета дослідження: з'ясування закономірностей впливу темпераменту на перебіг тривожних станів дорослих жінок та запропонувати форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів.

Поставлена мета передбачає вирішення таких **завдань дослідження**:

1. Визначити поняття й типологію копінг-стратегій у фахових дослідженнях;

2. Розглянути феномен тривоги і тривожних станів у психології;

3. Виділити закономірності впливу темпераменту на тривожні стани жінок 21-50 років;

4. Обґрунтувати методики емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 21-50 років

5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 21-50 років;

6. Визначити умови проведення корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 21-50 років;

7. Описати структуру та форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 21-50 років.

Об'єкт дослідження: особливості перебігу тривожних станів у дорослих жінок.

Предмет дослідження: закономірності впливу темпераменту на перебіг тривожних станів дорослих жінок.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що використання особливостей темпераменту в дорослих жінок є ефективним засобом подолання тривожних станів.

Вибірка дослідження: учасницями дослідження стали 50 жінок від 18 до 25 років. Вони були розділені на дві групи.

Методологічні основи дослідження проблеми ґрунтуються на фундаментальних принципах сучасної психології: системності, суб'єктності та цілісності.

Методи дослідження. В роботі використовувалися методи аналізу джерел, що відображають позицію з проблеми дослідження, контент-аналіз, опитування (бесіда, анкетування, інтерв'ю), тестування і спостереження, опитувальники, методики.

У ході дослідження були використані такі **методики**:

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.
2. П’ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрае, П. Коста);
3. Шкала депресії Бека;
4. Шкала тривоги Спілбергера (модифікація Ханіна).

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що в роботі узагальнено рекомендації до подолання наслідків тривожних станів у дорослих жінок, та їх профілактика в подальшому житті.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що його теоретичні положення та емпіричні результати можуть бути використані в курсах «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Методи вивчення в психології особистості», в консультативній роботі, в практиці психолого-педагогічного супроводу, в практичній роботі психологів і соціальних педагогів.

Структура дослідження обумовлена його цілями і завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОМІНАНТНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК 18-25 РОКІВ

1.1. Поняття і типологія копінг-стратегій у фахових дослідженнях

Психологічний захист є суттєвим феноменом психічного життя людини, пов'язаним із процесами саморегуляції особистості та адаптації її до об'єктивної реальності [16]. Поняття «психологічний захист» широко використовується в сучасній психологічній літературі, позначаючи один із найважливіших феноменів психічного життя людини.

Цей феномен відображає існування певної внутрішньоособистісної системи регуляції та стабілізації, функцією якої є захист сфери свідомості від негативних, травмівних для особистості переживань. Впливу зазначеної системи можуть зазнавати як окремі аспекти зовнішньої взаємодії людини із зовнішньою реальністю, так і специфічний зміст свідомості.

Попри те, що не існує очевидних доказів того, що в онтогенезі механізми захисту виникають послідовно, один за одним, у строго передбачуваному порядку, психоаналітики дійшли розуміння того, що деякі різновиди захисту є більш «примітивними» порівняно з іншими процесами. Загалом об'єктом копінгових стратегій, які розглядаються як первинні, чи незрілі, чи «примітивні», є межі між «Я» і зовнішнім світом. Вторинні, зріліші захисти чи захисти «високого» порядку, мають справу зі внутрішніми, інтрапсихічними межами.

Численні труднощі зовнішнього і внутрішнього плану, які виникають перед молодою заміжньою жінкою в процесі перебування в шлюбі, інспірують дію механізмів, спрямованих на подолання цих труднощів, що зумовлюють застосування копінг-стратегій і усвідомленої поведінки, яка відображає здатність особистості визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, в яких жінка відчуває пригніченість і прагне думати про можливі причини

свого стану. Це безпосередньо впливає на збереження фізичного та психічного здоров'я.

Сучасні дослідження та психологічна практика показують, що стрес суттєво впливає на різні сторони, як фізичного, так і психічного здоров'я людини.

Стресори в житті можна умовно розділити за рівнем інтенсивності на дві групи: сильні критичні події і незначні/слабкі повсякденні події. У психології стресу раніше найпоширенішим був підхід, що робить акцент на впливі на людину саме критичних подій у житті (таких, як серйозна хвороба, втрата роботи, смерть когось із близьких тощо).

Проте цей підхід має певні обмеження: по-перше, більшість емпіричних досліджень не виявила тісного зв'язку між такими подіями та психологічним функціонуванням, станом здоров'я людини; по-друге, такі події відбуваються не так часто і далеко не з усіма; і, по-третє, використовуючи лише шкалу життєвих стресових подій, ми втрачаємо розуміння ролі сприйняття цієї події людиною. У зв'язку з цим, протягом останніх десятиліть дослідники у сфері стресу почали приділяти більше уваги ролі повсякденних стресорів у житті. Прикладами повсякденних стресорів є такі дратівливі ситуації, як нестача часу, втрата речей, перебування в автомобільному заторі, негода, фінансові та сімейні проблеми.

Основним психологічним новоутворенням у сфері самосвідомості жінки, яка нещодавно одружилася, є смислове переживання набуття нового статусу. Це якісно нова ситуація розвитку, яка запускає процес інтеграції власних життєвих завдань розвитку та завдань розвитку обох учасників шлюбу [19].

Зміни в житті, які чекають на молоду жінку після одруження, є надзвичайно глибокими. Вона перестає належати лише собі, стаючи (в ідеалі) рівноправним учасником шлюбного союзу. Такі зміни сприймаються як зміни у собі, причому як такі, що є незворотніми та завжди бажаними.

Інтереси молодої дружини поступово зміщуються від звичних до нових, пов'язаних з подружнім життям, його організацією. Це може переживатися нею як загроза втрати особистісних інтересів. Крім того, психоемоційний стан у період від народження дитини до її річного віку посилює перебудова відносин з чоловіком: вони перестають бути лише подружжям один для одного, вони стають разом батьками дитини, що вимагає вироблення єдиної позиції по відношенню до неї.

Не менш серйозні зміни відбуваються у відносинах молодої дружини із власними батьками та батьками чоловіка. Вони зазвичай очікують від невістки «якісного» виконання подружніх та в перспективі материнських функцій. Проте уявлення про цю якість у них може не збігатися з тим, що склалося у молодого подружжя. Якщо в молодій сім'ї пристосування членів подружжя одне до одного відбувалося важко і довго, або якщо воно ще не закінчилося, всі ці проблеми посилюються.

Як зазначає дослідник С. Гроф, існує два напрями взаємодії жінки зі стресовою ситуацією: конструктивна активність (coping) та психологічний захист (defence). Копінг в наведеному випадку є інтегральним психологічним процесом, викликаним зовнішніми або внутрішніми факторами. Він спрямований на вирішення повсякденної ситуації, що суб'єктивно сприймається людиною як складна або скрутна [55].

О. М. Чанцева-Коваленко, розглядаючи сутність поведінки молодих жінок, формулює класифікацію копінг-стратегій, в якій виділяє такі види:

- емоційні (вирішення скрутної ситуації за допомогою емоційних зусиль);

- когнітивні (вирішення скрутної ситуації за допомогою когнітивних зусиль);

- поведінкові (вирішення скрутної ситуації за допомогою регуляційно-вольових зусиль) [51].

Крім того, автор розглядає відмінності копінг-стратегій залежно від спрямованості: на інших (соціальна), себе (особистісна) та предмет

активності (предметна), кожна з яких може бути як активною, так і пасивною та відображається у специфіці організації життєдіяльності людини в цілому, а також у специфіці вирішення труднощів, що виникають на її життєвому шляху.

На думку Р. Лазаруса, провідними завданнями копінг-стратегій у подібних ситуаціях постають такі:

- пристосування, терпіння, регулювання життєвих ситуацій;

- мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення;

- підтримка взаємодії з оточуючими, збереження соціальних контактів;

- підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у своїх силах;

- підтримка емоційної рівноваги [58].

Ефективність застосування копінг-стратегій за умов стресової ситуації залежить лише від перелічених завдань. При цьому на успішність подолання і подолання важкої життєвої ситуації впливають критерії, що відображають психічний добробут особистості:

- відновлення достресової активності;

- запобігання дистресу (усунення психічного виснаження);

- усунення фізіологічного та психологічного напруження [58].

З точки зору І. В. Головнєвої, оцінка успішності процесу вирішення стресових ситуацій та ефективності використовуваних копінг-стратегій характеризується такими категоріями, як «отриманий ефект» або «кінцевий результат». Успішність вирішення складних ситуацій та їх оцінка залежить від суб'єктивної думки про достатність чи недостатність; кінцевий результат взаємодії людини із стресовою ситуацією; а також задоволеність результатом докладання зусиль для вирішення цієї ситуації [15].

Позитивним результатом застосування копінг-стратегій є зниження рівня невротизації, що виражається у вигляді тривожності, депресії, зростання вразливості до стресів і дратівливості. А. А. Бефані відзначає

короткочасні та довготривалі ефекти – наслідки подолання кризового моменту [3].

У цьому сенсі копінг-поведінка є центральним поняттям у визначенні сенсу і цінності процесу адаптації, що особливо важливо в сучасному світі, який швидко змінюється. При цьому ефективність процесу подолання оцінюється на основі задоволеності людини життям, собою та взаємовідносинами з іншими.

Крім того, на думку А.А. Бефані, найбільш актуальною моделлю реагування заміжньої жінки на стрес має виступати «tend-and-be-friend» - «турбота і підтримка, співпраця». Сутність цієї системи подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, з одного боку, у вигляді захисту себе та своїх близьких із допомогою виховної поведінки [3].

З іншого боку, молоді заміжні жінки схильні реагувати на стрес за допомогою об'єднання в невеликі групи з іншими людьми, посилення соціальних контактів, тяжіння до приєднання. При цьому А.А. Бефані відсуває на другий план тривалий тип реагування на стрес «fight-or-flight» («борись-або-біжи»), що полягає в тенденції активно реагувати на складні ситуації з метою усунення джерела напруги, а при неможливості боротьби – з метою суб'єктивного видалення стресора шляхом уникнення проблеми [3]. У зв'язку з цим варто зазначити, що соціальна роль і статус молодої заміжньої жінки детермінує вибір тієї чи іншої копінг-стратегії і постає як особистісний конструкт жінки, який полягає в соціальних експектаціях стосовно реагування на стреси відповідно до прийнятих норм.

Кризовими періодами особистості дорослої жінки виступають одруження чи прийняття ролі матері, які характеризується динамікою сприйняття важких життєвих ситуацій, серед яких провідними є стресові події, пов'язані з материнством. Розглядаючи захисну поведінку молодої заміжньої жінки, П. П. Горностай зазначає, що це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою

ситуацією завдяки адекватним особистісним особливостям або ситуативними засобами через усвідомлені стратегії дій» [16].

В кожному окремому випадку стресового чи психотравмівного характеру кожна доросла жінка знаходить для себе оптимальну модель поведінки, яка в науковій літературі розглядається як копінг-стратегія, що виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного, позитивного «образу Я», впевненості у власних силах; підтримки емоційної рівноваги; збереження досить тісних взаємозв'язків із іншими людьми.

У дорослих жінок виділяють такі основні копінг-стратегії:

- вирішення проблем. За своїм характером ця стратегія є активною поведінковою. За умови її застосування жінка намагається використовувати всі особисті ресурси, які вона має, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, пов'язаної зі стосунками в шлюбі.

Наголошується, що ця копінг-стратегія, яка використовується з метою вирішення емоційно-стресових та проблемних ситуацій, вважається пріоритетною серед дорослих жінок. У шерегу базисних копінг-стратегій, що використовуються для вирішення проблемних та емоційно-стресових ситуацій, які виникають у процесі перебування молодої жінки у шлюбі, стратегія «вирішення проблем» має найвищу ефективність;

- пошук соціальної підтримки. Ця стратегія характеризується активним залученням соціальних зв'язків (родичі, друзі, значні сторонні люди, соціальні інститути тощо). У процесі реалізації цієї копінг-стратегії встановлюються нові соціальні контакти або змінюється якість старих, формується інше бачення проблеми та оцінка своєї позиції у її подоланні.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки дозволяє за допомогою актуальних когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей успішно впоратися зі стресовою ситуацією. Для дорослих жінок у кризові періоди є суттєво важливою емоційний (розуміння, емпатія, присутність чи слухання,

турбота та розуміння з боку близьких) та інструментальний (соціально-побутова та матеріальна допомога, заходи щодо відновлення психоемоційного стану) різновиди соціальної підтримки. Заміжні жінки в молодому віці схильні до можливості обговорення своїх думок і переживань, у літньому – до довірчих відносин з близькими [9].

Також варто відзначити, що поведінка дорослих жінок, яка характеризує цю стратегію, спрямована на встановлення дружніх, довірчих відносин у їхньому соціальному оточенні. Вони вважають за краще розповідати про свої проблеми значущим для них особам, обговорюючи з ними способи вирішення стресогенних ситуацій, просять у них допомоги або порад щодо виправлення помилок та подолання труднощів, що виникли.

Безумовно, звернення дорослих жінок за соціальною підтримкою збагачує їхній досвід вирішення проблемних та емоційно-стресових ситуацій. Пошук та отримання жінкою соціальної підтримки в період кризових явищ у шлюбі стають досить важливою самостійною копінг-стратегією, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю психологічного подолання чи захисту [22];

- уникнення проблем. Ця копінг-стратегія постає як спосіб досягнення соціально-рольової компетентності, отримання нових комунікативних навичок, навчання прийомів подолання стресу та вирішення соціальних проблем. В зазначеному випадку жінка може прагнути уникнути контактів з оточуючими, уникнути вирішення проблем.

Копінг-стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових копінг-стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдоефективної поведінки. Використання цієї стратегії зумовлюється недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. У рамках цього напряму можна говорити про звернення до будь-якої діяльності, альтруїзм щодо інших людей, активне уникнення конструктивної активності, що полягає в задоволенні виключно власних потреб, перебування

у спокої, компенсацію, що виражається у вигляді виконання будь-яких бажань.

Активне використання індивідом копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання у поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як «сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти» [15];

- контроль за ситуацією. Наявність базисної копінг-стратегії «контроль над ситуацією» у структурі захисної поведінки у дорослих жінок свідчить про їхню активну позицію у подоланні стресогенних ситуацій, пов'язаних зі стосунками у шлюбі. У складних ситуаціях поведінка дорослих жінок насамперед орієнтована на вирішення проблем, що виникають у відносинах. Свої особисті та психологічні проблеми дорослі жінки переважно розглядають лише з позицій оптимізації умов життя у шлюбі, розвитку стосунків із чоловіком.

У дорослих жінок відзначається переважання таких копінг-стратегій, як здатність до самоконтролю та прийняття відповідальності. При цьому вони вдаються до відходу від реальності та її заперечення, а також прийому заспокійливих засобів [29]. При розгляді всіх перерахованих вище копінг-стратегій можна зробити висновок, що найбільш ефективним для подолання стресових ситуацій молодих заміжніх жінок є спільне використання різних моделей поведінки [9];

- позитивна переоцінка. Копінг-стратегія, заснована на позитивній переоцінці стресової ситуації за допомогою виявлення позитивних сторін і результатів подій, що відбуваються. Дорослі жінки можуть впоратися зі стресом під час використання копінг-ресурсів особистості та ресурсів соціального середовища.

«Я»-концепція вважається одним із основних базисних копінг-ресурсів для дорослих жінок. Якщо вона позитивна, то особа здатна контролювати себе, бути впевненою у власній здатності контролювати ситуацію. Копінг-ресурсом також вважається інтегральна орієнтація особистості,

оскільки дозволяє здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати залежно від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, соціальне оточення, визначати вид та обсяг необхідної соціальної підтримки. Відчуття контролю за середовищем сприяє емоційної стійкості, прийняттю відповідальності за події [7].

Ще одним важливим копінг-ресурсом для дорослих жінок є емпатія, оскільки здатність до співпереживання, сприйняття думки інших людей дозволяє краще оцінювати проблему і створювати різні варіанти її вирішення. Як вказує А. Маслоу, у людей, які прагнуть глибоких особистих взаємин, розвивається почуття емпатії, що є передумовою для сприятливого проходження сімейної кризи [61].

Афіліація також є потужним копінг-ресурсом, оскільки виявляється у почутті прихильності та вірності, товариськості, у прагненні співпрацювати з іншими людьми, постійно взаємодіяти з ними. Афіліативна потреба є інструментом орієнтації у міжособистісних контактах та регулює емоційну, інформаційну, дружню та матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови ефективних взаємин.

Наявні емпіричні дані стосовно того, що проблемно-орієнтовані копінги узгоджуються із низьким рівнем негативних емоцій у стресі, який сприймається як контрольований. Відповідно, ці люди не мають проблем в адаптації, як ті суб'єкти, які використовують емоційні стратегії подолання.

Копінг, спрямований на уникнення, викликає неоднозначну оцінку дослідників. З одного боку, він указує на те, що ситуація є неконтрольованою, і оптимальним рішенням є її уникнення з метою мінімізації емоційних витрат. Але з іншого боку, постійне уникнення може свідчити про дезадаптивність суб'єкта.

На основі вищесказаного, можна відзначити, що копінг-стратегії дорослих жінок, на відміну від механізмів захисту, виступають як конструктивний тип поведінки. Це зумовлено активною взаємодією із близькими людьми з метою подолання важкої життєвої ситуації.

При цьому основним завданням є знаходження способів адаптації до даного періоду, який характеризується набуттям знань і умінь у відносинах у шлюбі. Таке перетворення несе в собі ознайомлення та прийняття психофізіологічних особливостей перебування у шлюбі, і навіть формування навичок взаємодії з чоловіком.

Насамперед, це постає необхідним для усунення різних страхів та розчарувань. Найголовнішим у цьому відношенні має бути співвіднесення власних рефлексій жінок із уявленнями та знаннями про себе, про свою особистість із новою соціальною роллю, із виконанням нових соціальних функцій (взаємодія з чоловіком; забезпечення емоційного благополуччя; розвиток прихильності та базових структур ставлення до світу, спілкування, основних особистісних якостей та самої структури діяльності).

Таким чином, копінг-стратегії дорослих жінок характеризуються оптимальною моделлю поведінки, яка виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування перебування у шлюбі жінці необхідно вибудовувати власну мережу соціальних контактів, яка здатна компенсувати вплив негативних факторів, служити засобом послаблення повсякденного стресу і сприяти зростанню задоволеності шлюбом.чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; підтримки емоційної рівноваги та збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. При цьому найчастотнішою використовуваною копінг-стратегією жінки постає пошук та отримання соціальної підтримки, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю захисту.

1.2. Феномен тривоги і тривожних станів у психології

Тривога, як і будь-який інший психічний досвід, безпосередньо пов'язана з рушійними мотивами і потребами індивіда і зазвичай служить для регулювання поведінки людини в потенційно небезпечній ситуації. У

психології ж стан тривоги здебільшого відноситься до групи негативних мотиваційно-орієнтаційних станів. Тривога може мати мотиваційну функцію в поведінці та розвитку особистості, тобто бути стимулом, що дозволяє приймати рішення та звільняти від відповідальності [15].

Тривожність – індивідуальна властивість людини, риса характеру, що виявляється в схильності до надмірного хвилювання, у стані тривоги в ситуаціях, які, на її думку, загрожують неприємностями, невдачами, розчаруваннями. Важливо говорити про психологічну загрозу, тобто таку, яка носить суб'єктивний характер і не проявляється як фізична загроза. Можуть бути такі ситуації: якісь конфлікти, людина порівнює себе з тими, хто має певну перевагу, конкурує з такими людьми.

І страх, і тривога є адекватною реакцією на небезпеку, але у випадку страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а у випадку тривоги – прихованою та суб'єктивною. Іншими словами, інтенсивність тривоги пропорційна значенню, яке дана ситуація має для цієї людини. Причини його занепокоєння йому насправді невідомі.

Тривога – це схильність до переживання емоційного хвилювання, тривога, що виникає в ситуації невизначеної загрози очікуваної події і проявляється в передбаченні її несприятливого результату. Тривожна людина живе в стані постійного безпричинного страху і напруги від думки: «Нехай щось станеться». Підвищена тривожність робить вашу поведінку метушливим, неспокійним і розсіяним. Така емоційна підтримка значно посилюється в умовах особистої відповідальності за щось і негативно впливає на характер, який набуває ознак невпевненості, низької самооцінки, високого рівня домагань і внутрішнього конфлікту між здібностями і низькою самооцінкою успіху.

Тривожність – це особистісна риса, яка успадковується від батьків та інших родичів, тому вона властива всім людям, але проявляється індивідуально, на різних рівнях, а тому по-різному впливає на поведінку. Передумовою для розвитку високого рівня тривожності є висока чутливість

нервової системи, і це не обов’язково у всіх людей. Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від того, як з ним спілкуються батьки. На думку Е. Г. Ейдеміллера, велика ймовірність розвитку тривожної дитини у батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірне занепокоєння, багато обмежень і заборон, постійне смикання). Під тиском суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово втрачає психологічне здоров'я.

На фізіологічному рівні реакція тривоги проявляється в почастішання серцебиття, почастішання дихання, збільшення хвилинного об'єму кровообігу, підвищення артеріального тиску, підвищення загальної дратівливості і зниження порогів чутливості, якщо раніше були нейтральними подразниками надають негативного емоційного забарвлення.

Тривога буває в різних формах. Форма тривоги - це особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в особливостях поведінки, спілкування і діяльності. Форма тривоги проявляється в методах подолання і компенсації, які розвиваються спонтанно, також по відношенню до людини до цього досвіду.

Існує дві основні категорії тривоги [15]:

(1) відкрита – яка свідомо переживається і проявляється у формі тривоги в поведінці та діяльності;

(2) приховане - неусвідомлене в різному ступені, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реальної біди, або навіть у її запереченні, або опосередковано - через специфічні способи поведінки.

«Відкритими» формами тривоги є:

1. Гостра, нерегульована або погано регульована тривога – сильна, усвідомлена, така, що проявляється зовні через тривожні симптоми, з якими людина не може впоратися самостійно.

2. Регульована тривожність, при якій люди самостійно виробляють достатньо ефективні методи подолання, що компенсується. Відповідно до

характеристик методів, які використовуються для цієї мети, у цій формі можна виділити дві підформи:

а) знижує рівень тривожності,

(б) використання для стимулювання власної діяльності, підвищення активності.

Регульована, компенсована тривожність виникає в основному в 2 вікових періодах – молодшому шкільному віці і ранній юності – тобто в періоди, що класифікуються як стабільні. Важливою особливістю обох форм є те, що вони оцінюють тривогу як неприємне, важке переживання, від якого хочуть позбутися.

3. «Культивована» тривожність - в цьому випадку, на відміну від описаного вище, тривожність сприймається і переживається як цінна для людини якість, що дає можливість досягти бажаного.

Форми прихованої тривоги зустрічаються приблизно в тій же мірі. Прихована тривога зустрічається набагато рідше, ніж явна. Одну з його форм традиційно називають «невідповідним відпочинком». У цих випадках індивід приховує тривогу як від оточуючих, так і від себе, і виробляє жорсткі, сильні захисти від неї, які заважають усвідомлювати як певні загрози в навколишньому світі, так і власні переживання [25].

При цьому дослідники визначають тривожність як рису особистості, яка має власну спонукальну силу, виступає мотивом або набутою поведінковою диспозицією. Прояви тривоги діляться на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

- мобілізуюча - проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; підвищений апетит. Мобілізація тривоги дає додатковий поштовх до діяльності;

- демобілізуючу - при заціпенінні, заціпенінні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо це проявляється у випадках постійної тривоги. Тривога починає надавати мобілізуючий вплив лише з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, замінивши собою інші потреби і мотиви.

Дослідження довели вплив особистої тривожності на мотивацію. Емпіричні дані показують, що тривожність сприяє успішності діяльності у відносно простих для особистості ситуаціях, а у складних утруднює і навіть призводить до повної дезорганізації діяльності.

Невмотивована тривога характеризується невиправданим очікуванням неприємностей і можливих втрат. Психіка таких людей постійно перебуває в напруженому стані, їхня поведінка важко контролюється свідомістю, що зазвичай об’єднує стан тривоги та афекту.

Психологічні чинники тривоги можуть бути зумовлені внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем домагань; недостатнє обґрунтування мети; прогнозування об'єктивних труднощів; неузгодженість мотивів афіліації, необхідність вибору між різними формами дії.

Узагальнення дослідження дозволяє виділити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності [13]:

- людина з високим ступенем тривожності схильна сприймати оточення як загрозливе і небезпечне;

– високий рівень тривожності загрожує психічному здоров’ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;

– високий рівень тривожності негативно впливає на працездатність;

– тривожність, як частина певних індивідуально-психологічних особливостей особистості, має істотний вплив на професійне спрямування;

- тривожність по-різному впливає на стійкість поведінки та прояв здібностей до самоконтролю.

Як психічна якість тривога має специфічну характеристику, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. У кожному віці є аспекти реальності, які викликають підвищену тривожність у більшості дітей, незалежно від реальної загрози чи тривоги як постійної сутності.

Люди з тривогою перебільшують важливість факторів, які на них впливають, вони часто вірять, що хвилювання та прокручування тривожних думок призведуть до можливих неприємностей у майбутньому, тому вони не

хочуть «просто зупинятися». Нетерпимість до невизначеності є важливим симптомом тривожного розладу.

Людина з помірною тривогою може успішно працювати і виконувати завдання. Але це триває до тих пір, поки тривога не загостриться до точки, коли вона заважатиме функціонуванню або спричинить проблеми зі здоров'ям, викликані розладом. Тривожні люди схильні відмовлятися навіть від чогось хорошого: подорожей, пошуку нової роботи, знайомства, виступів, бо бояться, що стане нестерпно соромно.

Водночас об'єктивне вимірювання емоційних реакцій у стресових ситуаціях показує, що статеві розходження невеликі. Порівнюючи ці факти з тим, що традиційна чоловіча роль забороняє хлопчикові відчувати страх, психологи припускають, що хлопці придушують або приховують частину своїх почуттів і переживань, що не відповідають ідеалу маскулінності, тоді як дівчата говорять про них відкрито. Тому, хоча дівчата вважають себе більш тривожними, ніж юнаки, об'єктивна картина поки залишається досить неясною.

Незважаючи на те, що існування феномену тривожності не викликає сумнівів у психологів, відстежити його прояви в поведінці досить складно. Це пов'язано з тим, що тривога часто маскується під поведінковий прояв інших проблем, таких як агресивність, залежність і покірність, лінь, помилкова гіперактивність, соматичні реакції. Надмірна тривожність не сприяє душевному комфорту і внутрішній гармонії, служить основою для створення патогенних форм психічної діяльності, а тому потребує корекції.

Соціальна тривога – це поширене явище у досвіді людини, що характеризується сильним страхом оцінки від інших у ситуаціях соціальної взаємодії. Соціальна тривога є достатньо поширеною проблемою психічного здоров'я, яка призводить до дистресу, страждання та, навіть, інвалідизації.

Соціальна тривога маніфестує, як правило, у дитячому, або підлітковому віці. У легкій формі соціальна тривога може проявлятися через легке занепокоєння та дискомфорт, тоді, як важка форма (Розлад соціальної

тривоги) характеризується значними порушеннями у соціальній взаємодії, академічній та професійній діяльності, якості життя [14].

Відчуваючи соціальну тривогу, людина хвилюється, або уникає соціальних ситуацій, що передбачають ймовірність бути в центрі уваги оточення. Наприклад, знайомство з незнайомими людьми, ситуації в яку людина може спостерігати за процесом прийому їжі або пиття, або публічних виступів.Варто наголосити, що існують суттєві відмінності між соціальною тривогою як явищем та Розладом соціальної тривоги. Зокрема, соціальна тривога часом є нормальним явищем, яке може бути притаманне багатьом людям і може більше актуалізуватись у певні вікові періоди та проявлятись у різних ситуаціях, це еволюційно важливий феномен, у той час, як соціальний тривожний розлад є сукупністю ознак психологічної патології, що призводить до дистресу та негативно відображається на якості життя.

Варто розглянути основні причини та фактори ризику розладу соціальної тривоги згідно DSM-5, до яких належать:

Генетичний фактор ризику,

Темперамент,

Фактор середовища.

Генетична схильність. Діти, які зростають у середовищі батьків, що мають соціальну тривогу, спостерігають соціально-тривожні моделі поведінки, можуть успадкувати риси тривожної поведінки від своїх батьків.

Темперамент. Страх стосовно негативної оцінки та соціальна інгібіція (соціальне гальмування) також є факторами схильності до соціальної тривоги.

Навколишнє середовище. Наявність в досвіді людини пережиття критичних або травматичних подій, негативного соціального досвіду (цькування, відкинення, приниження, осоромлення) можуть мати вплив на розвиток соціальної тривоги.

Рівні тривоги. Н. Вереніч вважає, що тривога, як і всі емоції, має три рівні: нейроендокринний, рухово-вісцеральний і рівень свідомого розуміння. Як правило, суб'єкт, який відчуває тривогу, відчуває лише неприємні відчуття

і рідко відчуває сильний дискомфорт; людина зазвичай не усвідомлює причин своєї тривоги. Тривожно-фобічні розлади найчастіше виникають при фрустрації (як правило, хронічній), яка супроводжується незадоволеністю навчальною (робочою), сімейною, сексуальною ситуацією, особливо в тих випадках, коли ця фрустрація викликана інтрапсихічним конфліктом. Вони частіше розвиваються в осіб, які навіть у преморбідному періоді мали високий ступінь тривоги, недовіри та страху [22].

За даними О. Захарова та Д. Ісаєва, найпоширенішими тривожно-фобічними розладами є: агорафобія, соціальні фобії та специфічні (моносимптомні) фобії. Захаров вважає, що соціальні фобії найчастіше виникають в підлітковому віці, що пов'язано з підвищенням важливості для підлітка певних соціальних ситуацій (випускні та вступні іспити, вибір професії, стосунки з протилежною статтю). Змістом цієї фобії є страх осоромитися в присутності оточуючих. Пацієнти бояться і уникають ситуацій, в яких їм доводиться виконувати певні дії на очах інших, припускаючи, що ці дії негативно оцінюються – розмова, письмо, їжа, спільний похід в туалет, взаємодія в малих групах і т.д. Виникненню такого розладу може передувати психотравмуюча соціальна ситуація, але воно може розвиватися і без додаткових пускових механізмів. Агорафобія та соціальні фобії розвиваються в період статевого дозрівання, але в багатьох випадках симптоми можуть з’явитися вже у віці 25-30 років, а потім розвиватися швидше.

За даними О. Зонової, серед хворих на агорафобію переважають представники залежного типу характеру (психастенічний, астено-невротичний та сенситивний стресовий типи за А. Лічко). Американські автори відзначають, що цей розлад завжди починається з панічної атаки, після якої в більшості випадків розвивається фобічна поведінка. З «європейської» точки зору, розлад також може початися з первинної появи фобічних симптомів. Клінічна картина агорафобії може бути з панічним розладом або без нього. Так само панічний розлад може включати агорафобію або бути без неї. Хворі бояться залишатися поза домом без

підтримки близьких, опинитися в місцях, з яких важко швидко вибратися. Це можуть бути вуличні натовпи (у перекладі агорафобія означає боязнь ринку), театри, мости, тунелі, ліфти, закритий транспорт, особливо метро та літаки.

Отже, тривожність – це індивідуально-психологічна характеристика, яка полягає в підвищеній схильності до переживання неспокою в різних життєвих ситуаціях. Тривога також визначається як «переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки, що насувається». На психологічному рівні тривога сприймається як напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність і переживається як почуття незахищеності, безпорадності, незахищеності, самотності, невдачі, що насувається, нерішучості. Вона може проявлятися у втечі, «уході» від ситуації, від необхідності вирішення проблеми.

1.3. Закономірності впливу темпераменту на тривожні стани жінок 18-25 років

Темперамент є динамічною характеристикою психічних процесів і поведінки людини, яка виявляється в швидкості, мінливості, інтенсивності та врівноваженості психічних проявів. Темперамент обумовлює психічні відмінності між індивідами, зокрема, інтенсивність та стійкість емоцій, емоційну вразливість, темп та енергійність дій тощо [8].

Особливостями темпераменту є те, що він є універсальним (проявляється в усіх сферах життєдіяльності); не залежить від змісту діяльності та поведінки людини (відображує формальний аспект діяльності та поведінки); характеризує ступінь енергетичної напруги (що відбивається на ставленні людини до себе та оточення); корелює з властивостями нервової системи; рано проявляється в дитинстві. Тому темперамент є біологічним фундаментом, на якому особистість формується як соціальна істота, а властивості особистості, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими [8]

Протягом тривалого часу, аж до кінця дев’ятнадцятого століття, у психології панували уявлення стосовно особливої ролі в детермінації

темпераменту окремих фізіологічних характеристик, представлених, зокрема, властивостям крові або особливостями системи кровообігу. І лише початок двадцятого століття позначився наявністю змін у цьому напрямку. Суттєву роль у змінах, пов'язаних із інтерпретативними підходами до вивчення темпераментних основ, відіграв науковий доробок німецького психолога Е. Кречмера [32].

На думку німецького науковця, особливості темпераменту визначаються не діяльністю гуморальних систем, а особливостями людської статури. Кречмер стверджував відповідність кожному статурному типові власного психологічного складу темпераменту, або, якщо послуговуватися термінологією дослідника, характеру. Так, для астеніків Е. Кречмер типовою вважав наявність замкнутості, емоційної вразливості, швидкої втомлюваності; пікніки в його концепції були наділені схильністю до балачок, товариськістю, любов'ю добре попоїсти, легкістю в установленні дружніх зв'язків тощо. Атлети у Кречмера є агресивними та владолюбними [32].

Думки американських психологів В. Шелдона та С. Стівенса [38] щодо взаємопов'язаності людської статури та певного психічного складу людини, були близькими до тих міркувань, що їх висловлював у своїх студіях Е. Кречмер, проте запропонована ними схема статури мала набагато вищий рівень ускладненості, ніж це було в німецького дослідника. Так, до основи оцінювання статури вони закладали рівень розвитку, яким можна охарактеризувати провідні три тканини – екто-, мезо- та ендоморфну.

На думку В. Шелдона та С. Стівенса, для ектоморфів, тобто людей, що характеризуються переважним розвитком тканин ектоморфної природи, представлених шкірою, волоссям, нервовою системою, питомим є приналежність до церебротонічного темпераменту, відтак, вони тяжіють до отримання естетичної насолоди, є дуже спокійними. Ендоморфами, себто людьми, що мають добре розвинені внутрішні органи, реалізується тяжіння до товариськості, живого спілкування. У мезоморфів, тобто людей, що мають

добре розвинену кісткову та м’язову тканини, наявне прагнення постійно із кимось змагатися, до якого долучається агресивність [38].

Вирішальне зрушення у вивченні біологічних основ темпераменту відбулося на початку 30-х рр. нашого століття завдяки роботам І.П. Павлова [Цит. за: 2]. Він вперше спробував наснажити багато в чому аматорські уявлення стосовно типів темпераменту науковою фізіологічною базою. Так, для сангвініків у його концепції постає наявність сильного, рухомого, врівноваженого типу нервової системи, для холериків зазначений тип характеризується сильною вираженістю та рухливістю, проте, разом із тим, наявні вияви неврівноваженості. Флегматик, за І. П. Павловим, демонструє тяжіння до поєднання сили і врівноваженості з інертністю, а меланхолік виявляє слабкість типу нервової системи [Цит. за: 2].

В даний час твердо встановлено, що біологічна підсистема людини характеризується не тільки різноманіттям підсистем, що самоорганізуються (біохімічних, соматичних, нейродинамічних), але перш за все тим, що ці підсистеми мають неоднакове значення в загальній ієрархії людського організму, відрізняється різною складністю структурної будови (зокрема неоднаковою кількістю провідних ланок, що визначають їх діяльність, різними можливостями автономної діяльності, особливостями взаємозалежності [3]. З цього випливає, що рівень важливості структурних і функціональні властивості організму вищого порядку, тобто центральної нервової системи, її властивості (наприклад, рівень активації, зв'язки між півкулями, рухливість, лабільність та окремі «блоки» нервових процесів у мозку тощо), ймовірно, більш важливі в формування темпераменту порівняно з іншими підсистемами організму.

В основі темпераменту лежать властивості не тієї чи іншої окремої, індивідуальної біологічної підсистеми, а загальна конституція людського організму, яка розглядається нами як сукупність всіх індивідуальних конституцій, тобто сукупність фізичних і фізіологічних властивостей індивіда, закріплених в його спадковому апараті.

В даний час існує вже достатня кількість експериментальних фактів, що підтверджують висловлену концепцію. Наприклад, така риса темпераменту, як сензитивність, визначається особливостями тілесної конституції завдяки дії загального фактора – загальної конституції [3].

Встановлено також достовірні зв'язки між цілою низкою характеристик, які, ймовірно, відносяться до темпераменту, і деякими характеристиками нейрофізіологічної конституції людини. Для ілюстрації наведемо лише найбільш істотні співвідношення: індивідуальний темп (швидкість) позитивно корелює з рівнем просторово-часової синхронізації процесів. Пластичність поведінки позитивно пов'язана з варіабельністю викликаного потенціалу.

Розумова витривалість негативно пов'язана з енергетичною виразністю повільної ритміки психологічних процесів. Виявлені зв'язки служать важливим аргументом на користь того, що дані психологічні характеристики (тобто індивідуальний темп, пластичність, розумова витривалість) належать до категорії темпераменту [3].

В якості ілюстрації можна навести результати великого дослідження, проведеного Е. Бассом, Р. Пломін і Л. Вілерманом, які показали, що такі риси темпераменту, як активність, емоційність, соціабельність і імпульсивність, мають достовірно високі коефіцієнти успадкованості [29].

Аналіз показує, що типологія темпераменту зазвичай відповідає рівню уявлення про біологічні основи темпераменту: у Гіппократа, наприклад, в основі темпераменту лежать чотири рідини, звідси чотири типи темпераменту; у Кречмера – три типи статури, яким відповідають три типи темпераменту; у І.П. Павлова – чотири типи вищої нервової діяльності і, відповідно, чотири типи темпераменту.

Якщо в основу темпераменту покласти спільну конституцію організму, то можна припускати, що типів темпераменту буде стільки, скільки типів загальних конституцій. На жаль, ми ще далекі від знання точної кількості типів загальних конституцій людського організму, хоча сучасна

обчислювальна техніка і математика (кластерний аналіз, таксономія) робить цю проблему цілком розв'язуваною. Однак до сих пір предметом багатовимірної класифікації є лише набори окремих ознак, що належать до тих чи інших підсистем людського організму, а не до загальної конституції в цілому, в яку слід включати і генетичні, і біохімічні, і соматичні, і фізіологічні, і, звичайно ж , нейрофізіологічні дані людини.

Очевидно, що недалеким є той час, коли ми будемо мати у своєму розпорядженні більш точні відомості про основні біологічні типи людського організму як цілого, що становлять основу темпераменту. Важливим при цьому є питання, яким чином знання тих чи інших біологічних властивостей людини допоможе в розкритті психологічних характеристик темпераменту. Загальне твердження про те, що будь-які біологічні властивості детермінують особливості темпераменту, є явно недостатнім, бо не ясно, як бути в такому випадку, наприклад, з задатками, природними передумовами здібностей. Виникає також питання про те, які можливі механізми цієї детермінації.

Важливу роль у вирішенні цієї складної проблеми, як ми вважаємо, може зіграти концепція двоаспектної психіки, що розвивається в рамках диференціальної психофізіології. Суть цієї концепції можна розкрити таким чином.

На певному рівні наукових досліджень можна виділити дві сторони індивідуальної психіки людини: формально-динамічну (її ще називають психодинамічною) і змістовну. Якщо змістовний аспект спирається на конкретні змістовні психологічні структури, конкретні мотиви, цілі та ін. і являє собою сукупність усіх тих властивостей, ознак і характеристик індивідуальної психіки, які формуються в результаті взаємодії людини з об'єктивним світом і соціальним середовищем, то формально-динамічний аспект охоплює сукупність таких характеристик і властивості психіки людини, що формується в результаті узагальнення психофізіологічних особливостей, які є основою психологічної діяльності незалежно від її конкретних мотивів, цілей, методів, програм поведінки тощо. завдяки

індивідуально-стійкій нейрофізіологічній, а точніше сталості всіх біологічних компонентів, що беруть участь у кожному індивідуально-специфічному виді діяльності людини [10].

На жаль, незважаючи на те, що в психологічній науці неодноразово з'являлося поняття генералізації (узагальнення), яке представляє собою один з основних механізмів формування стійких психологічних властивостей і рис, до цих пір не було проведено послідовного аналізу використання цього поняття для виділення окремих сторін психіки.

У диференціальній психофізіології склалася практика ототожнювати всі формально-динамічні характеристики психіки з темпераментом [12]. Безперечно, темперамент є найбільш генералізованою динамічною формою психіки, проте він не вичерпує всього багатства її формально-динамічних утворень. Справа, мабуть, полягає в тому, що генералізація динамічних характеристик може мати різні підстави, протікати по-різному, мати різну повноту і завершеність. Якщо генералізація відбувається під впливом індивідуально-стійких психофізіологічних, а точніше, всіх біологічних, компонентів, залучених у психологічні діяльності, то сформовані при цьому узагальнені базальні формально-динамічні характеристики слід віднести до категорії темпераменту.

Найбільш фундаментальною формально-динамічною рисою, що формується при наявності постійно одних і тих же біологічних компонент (тобто індивідуальних генетичних факторів, рівня обміну, особливостей статури, особливостей функціонування центральної нервової системи і т.д.), на нашу думку, є та , яка характеризує міру взаємодії людини-суб'єкта з середовищем та іншими людьми з точки зору її динамико-енергетичної напруженості. Ця базальна формально-динамічна риса отримала в диференціальній психофізіології назву загальної психічної активності [11].

Основними показниками загальної активності, включаючи рухову і мовну, постають темп, ритм, швидкість, інтенсивність, пластичність, витривалість та ін.

Іншою найважливішою формально-динамічною характеристикою, яка, згідно з В.Д. Небиліциним [13], безперечно належить до темпераменту, є емоційність людини, куди включається все багатство і різноманітність афектів і настроїв людини: вразливість, імпульсивність, емоційна збудливість, лабільність, а також домінування одного з провідних настроїв (радості, гніву, страху або печалі). У емоційності, зокрема, в модальності (знаку) емоцій, вже можна виокремити і простежити деякі узагальнені змістовні характеристики психіки [13]. Однак є всі підстави вважати, що в характеристиках емоційності відображаються насамперед стійкі формально-динамічні властивості психіки, узагальнені під впливом, у першу чергу, природних особливостей людини: факторів гормональної та тілесної сфери, властивостей нервової системи, специфічних властивостей лімбічної системи, півкуль мозку і т. ін.

Ці формально-динамічні властивості психіки в енергетичному еквіваленті (в узагальненій формі) висловлюють ставлення людини до предметного світу, суспільству і себе. Доречно зазначити, що емоційні характеристики протягом усього вчення про темперамент завжди безперечно включалися в структуру темпераменту.

У темпераменті виділяють, слідом за В.Д. Небиліциним [13], як було сказано вище, дві підструктури: загальну активність і емоційність, які в якості необхідних компонент включаються, згідно з нашими уявленнями, в більш високоорганізовані психічні структури, перша – переважно в загальні здібності (інтелект), друга – в характер. Включення темпераментальних характеристик в структуру інтелекту і характеру абсолютно не означає, що інтелект і характер є тільки більш узагальненими і більш складними динамічними утвореннями психіки: і інтелект і характер, поряд з узагальненими динамічними властивостями, мають також і особливі узагальнені змістовні (предметно-змістові) характеристики .

У праці Р. Павелківа та О. Цигипало [34] описано вказані властивості нервової системи, якими послуговуються науковці для визначення типу темпераменту:

– сила, пов’язана зі збудженням, що є різновидом активності пізнавального, розумового спрямування, схильністю опановувати всім новим, невідомим, складним. Вияв цієї сили інспірується загостреністю процесів, асоційованих із мисленням та сприйманням, уміннями швидкого переключення між різними діяльнісними видами, вчасного використання перерв під час праці, точного висловлення думки;

– сила, пов’язана з гальмуванням – ілюструється здатністю бути зосередженим та успішним у протидії подразникам, що є зовнішніми, вчасним використанням перерв у процесі виконання поставлених завдань, точним висловленням думок;

– наділеність сукупності нервових процесів рухливістю – здатністю до переключення між виконуваними справами, спроможність до діяльності в умовах, що є незвичними, переживання розумових напружень;

– наявність урівноваженості – виконання робочих завдань у спокійному, рівномірному, відносно легкому режимі.

Урахування зауважених показників дозволяє здійснити виокремлення чотирьох провідних типів темпераменту:

1) сильного, врівноваженого, рухливого (наявні якості стосуються сангвінічного типу);

2) сильного, врівноваженого, інертного (зазначені якості стосуються типу, що є флегматичним);

3) сильного, неврівноваженого (вказані якості ілюструють тип, що є холеричним);

4) слабкого (зауважена якість є питомою складовою типу, що є меланхолічним [34].

У сучасній психології нині користуються вищевказаною класифікацією типів темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік). Кожному з цих типів притаманні своєрідні психологічні особливості:

1. Сангвініку властиві висока нервово-психічна активність, емоційність, вразливість, багатство міміки та рухів, лабільність. При цьому емоційні

переживання представника даного типу темпераменту переважно неглибокі, він недостатньо зосереджений на власній діяльності та завданнях, які йому пропонуються, досить поверховий [2].

Сангвінік швидко виконує завдання, які потребують кмітливості, якщо тільки ці завдання не є надто складними. Він легко береться за різні справи, але разом з тим легко їх забуває, зацікавившись новими. Особистість із сангвінічним темпераментом досягає високих результатів, але лише тоді, коли є зацікавленість справою.

2. На холеричний тип темпераменту вказує високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, швидкість та різкість рухів, значна імпульсивність, переважна яскравість емоцій. Однак протилежною характеристикою є загостреність емоційних переживань, його рухова врівноваженість, що може виявлятися у не вмінні контролювати себе в різних емоціогенних обставинах. [2].

Безпосередньо у практичній діяльності людина-холерик може активно включитися до справи, а через короткий проміжок часу втратити до неї будь-яку зацікавленість та активність. Важливо врахувати, що у складних обставинах люди з холеричним темпераментом відчувають певне негативне збудження, яке може знижувати якість кінцевих дій [9].

3. Флегматику притаманні порівняно низький рівень активності поведінки, ускладнення переключення, уповільненість і спокійність дій, міміки і мовлення. Він характеризується рівністю, постійністю та глибиною почуттів і настроїв. Це спокійний, стійкий та завзятий трудівник, який суворо дотримується відпрацьованого розпорядку життя, системи у праці, не відволікається на дрібниці. Флегматик розраховує сили, доводить розпочату справу до кінця, рівний у стосунках, в міру товариський, не любить даремно говорити, розтрачувати сили. Однак негативними показниками флегматичного темпераменту є те, що за умови невдалого виховання у нього може розвинутися млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій. Крім того, йому необхідний час для підготовки, для

зосередження уваги, для переключення на інший об’єкт. Всі ці особливості доцільно врахувати при організації роботи з представниками даного типу темпераменту [9].

4. Меланхоліку властивий низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна вразливість, чутливість, глибина переживання емоцій, але слабкий їх зовнішній вияв. Меланхолік зазвичай заглиблений в себе, замкнений, сором’язливий, схильний переоцінювати труднощі професійної діяльності, швидко втомлюється у трудовому процесі. У складних та важких обставинах розгублюється. У той же час, у меланхоліків, як показали психологічні дослідження, надзвичайно розвинута чутливість, сердечність, тонке сприйняття, вдячність за увагу [9].

За умови недостатньої вихованості в меланхоліка можуть розвинутися такі негативні риси, як хвороблива емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які виявляються і за неістотних життєвих обставин [2].

У дослідженні М. Прокоф’євої наведено детальну характеристику осіб з різними типами темпераменту та розкрито особливості здійснення ними провідної діяльності. Дослідниця вказує, що флегматик у діяльності зазвичай повільний, він неохоче спілкується, часто нехтує тим, що вимагає швидкості, зайвих рухів. Дуже часто він уникає доручень, але отримавши їх, виконує ґрунтовно і послідовно, не поспішаючи, дотримується порядку, організованості. Флегматик у діяльності проявляє продуманість дій, він завзятий, наполегливий, терплячий, схильний до неквапливої роботи, тому його можна залучати до самостійної роботи, виконання індивідуальних проектів, доручати дослідницькі види діяльності. Йому вкрай важливо мати достатній запас часу на обдумування і підготовку. При цьому для осіб із флегматичним типом темпераменту властиві важко збуджувані, проте тривалі і стійкі почуття. Флегматики уникають, ухиляються від конфліктів, їх важко

образити, але, вступивши в конфлікт, глибоко переживають негативні почуття, хоч зовні не демонструють цього [40].

Особи із сангвінічним і холеричним типами темпераменту, маючи миттєвість реакції, досить швидко засвоюють новий матеріал, адаптуються до нових вимог діяльності. Вони дуже активні при проблемній постановці завдань, самі прагнуть до застосування евристичного методу у вирішенні проблеми (пошуку незвичайних способів їх розв'язання). Проте їм властивий високий ступінь відволікання. Холерики, енергійні та різкі у діяльності, характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу. У колективі прагнуть самоствердуватися, люблять організовувати різні завдання, колективні змагання, охоче залучаються до різних видів діяльності. Сангвініків характеризують легка збудливість почуттів, які не дуже міцні, але досить стійкі. Ці особи енергійні, активні, однак довго не витримують одноманітної діяльності, здебільшого не сором'язливі, але стримані, легко спілкуються, користуються повагою ровесників, не схильні ображатись. Найчастіше саме сангвініки є лідерами у колективі, які здатні надихнути інших на досягнення спільного результату.

Слабким типом темпераменту вважається меланхолік, який має слабку нервову систему, і надає перевагу ґрунтовній, вдумливій роботі. Для меланхоліків сприятливі ситуації, що потребують послідовної, покрокової діяльності у реалізації мети, їм підходить виконання завдань за алгоритмом. Найчастіше вони малоактивні, не енергійні, сором'язливі, складно адаптуються до нових обставин, відзначаються надмірною, навіть хворобливою вразливістю, швидкою втомлюваністю, низькою самооцінкою, невпевненістю у своїх силах, поганим настроєм, тривожністю, острахом перед труднощами. Для активізації їх діяльності і підвищення віри у власні сили доцільно використовувати заохочення, а враховуючи їх підвищену емоційну чутливість – недопустимо кричати на них, критикувати у присутності інших, адже це може призвести до відмови від виконання

поставленого завдання не через втрату інтересу (як у холериків чи сангвініків), а через складні моральні переживання і сором [40].

При цьому М. Прокоф'єва вказує на важливість індивідуального підходу до кожного типу темпераменту. Вона наголошує, що не можна флегматиків змусити працювати в тому ж темпі, що і холериків, а меланхолікам давати той же обсяг роботи, що й сангвінікам. Якщо сангвініки чекатимуть, поки флегматики впораються із завданням, інтерес до процесу роботи в них зникне. Повільним флегматикам і емоційно нестійким меланхолікам не наздогнати за темпом холериків [40].

Відповідно до вказаного, враховуючи індивідуальні особливості темпераменту осіб, можна вдало організовувати її групову роботу, поєднуючи у такі пари: «холерик ↔ флегматик», «сангвінік ↔ меланхолік». У таких парах люди, об'єднані за схемою «керівництво → підпорядкування», можуть досягти значних успіхів, виконуючи поставлені навчальні чи виробничі завдання. У названих парах в ролі «керівників» виступають холерик і сангвінік, у той час, як флегматик і меланхолік будуть виконувати роль «підлеглих». Інші поєднання темпераментів («холерик ↔ сангвінік», «флегматик ↔ меланхолік»), на думку М. Прокоф'євої, потребують підстроювання, перша пара дуже емоційна й ініціативна, а друга – досить інертна і пасивна [40].

Отже, за підсумками дослідження було визначено, що темперамент є індивідуальною властивістю психіки, яка визначає динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і рівень врівноваженості реакцій на життєві впливи. Поняття темпераменту об'єднує ряд індивідуальних понять (наприклад, активність, емоційність та ін.) і пояснює принцип динамічного аспекту поведінки людини.

Прийнято виділяти три головні компоненти темпераменту, а саме: загальна активність людини, її моторика та емоційність. Як наслідок, темперамент у дорослому віці виявляється у таких психічних проявах людини, як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість;

психічний темп і ритм; інтенсивність психічних процесів; спрямованість психічної діяльності на певні об’єкти. Окрім того, слід зауважити, що темперамент не є сталою характеристикою особистості, він змінюється залежно від умов життя і виховання, прагнень людини до саморозвитку, свідомої та активної роботи із самовдосконалення.

Висновки до розділу 1

Копінг-стратегії характеризуються оптимальною моделлю поведінки, яка виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування перебування у шлюбі жінці необхідно вибудовувати власну мережу соціальних контактів, яка здатна компенсувати вплив негативних факторів, служити засобом послаблення повсякденного стресу і сприяти зростанню задоволеності шлюбом.чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; підтримки емоційної рівноваги та збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. При цьому найчастотнішою використовуваною копінг-стратегією дорослої жінки постає пошук та отримання соціальної підтримки, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю захисту.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності випробовувати неспокій в різних життєвих ситуаціях. Ще тривожність визначають як «переживання емоційного дискомфорту, передчуття загрожуючої небезпеки». На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність і переживається у вигляді відчуттів невизначеності, безпорадності безсилля, незахищеності, самоти, загрожуючої невдачі, неймовірності ухвалити рішення. Вона може виявлятися у втечі, «відході» від ситуації, від потріби вирішити проблему.

Темперамент є індивідуальною властивістю психіки, яка визначає динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і рівень

врівноваженості реакцій на життєві впливи. Поняття темпераменту об'єднує ряд індивідуальних понять (наприклад, активність, емоційність та ін.) і пояснює принцип динамічного аспекту поведінки людини.

Прийнято виділяти три головні компоненти темпераменту, а саме: загальна активність людини, її моторика та емоційність. Як наслідок, темперамент у дорослому віці виявляється у таких психічних проявах людини, як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість; психічний темп і ритм; інтенсивність психічних процесів; спрямованість психічної діяльності на певні об’єкти. Окрім того, слід зауважити, що темперамент не є сталою характеристикою особистості, він змінюється залежно від умов життя і виховання, прагнень людини до саморозвитку, свідомої та активної роботи із самовдосконалення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ВПЛИВУ ПРОВІДНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПЕРЕБІГ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК 18-25 РОКІВ

2.1. Обґрунтування методик емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років

Дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років проводилося із 07.07.2022 до 03.09.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми». Учасницями емпіричного дослідження стали 50 жінок від 18 до 25 років. Вони були розділені на дві групи – експериментальну та контрольну. Кількість учасниць кожної з груп – 25 осіб.

Для дослідження психологічних чинників впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Метод анкетування найчастіше використовується у випадках, коли необхідно за короткий час опитати велику територію (від сотень до кількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Опитування, як правило, здійснюється за допомогою анкети – спеціально адресованого певній категорії респондентів переліку питань, які респондент заповнює самостійно, без участі дослідника» [25].

Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника

Метод анкетування має такі очевидні переваги. По-перше, він дозволяє максимально успішно формалізувати та регламентувати процедуру «питання-відповідь». Використання методу анкетування сприяє охопленню

великої кількості респондентів за обмежений час, що забезпечує репрезентативність результатів. Завдяки анкетуванню можна чітко визначати позиції дослідника та респондента, зберегти анонімність. Відповіді фіксуються самим респондентом, який так само має змогу ознайомитися одразу з усією сукупністю питань, а також давати на них відповіді у вільній послідовності. Вплив особистості дослідника на опитуваного є мінімальним.

Серед недоліків використання методу анкетування необхідно вказати, зокрема, мінімізацію безпосереднього спілкування респондента із дослідником, можливість спотворення результатів дослідження через нещирість респондента, і, відтак, зниження надійності та достовірності отриманої інформації, оскільки від правдивої відповіді досить легко ухилитися.

Опитувальники можна визначити як «методики, завдання яких подані у вигляді питань (тверджень)» [35]. Особистісні опитувальники (стандартизовані самозвіти) – це сукупність методичних засобів, що використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваний має відповідати (виносити судження, погоджуватись / не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції.

В основі проективного підходу лежить феномен проекції досліджуваним прихованих або неусвідомлюваних аспектів власної поведінки або психічного життя. Проективні методи дослідження особистості будуються на механізмі вияву проекцій в отриманих даних експерименту з наступною їх інтерпретацією. Вони характеризуються створенням експериментальної ситуації, яка допускає множину можливих інтерпретацій під час сприйняття її піддослідним.

Оскільки спостереження і бесіда є більш суб'єктивними методами обстеження і не дають повної картини про сформованість копінг-стратегій у жінок при подоланні наслідків переживання тривожних станів, нами було використано такі **методики**:

1. Копінг-тест Лазаруса;

2. П’ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрае, П. Коста);

3. Шкала депресії Бека;

4. Шкала тривоги Спілбергера (модифікація Ханіна).

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана базується на твердженні, що копінг-стратегії свідомо обираються особистістю та спрямовані на зміну сприйняття та власне, за можливістю, на зміну самої стресогенної ситуації. Опишемо зміст цих копінг-стратегій.

1) Копінг-стратегія конфронтації передбачає емоційно-потужний, поведінково-активний опір особистості стресогенній ситуації. Поведінковими проявами особистості за умови активності копінг-стратегії конфронтації є ворожість, імпульсивність, енергійність, зухвалість, виникнення важкості в плануванні власних дій.

2) Копінг-стратегія дистанціювання характеризується зниженням негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей стресогенної ситуації. Для даної копінг-стратегії характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від стресогенної ситуації. Зауважимо, що раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту.

3) Копінг-стратегія самоконтролю характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю стресогенної ситуації. Характерною рисою самоконтролю є прагнення особистості приховати від інших людей власні переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

4) Копінг-стратегія соціальної підтримки характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою розв’язання стресогенної ситуації. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття від оточуючих.

5) Копінг-стратегія прийняття відповідальності характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

6) Копінг-стратегія уникнення характеризується запереченням та ігноруванням особою стресогенної ситуації, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження.

7) Копінг-стратегія планування розв'язання проблем характеризується цілеспрямованим аналізом особистістю стресогенної ситуації та плануванням можливих варіантів її поведінки, врахуванням нею об'єктивних умов розв'язання, досвіду власного долання проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв'язанні проблеми.

8) Копінг-стратегія позитивної переоцінки характеризується доланням особою негативних переживань. Характерними ознаками даної копінгстратегії є філософське осмислення людиною стресогенної ситуації та її аналіз з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

2. П'ятифакторний особистісний опитувальник або тест «Велика п'ятірка», який був розроблений американськими психологами Р. МакКрее і П. Коста в 1983-1985 рр., потім опитувальник отримав подальший розвиток і в остаточному вигляді був представлений тестом NEO PI в рр. 1992 рік. (скорочення. Від англ. терміну: «Нейротизм, екстраверсія, відкритість – особистісний опитувальник»).

На думку Р. МакКрей і П. Коста, п'ять незалежних змінних, відібраних на основі факторного аналізу (нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, співробітництво, сумлінність), достатні для адекватного опису

психологічного портрета людини. Сьогодні велику популярність і практичне значення набула анкета-тест «Велика п'ятірка».

П'ятифакторний тестовий опитувальник являє собою набір із 75 пар протилежних за значенням, зіставлених протилежних тверджень, які характеризують поведінку людини. Порівнюваний матеріал має п'ятибальну шкалу Р. Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2) 75, за допомогою якої можна виміряти ступінь вираження всіх п'яти факторів (екстраверсія - інтроверсія;). прикріплення – ізоляція; самовладання – імпульсивність; емоційна нестабільність – емоційна стійкість; виразність – практичність).

3. Шкала депресії Бека була розроблена А.Т. Бека в 1961 році і був розроблений на основі клінічних спостережень, які виявили обмежений діапазон найбільш актуальних і значущих симптомів депресії, а також найбільш поширених скарг. Після порівняння цього переліку параметрів із клінічним описом депресії у відповідній літературі було розроблено опитувальник, який включав 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають конкретним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжуються в міру збільшення конкретного внеску симптому в загальну тяжкість депресії. Залежно від ступеня вираженості симптомів кожному пункту присвоюється бал від 0 (немає або мінімальні симптоми) до 3 (максимальна вираженість симптомів). Деякі категорії містять альтернативні твердження однакової ваги.

У початковій версії метод завершувався за участю підготовленого експерта (психіатра, клінічного психолога або соціолога), який читав кожен із пунктів у категорії, а потім просив пацієнта вибрати твердження, яке найкраще відповідає його поточному стану, хвороби. Пацієнт отримував копію анкети, за якою міг стежити за пунктами, які читав експерт. На підставі відповіді пацієнта дослідник ставив у бланку відповідний пункт. Крім результатів тестування, дослідник також враховував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри.

Наразі вважається, що процедуру тестування можна спростити: анкету видають пацієнту і він сам заповнює.

Індекс для кожної категорії розраховується наступним чином: кожен бал шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до наростання вираженості симптому. Загальний бал коливається від 0 до 62 і зменшується в міру поліпшення стану.

4. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера є єдиною технікою, що дозволяє диференціально виміряти тривожність як особистісну рису та стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Цей тест допомагає визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як властивість особистості позначає мотив або набуту поведінкову позицію, яка спонукає людину сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних умов як такі, що містять загрозу, і змушує її реагувати на ті тривожні стани, інтенсивність яких не відповідає реальній. рівень небезпеки. Реактивна (ситуаційна) тривога, навпаки, характеризує стан людини в даний момент, який характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, тривогою, нервозністю, хвилюванням за певних обставин. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію, може бути різної інтенсивності та динаміки в часі. Обидва типи тривоги можна виміряти за допомогою опитувальника вище.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років

Першою було використано методику визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана. В експериментальній групі молодих жінок були отримані такі результати.

Найчастотнішою було визначено копінг-стратегію соціальної підтримки (40% розглянутих випадків). Ця стратегія характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою подолання тривожних станів. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги,

підтримки та співчуття від оточуючих. Молоді жінки, що складають експериментальну групу дослідження, часто діляться своїми переживаннями, рефлексіями з близькими людьми, подругами, що допомагає їм зберегти спокій під час переживання тривожних станів та шляхом отримання порад знайти правильне рішення.

Другою за частотністю копінг-стратегією серед представниць експериментальної групи молодих жінок є копінг-стратегія дистанціювання (20% проаналізованих випадків). Ця копінг-стратегія покликана забезпечити зниження негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей виникнення тривожного стану. Для неї характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від переживання тривожних станів. Зауважимо, що раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту. Жінки, що тяжіють до використання зазначеної стратегії, намагаються переживати тривожні стани, що виникають в процесі їхньої життєдіяльності, з гумором, раціоналізуючи те, що відбувається, та відсторонюючись від стресогенної ситуації.

Також доволі часто жінки, що належать до експериментальної групи, звертаються до копінг-стратегії конфронтації (15% проаналізованих випадків). Це молоді, сучасні, емансиповані жінки, тому для них важливим є успішний захист власної думки та індивідуального простору, відтак вони висловлюють готовність протистояти джерелу виникнення тривожного стану, аби відстояти справедливість (у тому плані, в якому вони її собі уявляють).

У 15% проаналізованих випадків було отримано показники, співвідносні з використанням копінг-стратегії самоконтролю. Вона характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю тривожного стану, що нею переживається. В ході використання цієї копінг-стратегії молоді жінки, що належать до експериментальної групи,

демонструють власне прагнення приховати від інших людей свої переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

Менш частотними є такі стратегії, як уникнення (5%), прийняття відповідальності (3%), позитивної переоцінки (2%). Копінг-стратегія планування розв'язання проблем не була популярною в експериментальній групі молодих жінок.

Копінг-стратегія уникнення (5%) характеризується запереченням та ігноруванням особою стресогенної ситуації або тривожного стану, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження, що виникло внаслідок переживання тривожних станів.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності (3%) характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації, яка, своєю чергою, призвела до постання й переживання тривожного стану; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах переживання тривожних станів. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

Копінг-стратегія позитивної переоцінки (2%) характеризується доланням особою негативних переживань, що виникли внаслідок тривожного стану. Характерними ознаками даної копінг-стратегії є філософське осмислення людиною пережитого тривожного стану та його аналіз з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Отже, за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана найчастотнішими в експериментальній групі молодих жінок під час переживання стресових станів виявилися копінг-стратегії соціальної підтримки та дистанціювання.

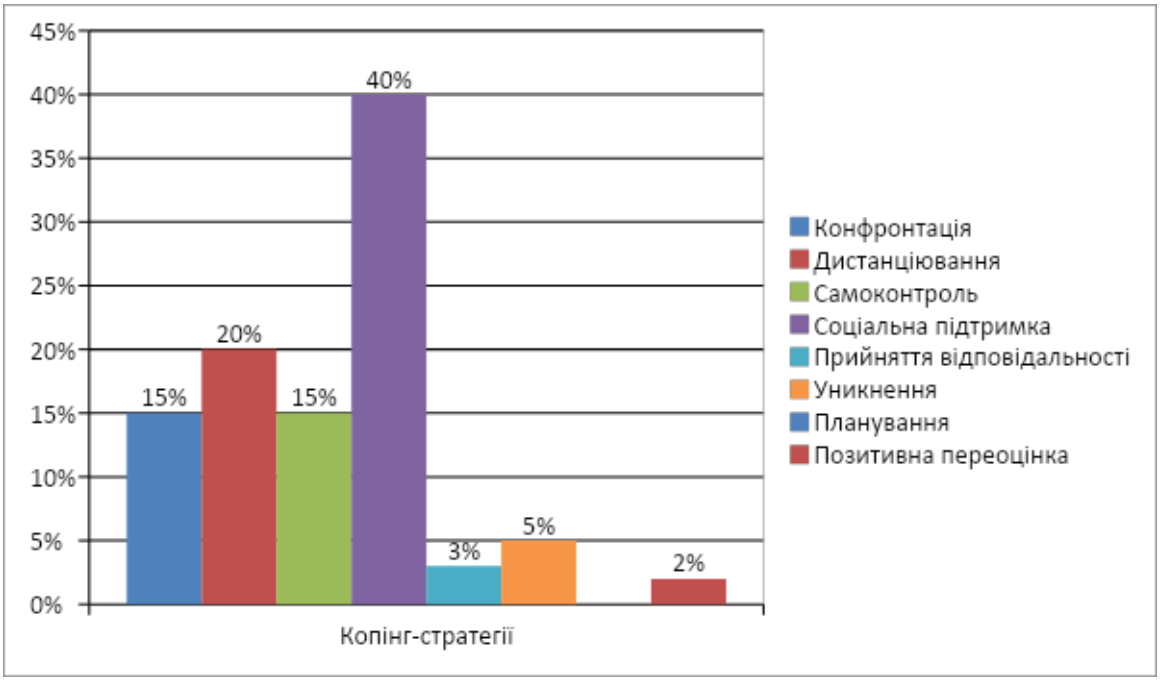


Рисунок 2.1. Співвідношення частотності застосування копінг-стратегій під час переживання тривожних станів молодими жінками, що належать до експериментальної групи, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана

Більш докладно співвідношення частотності застосування копінг-стратегій під час переживання тривожних станів молодими жінками, що належать до експериментальної групи, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана, представлено на рисунку 2.1.

У контрольній групі молодих жінок, що взяли участь у дослідженні, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана були отримані такі результати.

Найчастотнішою серед молодих жінок, що належать до контрольної групи, в ситуації переживання тривожних станів є копінг-стратегія самоконтролю (30% випадків). Вона характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю тривожного стану. В ході використання цієї копінг-стратегії молоді жінки, що належать до контрольної групи, демонструють власне прагнення приховати від інших людей свої переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

Другою за частотністю копінг-стратегією подолання наслідків переживання тривожних станів серед представниць контрольної групи

молодих жінок є копінг-стратегія дистанціювання (20% проаналізованих випадків). Ця копінг-стратегія покликана забезпечити зниження негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей виникнення тривожних станів. Для неї характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від стресогенної ситуації. Зауважимо, що раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту. Молоді жінки, що тяжіють до використання зазначеної стратегії, намагаються переживати тривожні стани, що виникають протягом їхньої життєдіяльності, з гумором, раціоналізуючи те, що відбувається, та відсторонюючись від тривожних переживань.

Досить частотною серед жінок, що належать до контрольної групи, є копінг-стратегія соціальної підтримки (15% розглянутих випадків). Ця стратегія характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою якомога комфортнішого та швидшого подолання наслідків переживання тривожних станів. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття від оточуючих. Жінки, що складають контрольну групу дослідження, часто діляться своїми переживаннями, рефлексіями з близькими людьми, подругами, що допомагає їм зберегти спокій під час переживання тривожних станів та шляхом отримання порад знайти правильне рішення.

Копінг-стратегія позитивної переоцінки (15%) характеризується доланням особою негативних переживань. Характерними ознаками даної копінг-стратегії є філософське осмислення людиною причин виникнення тривожних станів та аналіз зазначеної ситуації з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Копінг-стратегія планування розв’язання проблем (10% випадків) характеризується цілеспрямованим аналізом особистістю тривожного стану, що переживається нею, та плануванням можливих варіантів її поведінки, врахуванням нею об’єктивних умов розв’язання посталої проблеми, досвіду

власного долання проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв’язанні проблеми.

Досить рідко молоді жінки, що належать до експериментальної групи та періодично переживають тривожні стани, звертаються до копінг-стратегії конфронтації (5% проаналізованих випадків). Здебільшого вони не вірять у те, що тривожний стан можна подолати, якщо посперечатися із його призвідником, тому тяжіють до використання цієї стратегії переважно в моменти психологічних зривів.

Не є частотними такі стратегії, як уникнення (3%), прийняття відповідальності (2%)

Копінг-стратегія уникнення (3%) характеризується запереченням та ігноруванням особою власних тривожних переживань, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження, що виникає внаслідок переживання тривожних станів особистості.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності (2%) характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні тривожних станів; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв’язку між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

Отже, за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана найчастотнішими в групі молодих жінок, що належать до контрольної групи, під час переживання тривожних станів особистості виявилися копінг-стратегії самоконтролю та дистанціювання.

Більш докладно співвідношення частотності застосування копінг-стратегій під час переживання тривожних станів особистості жінками,

що належать до контрольної групи, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана, представлено на рисунку 2.2.

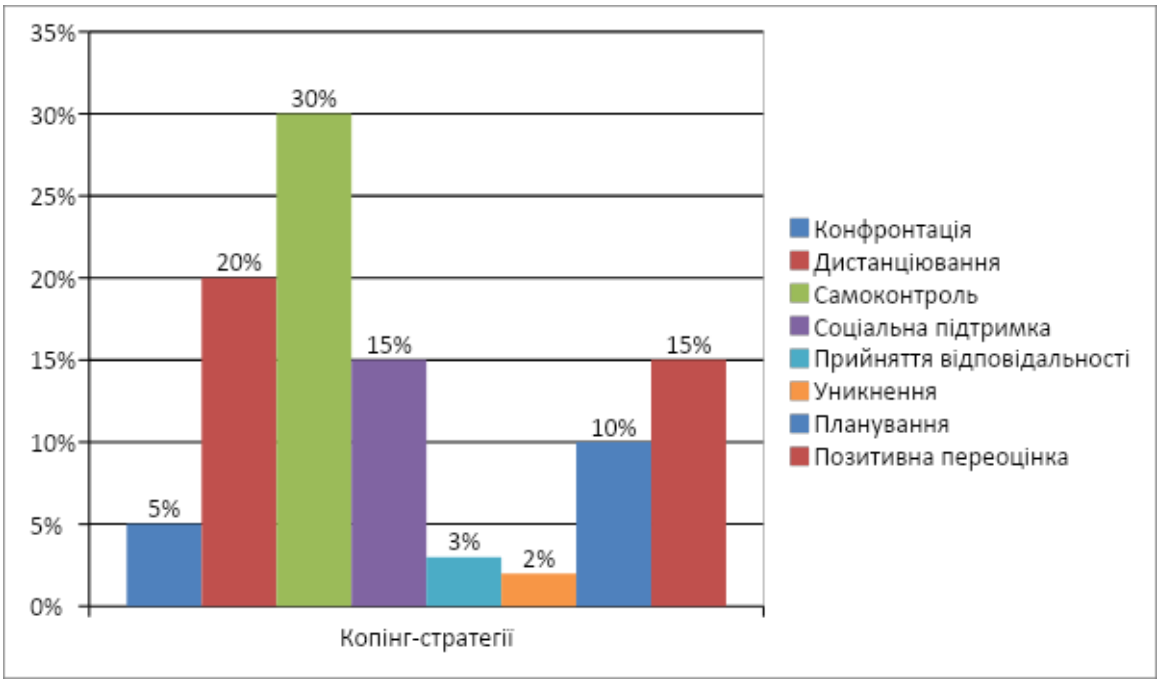


Рисунок 2.2. Співвідношення частотності застосування копінг-стратегій серед жінок, що належать до контрольної групи, під час переживання тривожних станів особистості, за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана

П’ятифакторний особистісний опитувальник або тест «Велика П’ятірка» («Big five») було використано для того, аби максимально повно охарактеризувати особливості сприйняття молодими жінками себе та інших людей у експериментальній та контрольній групах. Це диспозиційна модель особистості, яка характеризує людину за допомогою п’яти рис (диспозицій), або, інакше кажучи, чинників. Риса – диспозиція (схильність) поводитися певним чином, що виявляється в поведінці людини в широкому спектрі ситуацій.

За підсумками дослідження із використанням тесту «Велика П’ятірка» в експериментальній групі були отримані такі показники.

Шкала «Залученість до зовнішнього світу», або «Е-фактор», використовується для визначення, наскільки людині подобається перебувати серед інших людей, наскільки вона сповнена енергією та ентузіазмом, позитивними емоціями. За цією шкалою були зафіксовані такі результати.

Високий рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було продемонстровано 25% молодих жінок. Вони є активними в групі, люблять висловлювати власну позицію, перебувати в центрі уваги. З-поміж цього сегменту опитаних показники 7% молодих жінок були дуже високими, що свідчить про наявність у їхній поведінці характеристик, що демонструють тяжіння до нав'язливості. Вони є вельми дружніми, комунікабельними, здатними заявити про себе, рухомими, схильними до стимуляції ззовні, життєрадісними.

Середній рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було зафіксовано в 25% молодих жінок із експериментальної групи. Їх активність у групі є можливою в тому випадку, коли всі учасники групи є для них знайомими, а власну позицію вони висловлюють охоче, проте лише в тому випадку, коли їх про це питають. Вони є питомими учасницями групової взаємодії, проте не прагнуть до лідерства в ній.

Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що вказує на протилежне відносно екстраверсії явище – інтроверсію – спостерігається в 50% учасниць опитування в експериментальній групі. Вони є тихими, спокійними, неквапливими, менше залежать від соціуму й не потребують зовнішньої стимуляції. 25% опитаних молодих жінок із числа зазначеного сегменту продемонстрували крайньо низькі показники за цією шкалою, що свідчить про небажання та неможливість установлювати соціальні контакти.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.3.

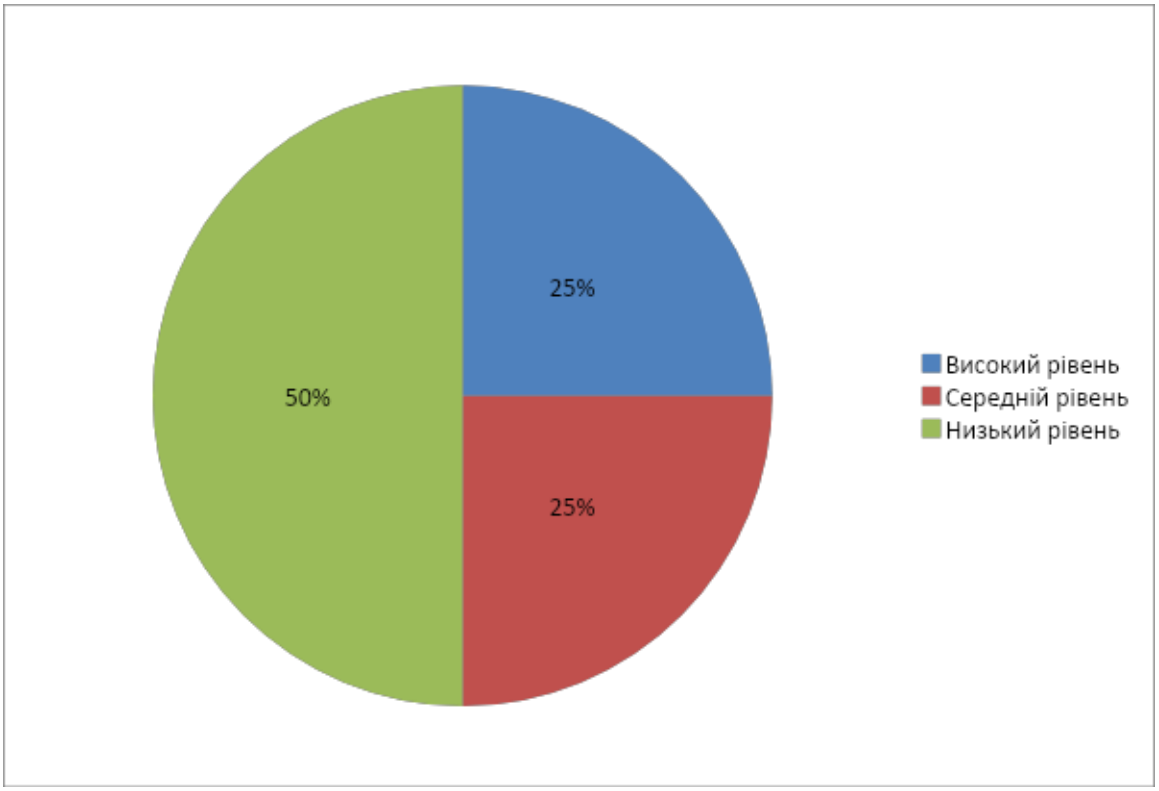


Рисунок 2.3. Розподіл молодих жінок експериментальної групи за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» (Тест «Велика П'ятірка)

У контрольній групі за цією шкалою було зафіксовано такі показники.

Високий рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було продемонстровано 35% молодих жінок контрольної групи. Вони є активними в групі, люблять висловлювати власну позицію, перебувати в центрі уваги. З-поміж цього сегменту опитаних показники 7% молодих жінок були дуже високими, що свідчить про наявність у їхній поведінці характеристик, що демонструють тяжіння до нав'язливості. Вони є вельми дружніми, комунікабельними, здатними заявити про себе, рухомими, схильними до стимуляції ззовні, життєрадісними.

Середній рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було зафіксовано в 35% молодих жінок із контрольної групи. Їх активність у групі є можливою в тому випадку, коли всі учасники групи є для них знайомими, а власну позицію вони висловлюють охоче, проте лише в тому випадку, коли їх про це питають. Вони є питомими учасницями групової взаємодії, проте не прагнуть до лідерства в ній.

Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що вказує на протилежне відносно екстраверсії явище – інтроверсію – спостерігається в 30% учасниць опитування в експериментальній групі. Вони є стриманими, неквапливими, менше залежать від соціуму й не потребують зовнішньої стимуляції. Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.4.

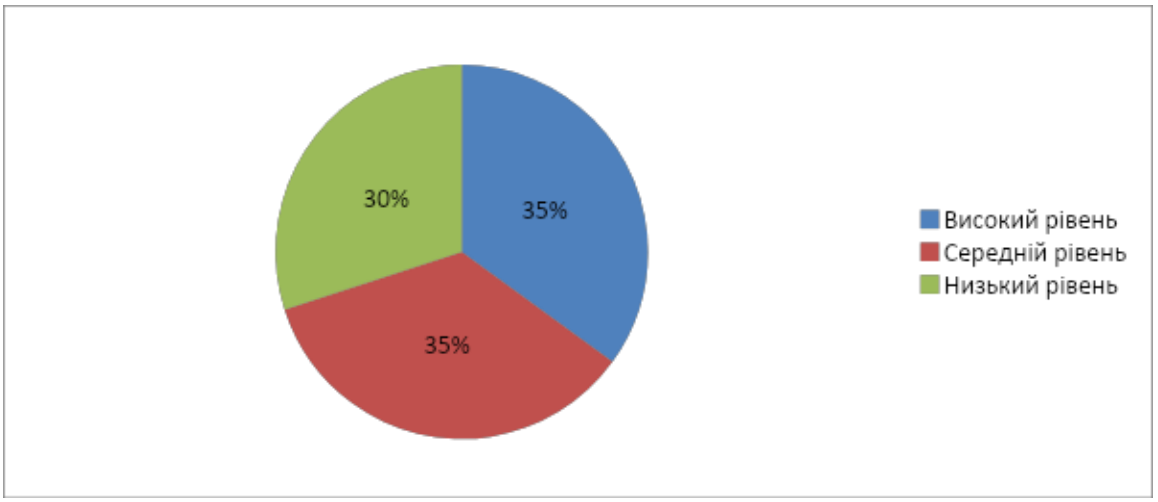


Рисунок 2.4. Розподіл молодих жінок контрольної групи за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» (Тест «Велика П’ятірка)

За шкалою «Прив’язаність» в експериментальній групі було визначено, наскільки гармонійним є існування молодих жінок, що є представницями зазначеної групи, в соціумі.

Високий рівень прив’язаності, асоційованої із співробітництвом, було виявлено в 25% опитаних молодих жінок. Вони схильні більше орієнтуватися на побажання та інтереси групи, ніж на власні. З-поміж цих молодих жінок характерною є наявність доброти, м’якості, терпимості відносно оточуючих, вони наділені «зручним характером», вірять у те, що люди є добрими за своєю природою.

Середній рівень прив’язаності, асоційованої зі співробітництвом, було виявлено в 35% молодих жінок. Для них характерним постає пошук компромісу між орієнтацію на побажання, адресовані групою, та власними міркуваннями і пріоритетами. Вони в цілому є позитивно налаштованими відносно інших людей, проте ніколи не забувають і про власні інтереси.

Низький рівень прив’язаності, асоційованої зі співробітництвом, був продемонстрований за підсумками дослідження за шкалою «Прив’язаність» 40% опитаних молодих жінок. Для цих представниць експериментальної групи характерною є високорозвинена егоцентричність, тобто спрямованість на думки, перш за все, про дотримання власних інтересів. Вони не переймаються через груповий добробут. Подеколи такі молоді жінки є байдужими до переживань та страждань інших, їм може бути притаманна навіть жорстокість, проте, разом із тим, вони мислять об’єктивно та критично.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.5.

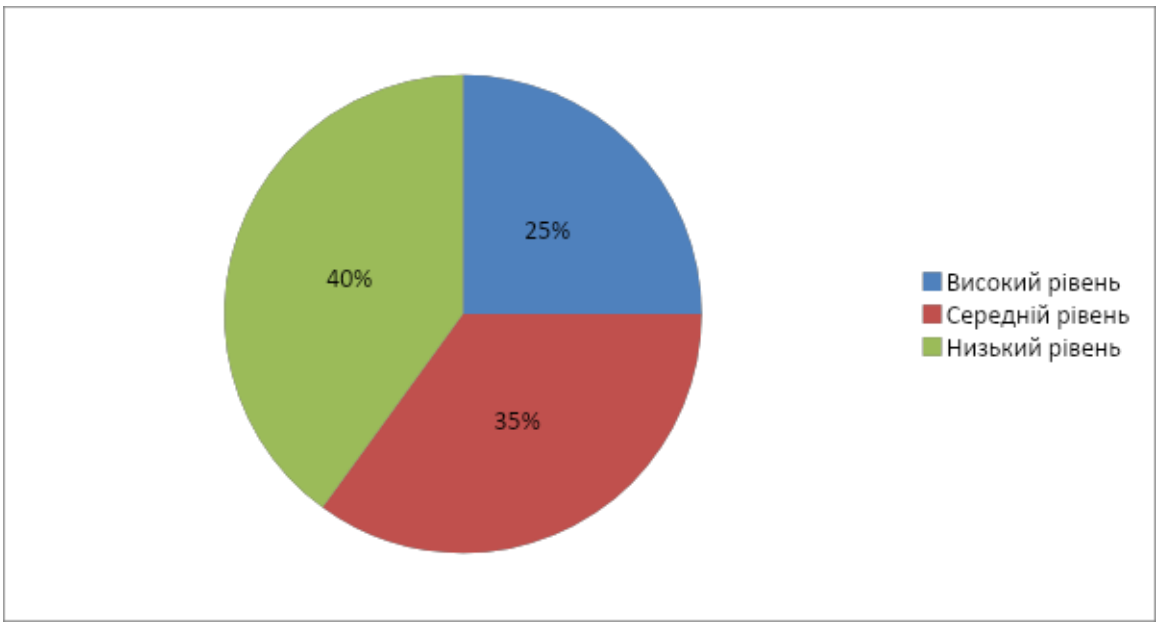


Рисунок 2.5. Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Прив’язаність» (Тест «Велика П’ятірка)

У контрольній групі молодих жінок за цією шкалою було зафіксовано такі показники.

Високий рівень прив’язаності, асоційованої із співробітництвом, було виявлено в 40% опитаних молодих жінок. Вони схильні більше орієнтуватися на побажання та інтереси групи, ніж на власні. З-поміж цих молодих жінок характерною є наявність доброти, м’якості, терпимості відносно оточуючих,

вони наділені «зручним характером», вірять у те, що люди є добрими за своєю природою.

Середній рівень прив'язаності, асоційованої зі співробітництвом, було виявлено в 50% молодих жінок. Для них характерним постає пошук компромісу між орієнтацію на побажання, адресовані групою, та власними міркуваннями і пріоритетами. Вони в цілому є позитивно налаштованими відносно інших людей, проте ніколи не забувають і про власні інтереси.

Низький рівень прив'язаності, асоційованої зі співробітництвом, був продемонстрований за підсумками дослідження за шкалою «Прив'язаність» 10% молодих жінок. Для цих молодих жінок характерною є високорозвинена егоцентричність, тобто спрямованість на думки, перш за все, про дотримання власних інтересів. Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.6.

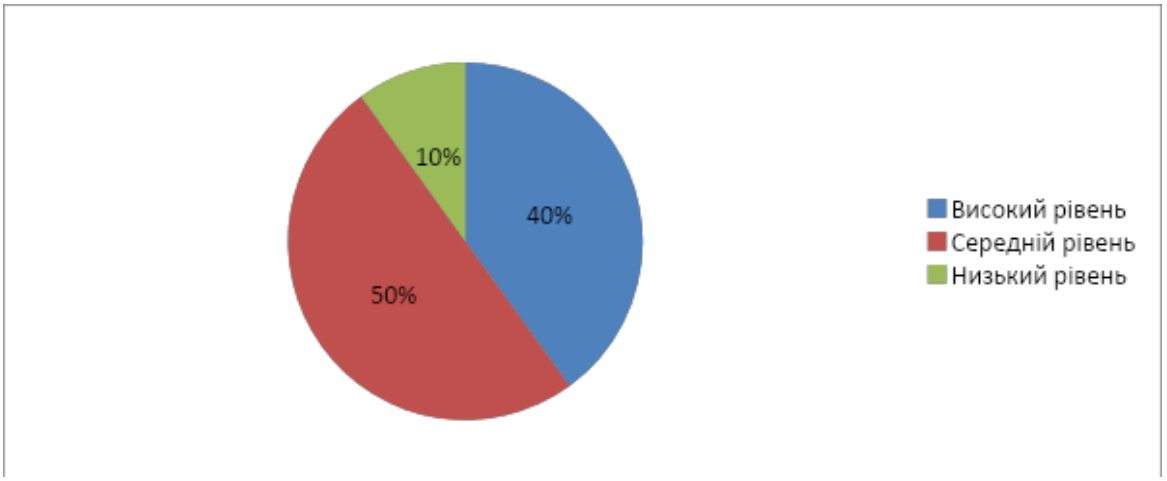


Рисунок 2.6. Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Прив'язаність» (Тест «Велика П'ятірка)

За шкалою «Самоконтроль» у експериментальній групі молодих жінок були продемонстровані такі показники.

Високий рівень самоконтролю було продемонстровано 25% опитаних молодих жінок. Для них характерним є тяжіння до добросовісного виконання власних обов'язків, наявність цілеспрямованості, організованості, мотивованості. Такі молоді жінки демонструють характеристики, притаманні надійній, пунктуальній, самодисциплінованій, педантичній особистості.

Показники, співвідносні з середнім рівнем самоконтролю, були продемонстровані 40% опитаних молодих жінок. Вони загалом здатні добросовісно виконувати взяті на себе обов'язки, бути організованими й дисциплінованими, проте деколи через риси характеру або зовнішні чинники їх поведінка втрачає ознаки організованості та надійності, щоправда, в таких випадках вони здатні швидко відновлюватися.

Низький рівень самоконтролю було продемонстровано 35% опитаних молодих жінок експериментальної групи. Для представниць зазначеного рівня характерною є відсутність схильності до самоорганізації й дисципліни, вони є ненадійними, слабкохарактерними та нецілеспрямованими.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.7.

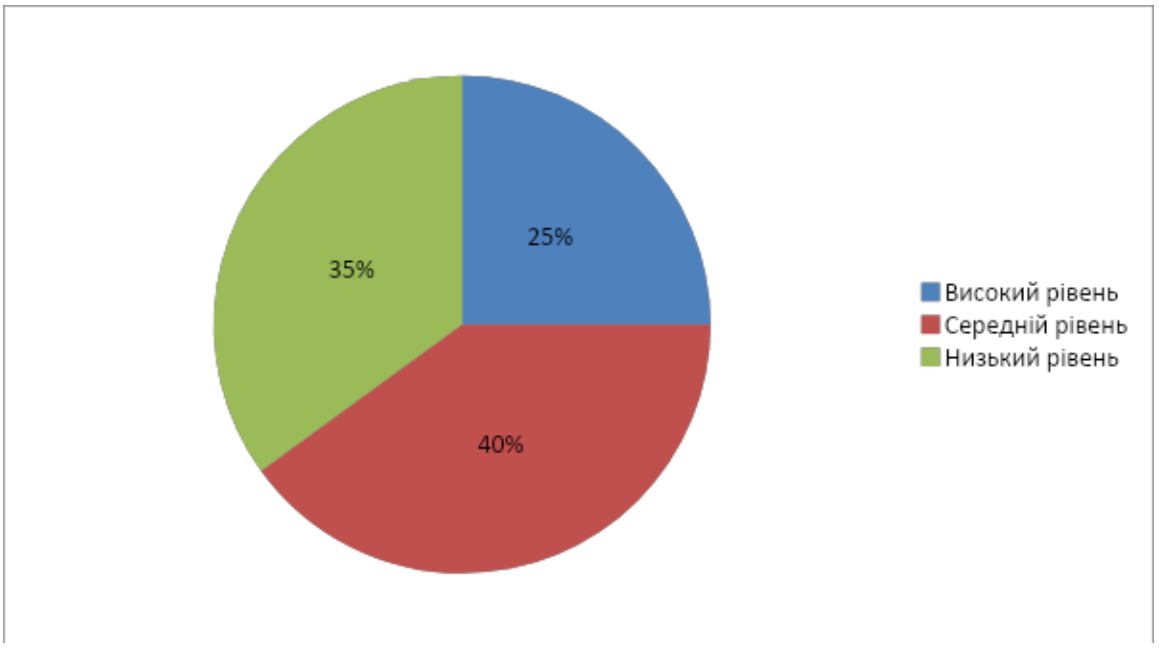


Рисунок 2.7. Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Самоконтроль» (Тест «Велика П'ятірка)

У контрольній групі молодих жінок за цією шкалою було зафіксовано такі показники.

Високий рівень самоконтролю було продемонстровано 45% опитаних молодих жінок. Для них характерним є тяжіння до добросовісного виконання

власних обов'язків, наявність цілеспрямованості, організованості, мотивованості.

Показники, співвідносні з середнім рівнем самоконтролю, були продемонстровані 25% опитаних молодих жінок. Вони загалом здатні добросовісно виконувати взяті на себе обов'язки, бути організованими й дисциплінованими, проте деколи через риси характеру або зовнішні чинники їх поведінка втрачає ознаки організованості та надійності, щоправда, в таких випадках вони здатні швидко відновлюватися.

Низький рівень самоконтролю було продемонстровано 30% опитаних молодих жінок контрольної групи. Для представниць зазначеного рівня характерною є відсутність схильності до самоорганізації й дисципліни, вони є ненадійними, слабкохарактерними та нецілеспрямованими.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.8.

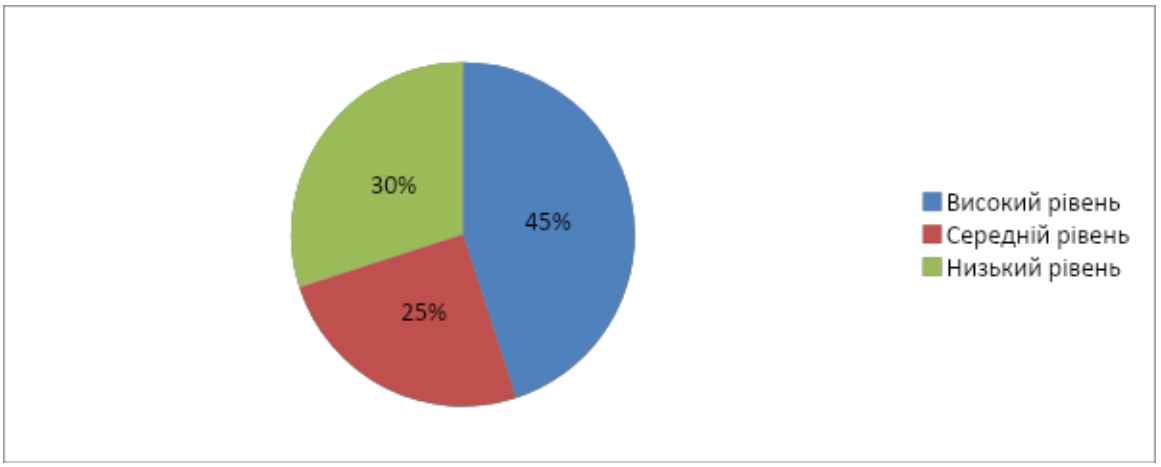


Рисунок 2.8. Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Самоконтроль» (Тест «Велика П'ятірка)

Відомості, отримані за шкалою «Нейротизм», використовуються для характеристики тенденції до переживання негативних емоцій. За підсумками дослідження за цією шкалою в експериментальній групі молодих жінок були отримані такі показники.

Високий рівень нейротизму було продемонстровано 55% опитаних молодих жінок. Для них характерною є схильність до реактивності, здатність переживати більше, ніж це роблять інші люди. Такі молоді жінки є тривожними, імпульсивними, вразливими, часто схильними до депресивних станів.

Показники, співвідносні з середнім рівнем нейротизму, були продемонстровані 25% опитаних молодих жінок експериментальної групи. Вони загалом здатні до емоційних переживань, проте лише тоді, коли вони стосуються безпосередньо них самих, і вони водночас усвідомлюють, що ніяк не можуть вплинути на їх вирішення за допомогою власних емоційних реакцій.

Низький рівень нейротизму було продемонстровано 20% опитаних молодих жінок експериментальної групи. Для представниць згаданого рівня характерною є відсутність схильності до емоційних переживань, які видаються їм зайвими. Натомість, у них наявна більша емоційна стабільність, стриманість тощо.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.9.

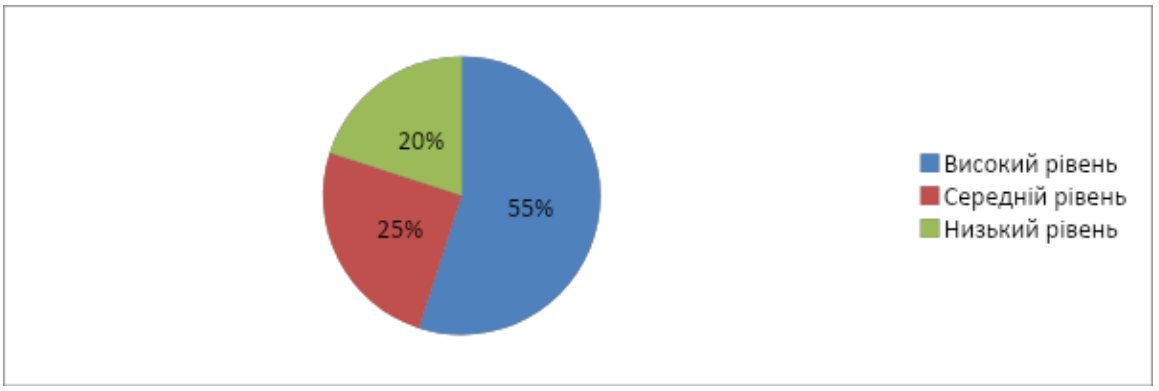


Рисунок 2.9. Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Нейротизм» (Тест «Велика П’ятірка)

У контрольній групі за цією шкалою були отримані такі результати.

Високий рівень нейротизму було продемонстровано 45% опитаних молодих жінок. Для них характерною є схильність до реактивності, здатність переживати більше, ніж це роблять інші люди.

Показники, співвідносні з середнім рівнем нейротизму, були продемонстровані 40% опитаних молодих жінок контрольної групи. Вони загалом здатні до емоційних переживань, проте лише тоді, коли вони стосуються безпосередньо їх самих, і вони водночас усвідомлюють, що ніяк не можуть вплинути на їх вирішення за допомогою власних емоційних реакцій.

Низький рівень нейротизму було продемонстровано 15% опитаних молодих жінок контрольної групи. Для представниць зауваженого рівня характерною є відсутність схильності до емоційних переживань, які видаються їм зайвими. Натомість, у них наявна більа емоційна стабільність, стриманість тощо.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.10.

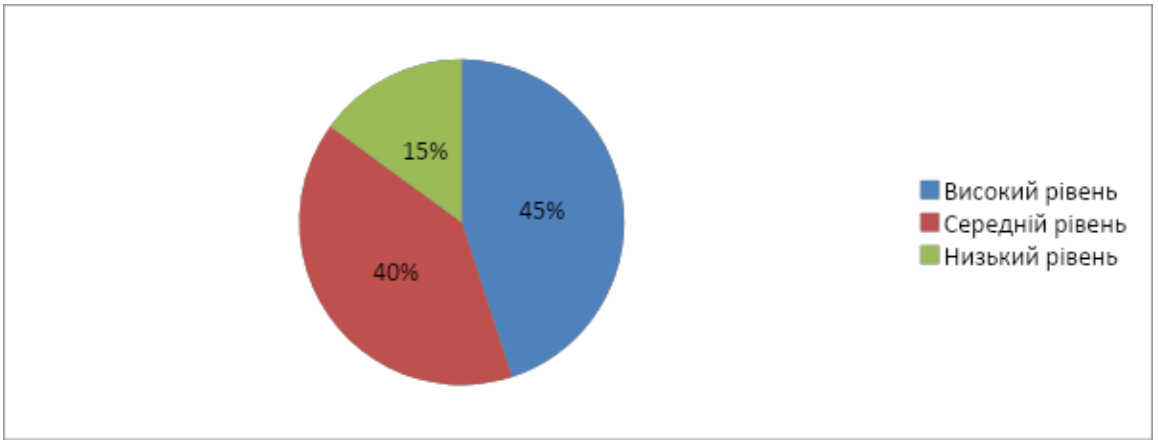


Рисунок 2.10. Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Нейротизм» (Тест «Велика П’ятірка)

Шкала «Відкритість новому досвіду» покликана продемонструвати, наскільки людина є зацікавленою стосовно розширення власного світогляду, отримання нової інформації, знайомства з новими людьми, відвідування

нових місць. За підсумками дослідження за цією шкалою в експериментальній групі були отримані такі показники.

Високий рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 30% опитаних молодих жінок. Для них характерним є бажання до активностей, що супроводжуються новими знайомствами та дають змогу дізнатися про щось, що до того моменту не було їм відомим. Вони схильні експериментувати та фантазувати.

Показники, співвідносні з середнім рівнем відкритості до нового досвіду, були продемонстровані 20% опитаних молодих жінок експериментальної групи. Вони загалом не проти нових знайомств та розширення кола спілкування, проте лише в ті моменти, що, на їхню думку, є найбільш зручними для цього, а не будь-коли. Навіть у нових стосунках вони надають перевагу їх практичності, відсуваючи на другий план експресивність, грайливість, відкритість, широту світогляду.

Низький рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 50% молодих жінок експериментальної групи. Для представниць цього рівня характерною є надання переваги консерватизму у відносинах, несхильність до експериментів та фантазій, відсутність бажання знайомитися із новими людьми, виходити поза межі звичного кола спілкування загалом.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.11.

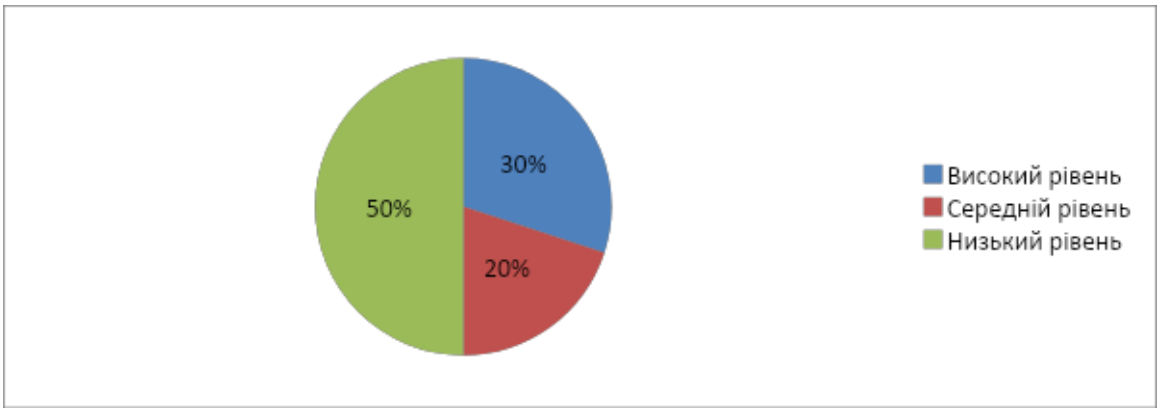


Рисунок 2.11. Розподіл учасниць експериментальної групи за шкалою «Відкритість новому досвіду» (Тест «Велика П’ятірка)

У контрольній групі за цією шкалою були отримані такі результати.

Високий рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 40% опитаних молодих жінок. Для них характерним є бажання до дій, що супроводжуються новими знайомствами та дають змогу дізнатися про щось, що до того моменту не було їм відомим. Вони схильні експериментувати та фантазувати.

Показники, співвідносні з середнім рівнем відкритості до нового досвіду, були продемонстровані 20% опитаних учасниць контрольної групи. Вони загалом не проти нових знайомств та розширення кола спілкування, проте лише в ті моменти, що, на їхню думку, є найбільш зручними для цього, а не будь-коли.

Низький рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 40% опитаних молодих жінок контрольної групи. Для представниць зазначеного рівня характерною є надання переваги консерватизму у відносинах, несхильність до експериментів та фантазій, відсутність бажання знайомитися із новими людьми, виходити поза межі звичного кола спілкування загалом.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 2.12.

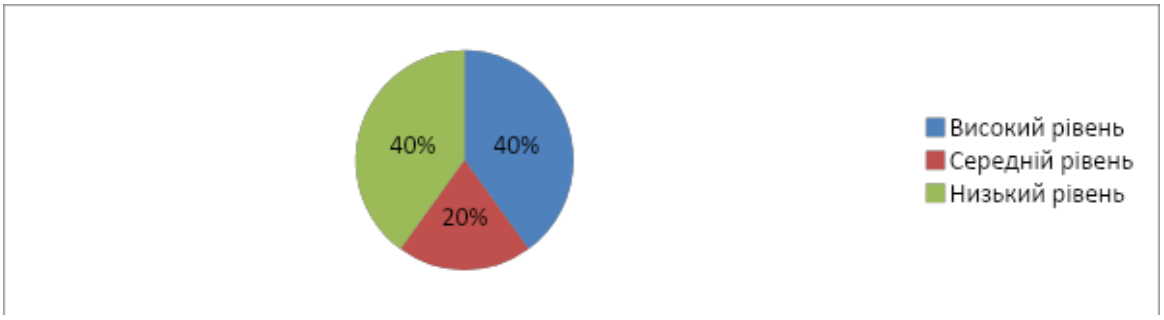


Рисунок 2.12. Розподіл учасниць контрольної групи за шкалою «Відкритість новому досвіду» (Тест «Велика П’ятірка)

Отже, за підсумками використання тесту «Велика П’ятірка» було виділено такі домінанти особистості учасниць дослідження. Представниці

експериментальної та контрольної груп продемонстрували подібність у результатах, тому виокремлюватимемо їх з огляду на спільність для обох груп.

Так, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначене домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив'язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала перевагу низьких показників, що пов'язані з відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерністю. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність молодих жінок до глибокого переживання емоцій, переважно власних. Низький та середній рівень «відкритості новому досвіду» засвідчує наявність у молодих жінок, що взяли участь у дослідженні, схильності до заглибленості у внутрішні переживання.

За шкалою депресії Бека в експериментальній групі молодих жінок були отримані такі результати.

В експериментальній групі низький рівень схильності до депресії продемонстрували 19% від загальної кількості опитаних. Ці молоді жінки зазвичай переживають депресивні стани лише тоді, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла, до того вони здатні зберігати спокій, через що їх часто помилково вважають байдужими та емоційно холодними.

19% від загальної кількості опитаних продемонстрували рівень схильності до депресії, що може бути визначений як «нижче середнього». Для представниць зазначеного рівня схильності до виникнення депресії характерною є наявність власної думки, а також уміння її висловлювати й відстоювати. Вони спокійно реагують на критику, наділені достатньо високою самооцінкою та незалежністю поглядів. Переживання і тривога

виникають у представниць цього рівня лише тоді, коли для них дійсно є привід.

Середній рівень схильності до депресивних переживань продемонстрували 36% від загальної кількості опитаних. Ці опитані характеризуються спокійним емоційним станом, помірною самооцінкою, вони достатньо комунікабельні. Це більш відкриті люди, на відміну від людей із високою схильністю до переживання депресій. Проте вони так само можуть відчувати безпричинне переживання, коли для цього немає очевидних причин.

Високий рівень схильності до депресії було виявлено у 26% від загальної кількості опитаних молодих жінок експериментальної групи. Зазначені жінки характеризуються високою емоційністю, низькою самооцінкою. Вони дуже болісно сприймають критику, через що часто приховують власну думку та побоюються виражати свої справжні почуття або враження. Подеколи характерними є фізичні вияви депресивних переживань.

Молоді жінки, що належать до експериментальної групи, на відміну від представниць контрольної групи, набагато нервовіше та серйозніше реагують на виникнення будь-яких проблем навколо себе.

Графічно результати дослідження в експериментальній групі представлені на рисунку 2.13.

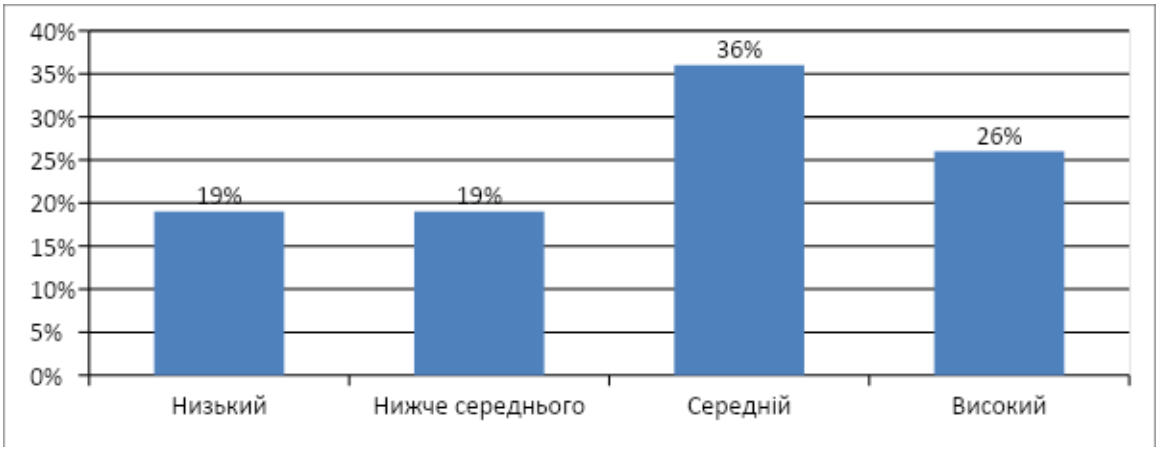


Рисунок 2.13. Показники схильності до виявів депресивних станів у експериментальній групі за результатами опитувальника Бека

У контрольній групі низький рівень схильності до депресивних виявів продемонстрували 40% від загальної кількості опитаних. Для цих молодих жінок характерним є переживання страху та напруги в момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла, до того вони здатні зберігати спокій, через що їх часто помилково вважають байдужими та емоційно холодними.

18% від загальної кількості опитаних продемонстрував рівень схильності до переживання депресивних станів, що може бути визначений як «нижче середнього». Для таких молодих жінок характерною є наявність власної думки, а також уміння її висловлювати й відстоювати. Переживання і схильність до депресивних станів виникають у них лише тоді, коли для них дійсно є привід.

Середній рівень схильності до переживання депресивних станів продемонстрували 18% від загальної кількості опитаних. Ці опитані молоді жінки характеризуються спокійним емоційним станом, помірною самооцінкою, вони достатньо комунікабельні, проте так само можуть відчувати безпричинне хвилювання, коли для цього немає очевидних причин.

Високий рівень схильності до депресивних станів було виявлено у 24% від загальної кількості опитаних молодих жінок. Ці учасниці дослідження характеризуються високою емоційністю, низькою самооцінкою. Для них характерне погіршення рівня роботи у стресових ситуаціях. Вони постійно мають необхідність у тому, аби їхню роботу поціновували, визнавали.

Отже, представниці контрольної групи схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку.

Графічно результати дослідження в контрольній групі представлені на рисунку 2.14.

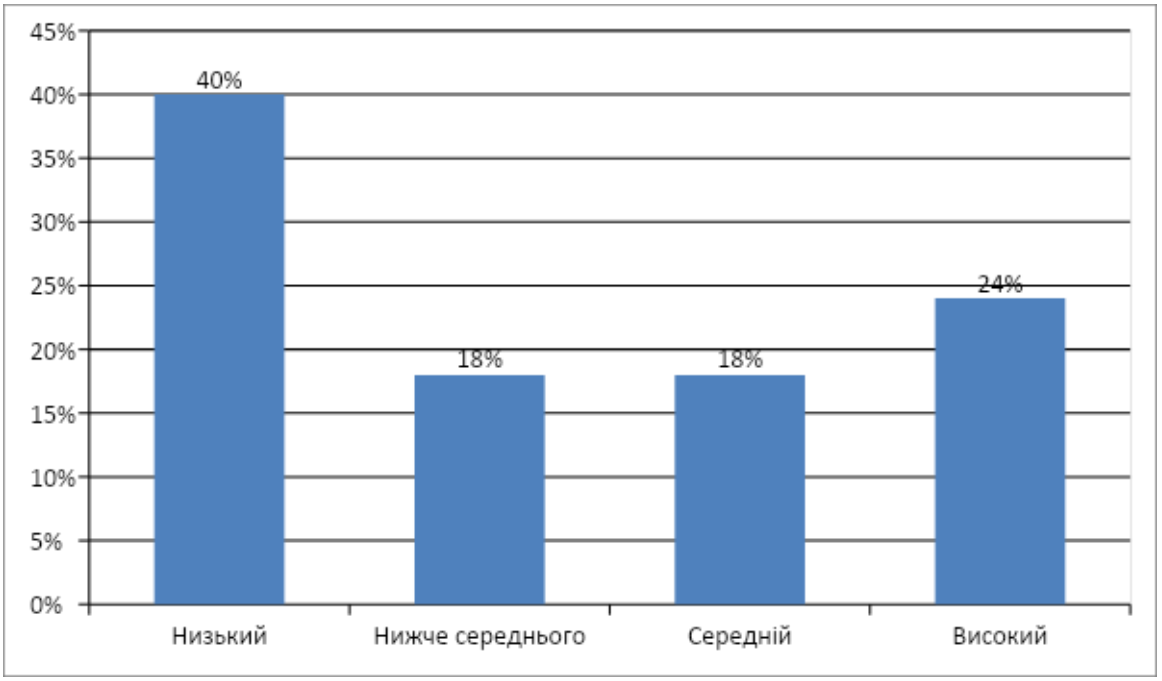


Рисунок 2.14. Показники схильності до виявів депресивних станів у контрольній групі за результатами опитувальника Бека

Отже, за підсумками використання шкали депресії Бека було відзначено, що представниці контрольної групи схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у представниць експериментальної групи було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

За підсумками використання опитувальника Спілбергера-Ханіна було отримано такі показники. Слід відзначити, що використання цього опитувальника визначало дві шкали – ситуативної та особистісної тривожності.

В експериментальній групі діагностування за шкалою особистісної тривожності продемонструвало повну ідентичність із аналогічним результатом опитування в контрольній групі. Так, середній рівень особистісної тривожності продемонстрували 38% від загальної кількості опитаних. Для цих молодих жінок характерна загальна схильність до тривожності навіть тоді, коли очевидних причин, аби хвилюватися, по суті, немає.

54% від загальної кількості опитаних молодих жінок продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Вони можуть хвилюватися із найменш значних приводів і дуже важко повертаються до спокійного стану.

8% від загальної кількості опитаних продемонстрували низький рівень особистісної тривожності. Таких молодих жінок украй важко вивести зі стану спокою, вони спокійно сприймають більшість ситуацій, навіть якщо вони є екстраординарними й стресовими.

Графічно результати дослідження в експериментальній групі представлені на рисунку 2.15.

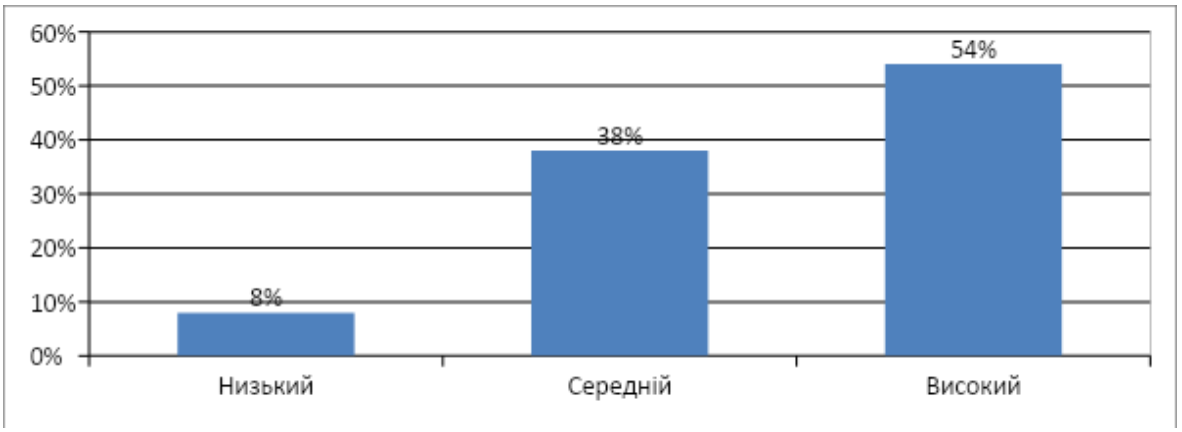


Рисунок 2.15. Показники схильності до виявів особистісної тривожності в експериментальній групі за результатами опитувальника Спілбергера

У контрольній групі діагностування за шкалою особистісної тривожності продемонструвало абсолютну перевагу середнього та високого рівнів. Так, середній рівень особистісної тривожності продемонстрували 38% від загальної кількості опитаних. 54% від загальної кількості опитаних молодих жінок продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. 8% від загальної кількості опитаних продемонстрував низький рівень особистісної тривожності. Графічно результати дослідження в контрольній групі представлені на рисунку 2.16.

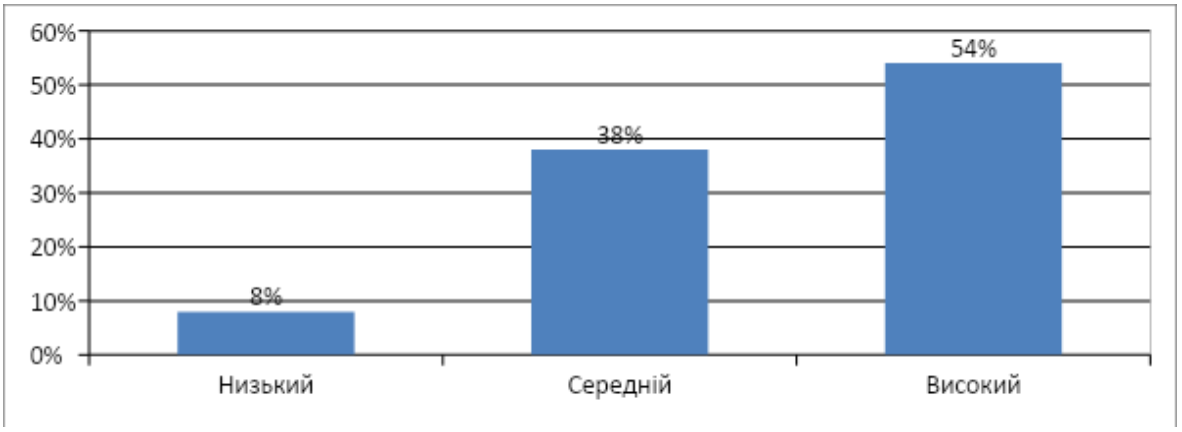


Рисунок 2.16. Показники схильності до виявів особистісної тривожності в контрольній групі за результатами опитувальника Спілбергера

Отже, за підсумками діагностики особистісної тривожності в обох групах було зафіксовано однакові результати. На нашу думку, це свідчить про те, що і представниці контрольної групи, і представниці експериментальної групи однаково сильно хвилюються через власний статус, що й призводить до подібності реакцій.

Діагностування за шкалою ситуативної тривожності продемонструвало, що в стресових ситуаціях більшість молодих жінок також демонструє наявність схильності до тривожного сприйняття.

В експериментальній групі схильність до низького рівня ситуативних переживань продемонстрували 7% від загальної кількості опитаних. Ці молоді жінки виявляють спокій під час стресових ситуаціях, змусити хвилюватися їх може змусити лише зовсім екстраординарний випадок.

Середній рівень продемонстрували 41% від загальної кількості опитаних молодих жінок. Ці молоді жінки загалом хвилюються під час стресових ситуацій, прикладами яких може бути іспит, семестрова контрольна робота, побачення із коханою людиною.

52% від загальної кількості опитаних молодих жінок у таких ситуаціях демонструють високий рівень хвилювання.

Графічно результати дослідження в експериментальній групі представлені на рисунку 2.17.

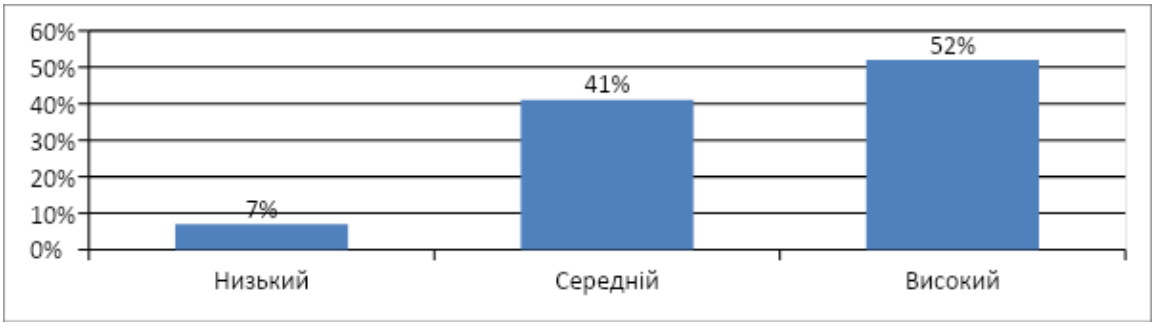


Рисунок 2.17. Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в експериментальній групі за результатами опитувальника Спілбергера

У контрольній групі схильність до низького рівня ситуативних переживань продемонстрували 35% від загальної кількості опитаних. Середній рівень продемонстрували 50% від загальної кількості опитаних. 15% від загальної кількості опитаних продемонстрували високий рівень хвилювання у таких ситуаціях.

Графічно результати дослідження в контрольній групі представлені на рисунку 2.18.

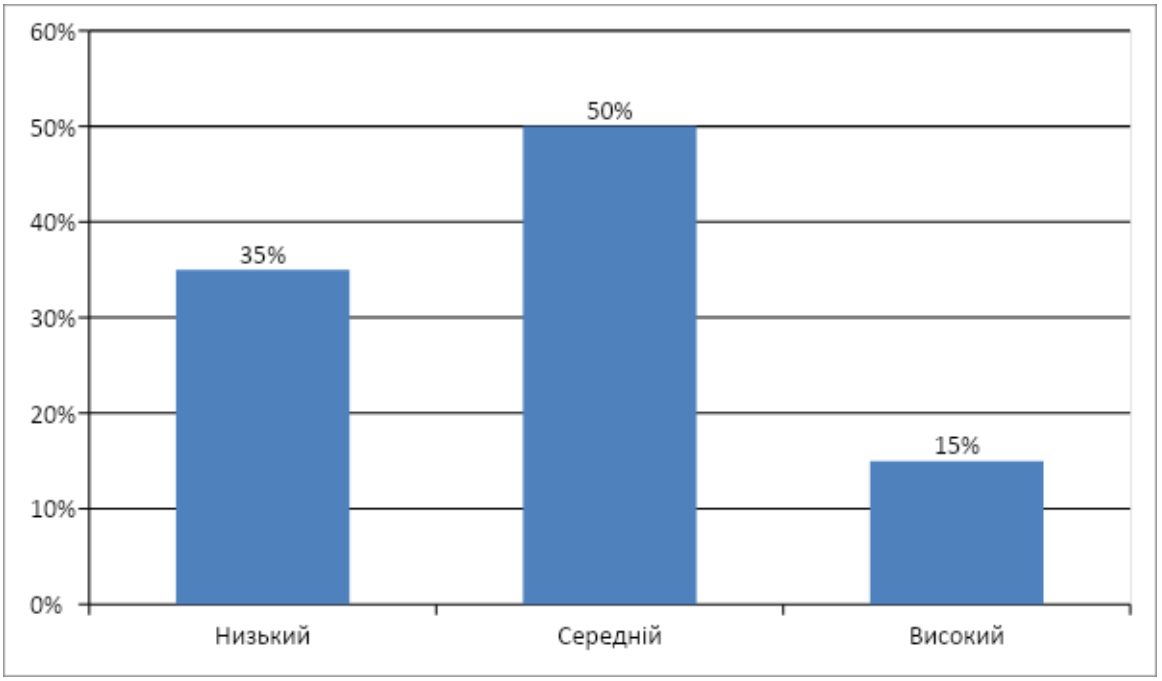


Рисунок 2.18. Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в контрольній групі за результатами опитувальника Спілбергера

Таким чином, використання тесту тривожності Спілбергера-Ханіна серед молодих жінок із контрольної та експериментальної груп за шкалами

особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій.

Висновки до розділу 2

Дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років проводилося із 07.07.2022 до 03.09.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми». Учасницями емпіричного дослідження стали 50 жінок від 18 до 25 років. Вони були розділені на дві групи – експериментальну та контрольну. Кількість учасниць кожної з груп – 25 осіб.

За підсумками проведеного дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана маємо змогу сформулювати такі висновки. В експериментальній групі відзначено домінування негативних копінг-стратегій, що пов’язуються із відсутністю віри в ефективність подолання тривожних станів, відчуттям своєї непристосованості до умов виживання у світі, що сприймається як ворожий. Ідеться про такі переважні для експериментальної групи копінг-стратегії, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

У контрольній групі, натомість, абсолютну перевагу продемонструвала копінг-стратегія уникнення, а серед чотирьох провідних наявні ще дві негативні копінг-стратегії – дистанціювання та конфронтації. Проте на другому місці в контрольній групі опинилася копінг-стратегія прийняття відповідальності, що є конструктивною. Відтак, можна відзначити, що, попри наявність спільного для експериментальної та контрольної груп домінування негативних копінг-стратегій, в контрольній групі це домінування, на відміну від експериментальної, не є суцільним.

За підсумками використання тесту «Велика П’ятірка» було виділено такі домінанти особистості учасниць дослідження. Представниці експериментальної та контрольної груп продемонстрували подібність у

результатах, тому виокремлюватимемо їх з огляду на спільність для обох груп.

Так, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначене домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив'язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала перевагу низьких показників, що пов'язані з відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерністю. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність молодих жінок глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість молодих жінок у внутрішні переживання.

За підсумками використання шкали депресії Бека було відзначено, що представниці контрольної групи схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у представниць експериментальної групи було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

Використання тесту тривожності Спілбергера-Ханіна серед молодих жінок із контрольної та експериментальної груп за шкалами особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3. МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ІЗ УРАХУВАННЯМ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК 18-25 РОКІВ

3.1. Умови проведення корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років

«Я»-концепція молодої жінки – це комплекс уявлень про себе, що забезпечує самоідентифікацію людини в соціальних відносинах. Структурно вона являє собою складне, багатоаспектне утворення, представлене функціонально пов'язаними між собою та взаємозумовленими компонентами:

За своєю структурою вона є складним, багатоаспектним особистісним новоутворенням, яке включає функціонально пов'язані між собою та взаємообумовлені компоненти:

1) когнітивний – сукупність знань про умови та правила життя в соціумі;

2) операційний – сукупність умінь і навичок практичного характеру, які забезпечують реалізацію самопрезентації жінки в соціумі;

3) особистісний – сукупність індивідуально-психологічних якостей жінок, які не мають досвіду перебування в шлюбі, які характеризують їх як суб'єктів взаємодії.

Метою формувального експерименту було впровадження програми подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок, яка спрямована на розкриття внутрішніх передумов, що спричиняють виникнення проблем у комунікації, самоусвідомленні, самооцінці. Відповідно, вивільнення від цієї надлишкової та досить болісної інформації сприятиме особовому зростанню та зменшенню впливу психологічних комплексів на поведінку молодих жінок.

Завдання формувального експерименту:

1. Опис програми з подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок;

2. Проведення занять із представницями експериментальної групи відповідно до плану навчання.

В процесі реалізації корекційної програми було визначено наступні завдання:

1. Розвивати самопізнання кожного з клієнтів. Розвиток самопізнання сприяє кращому усвідомленню клієнтами м своїх вчинків, почуттів та емоцій.

2. Забезпечення повноцінної роботи актуального самоусвідомлення.

3. Усвідомлення та відреагування «негативних» емоцій.

4. Допомогти клієнтові прагнути до незалежності і самодостатності.

5. Допомогти усвідомити психологічні блоки, що перешкоджають особистісному зростанню та призводять до невдач у побудові комунікації та стратегії самопрезентації.

Усього в дослідженні на цьому етапі взяли участь 100 жінок, що не мають досвіду шлюбних відносин.

Умови, які було дотримано при реалізації корекційної програми:

1. Всі стосунки та взаємини із психологом було побудовано у формі діалогу. В цьому діалозі психолог повинен займати позицію фасилітатора, щоб молоді жінки могли проговорити невідредаговані емоції та почуття, думки.

2. Направляти молодих жінок на обговорення однієї теми, щоб вони не говорили одразу про багато речей. Терапевт також повинен перешкоджати дефлексії жінок, які не мають досвіду перебування у шлюбі, аби вони не намагалися ані ставити під сумнів ефективність методики, ані залучати терапевта до безпосередньої участі у вирішенні власних проблем. Терапевт має лише вказувати шлях, рухаючись за яким, клієнтка матиме змогу вийти з проблемної ситуації та отримає дієвий алгоритм її вирішення для подальшого використання, проте фахівець у жодному разі не має вирішувати проблеми, про які йдеться в його діалозі з клієнтами, замість самих клієнтів.

3. Використання прийомів ампліфікації. Важливо, щоб учасники експериментальної групи якомога точніше описали власні проблеми.

4. Реалізація та дотримання інтеграції. Важливо, що інтеграція повинна бути проведена самими учасниками експериментальної групи після проходження кульмінації діалогу.

Програма конструктивного подолання наслідків тривожних станів допомагає молодим жінкам розкрити, проаналізувати та усвідомити власні проблеми, які можуть впливати на їхні життєві реакції. Використання розробленої програми у роботі з молодими жінками дозволяє віднайти витоки наявних проблем у побудові комунікації та самопрезентації в соціумі та запропонувати шляхи їх вирішення.

Структура програми конструктивного подолання наслідків тривожних станів молодих жінок передбачає реалізацію наступних етапів: організаційно-підготовчий, основний та заключний.

Організаційно-підготовчий етап передбачає організацію робочої атмосфери (емоційно-мотиваційне входження клієнтів у заняття, пригадування встановлених у групі правил та норм тощо). У доступній формі відбувається пояснення мети нового заняття, актуалізація досвіду, який був отриманий на минулому занятті, виконуються окремі вправи на релаксацію, інтеграцію та підвищення емоційного настрою.

Основна частина передбачає виконання всіх запланованих ігор, вправ, завдань, які спрямовані на розвиток особистісних ресурсів та самопізнання. У змодельованих ситуаціях відбувалось формування навичок смислоутворення, позитивних емоційних реакцій, самоконтролю та стриманості.

Заключна частина передбачала використання окремих завдань на рефлексивний аналіз того, чого вдалося кожній особі навчитися, зрозуміти; обговорення того, що не сподобалося, не вдалося виконати; наприкінці заняття вправи виконувались на групову інтеграцію та підвищення загального емоційного фону. Кожне заняття побудоване за певною схемою.

І. Вступне слово тренера.

II. Ритуал привітання. Рефлексія особистого самопочуття.

III. Обговорення домашнього завдання.

IV. Вправи та психологічні ігри, які відповідають меті даного заняття.

V. Ритуал прощання. Самозвіт учасників про роботу у групі.

Для реалізації програми конструктивного подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок рекомендується дотримуватися наступних принципів:

1. Принцип емпатії. Визначає уміння тренера займати позицію та сторону учасника тренінгу.

2. Принцип диференціації. Передбачає дотримання умов, які сприяють самореалізації учасників, які приймають участь в програмі.

3. Принцип інтегративності, тобто створення таких умов, які сприяють створенню емоційного благополуччя учасників тренінгу, що, в свою чергу, сприяє особистісному розвитку.

4. Принцип широти. Означає, що тренер повинен використовувати різні форми роботи.

5. Принцип послідовності. Циклічне та послідовне впровадження всіх розділів програми.

6. Принцип активності. Передбачає активну участь клієнта при впровадженні програми.

7. Принцип співпраці. Співпраця тренера та клієнта.

8. Аксіологічний принцип. Передбачає вивчення ціннісної сфери із погляду виявлення можливостей задовольняти потреби клієнта.

9. Принцип однаковості. Передбачає такі стосунки між тренером та учасниками, які означатимуть рівність.

10. Принцип творчості. Передбачає визнання провідної у професійному розвитку та самовияві особистості продуктивної, творчої діяльності.

11. Наступний принцип – персоніфікація висловлювань. Мається на увазі, що клієнт під час тренінгу має за всі висловлювання брати

відповідальність на себе. Свої думки учасники повинні висловлювати від себе особисто, а не узагальнено.

12. Принцип щирості. Означає, що учасники тренінгу повинні щиро говорити про те, що вони думають та відчувають.

13. Принцип зворотного зв'язку тренера з клієнтами передбачає одержання інформації від учасників тренінгу про те, як вони сприймають поведінку інших і все, що відбувається в групі під час тренінгу.

14. Принцип конфіденційності. Означає, що отримана інформація в процесі тренінгу не може бути розповсюджена за його межами.

15. Принцип індивідуальності. Означає, що тренер досягає максимального успіху через викриття власних моделей особистісно-професійного самозростання, найефективніших для нього способів осягнення особистісної й професійної самореалізації;

16. Принцип передбачуваності. Означає, що тренер може визначити особистісні ресурси кожного клієнта як використання сукупності об'єктивних умов і засобів, необхідних для реалізації потенційних можливостей суб'єкта. Особливого значення набуває виявлення та прогнозування зміни індивідуальних ресурсів кожного із клієнтів, що забезпечить реалізацію їх можливостей.

Для ефективного формування умінь конструктивно вирішувати проблеми, пов'язані з наслідками переживання тривожних станів молодими жінками, необхідно дотримуватися організаційно-педагогічних умов. До організаційних умов відносять:

1) умови, що забезпечують процес навчання (рівень професійності тих, хто навчає; ступінь готовності до навчання тих, хто навчається);

2) друга група – умови, що забезпечують удосконалення навчального процесу (матеріально-технічне; навчально-методичне забезпечення процесу).

Розглянемо їх більш детально. Неодмінною складовою ефективного упровадження програми є наявність висококваліфікованих кадрів в галузі психологічної терапії, які володіють певними особистісними та операційними

тренерськими якостями. Особистісні якості педагога-тренера пов'язані з розвитком певних рис, усвідомленням та формуванням особливої ієрархії цінностей. Операційні – характеризують методичний інструментарій та поведінковий репертуар, що його використовує тренер. Кваліфікований викладач-тренер, що працює з клієнтом, має володіти рядом особистісних якостей до яких відносять високу мотивацію до роботи з людьми, віру в людей та їх здатність до змін, вміння легко та невимушено поводитися з людьми, емпатію, емоційну стійкість, високий рівень саморегуляції, упевненість у власних можливостях, розвинену уяву, глибокий інтелект та аналітичні здібності, розвинену інтуїцію, альтруїзм, хороше почуття гумору тощо.

Під час впровадження програми психолог повинен насамперед дбати про засвоєння знань, формування та розвиток необхідних навичок та вмінь, тому професійний вимір тренера психолог тут вирішальну роль. Рівень знань тренера має перевищувати у кілька разів той обсяг, який надається учасникам. За таких умов психолог може вільно коментувати, обговорювати, вносити зміни у хід навчання, відповідати на запитання та вільно почувати себе в групі. Велике значення має також і вміння передати ці знання іншим, оптимально поєднавши зміст та адекватні тренінгові засоби (методи, вправи, техніки тощо), що забезпечуватиме високу результативність навчання та складатиме професійну компетентність психолога.

Окрім названих вище чинників, запорукою успіху всієї тренінгової діяльності є ефективне адміністрування, що й становить наступну групу умов – матеріально-технічне та навчально-методичне забезпечення процесу навчання. Адже поруч із навчальними цілями не менш актуальними є й наступні завдання: забезпечення та обладнання приміщення для проведення тренінгу, забезпечення умов для відпочинку учасників навчання, організація кава-перерв, підготовка навчальних програм, методичних та навчальних посібників, наочних матеріалів, канцелярського приладдя.

Обладнання приміщення для занять впливає на формування першого враження відносно самої програми. Цей чинник може справити сильний вплив на подальший успіх навчання, оскільки завдяки йому можна встановити ефективні комунікативні зв'язки між психологом та клієнтами; забезпечити комфортні умови для учасників; позитивний образ як самого психолога, так і пропонованої ним допомоги. Місце, в якому проходить тренінг, має забезпечити учасникам найкращі умови для навчання, а тренеру – для роботи.

Для організації продуктивної роботи з клієнтами під час тренінгу необхідне деяке обладнання: фліпчарт; OHP-проектори; ноутбук (комп'ютер); телевізор з великим екраном; відеомагнітофон; відеокамера; магнітофон чи музичний центр; настінний екран для проектора; мультимедійна дошка; коркові дошки для прикріплення плакатів; канцелярське приладдя (зошити, блокноти, олівці, фломастери, клей, маркери, скріпки, скоч, кольоровий папір (картон) тощо).

Ще одна важлива умова ефективного впровадження тренінгів у роботі з молодими жінками – наявність відповідного навчально-методичного забезпечення, що включає програму навчання (план проведення занять), навчальні та наочні посібники, комплект робочих матеріалів для слухачів, мультимедійні презентації, методичні рекомендації викладачам-тренерам. При укладанні програми тренінгу враховується специфіка роботи з клієнтом та орієнтуючись на запити конкретних категорій слухачів. Виходячи із тривалості тренінгу, тренери визначають пріоритети змісту, оптимальні методи навчання, намагаються раціонально спланувати різні види роботи (інтелектуальна, рухова, ігрова тощо) із дотриманням структури та атрибутів навчання (очікування, рефлексія), готують додатковий навчальний матеріал. До комплекту навчально-методичного забезпечення входять також роздаткові матеріали та презентації за змістом кожної з тем.

Метою тренінгової програми є створення психологічних умов для подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок.

Досягнення мети можливо в процесі реалізації наступних завдань:

• сформувати у молодих жінок уміння правильно обирати копінг-стратегії в складних ситуаціях;

• розвинути в молодих жінок уміння правильно поводитися в складних ситуаціях;

• покращити в молодих жінок уміння вести міжособистісний діалог;

• розвинути діагностичні вміння молодих жінок у міжособистісній сфері;

• розвинути здібності молодих жінок аналізувати свою поведінку для досягнення більш ефективних відносин.

Всі ці завдання повинні розглядатися в сукупності, як єдиний комплекс, так як тільки цілісний уплив на особистість молодих жінок може привести до стійкої зміни або формування певних психологічних феноменів.

Форма проведення: тренінг.

Програма призначена для молодих жінок.

Кількість занять - 12, частота зустрічей - 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття 1,5 - 2 години.

Реалізація програми відбувається в три етапи:

1. Орієнтовний (2 заняття). Протягом цього етапу оголошуються правила роботи в групі, формується інтерес до занять, здійснюється згуртування групи.

2. Розвивальний (8 занять). Зміст цього етапу покликаний розвинути провідні якості, що дозволять молодим жінкам правильно обрати стратегію подолання наслідків тривожних станів.

3. Закріплювальний (2 заняття). На цьому етапі підбиваються підсумки, формулюється й отримується зворотний зв’язок про виконану роботу.

3.2. Структура та форми корекційної роботи з подолання наслідків тривожних станів у жінок 18-25 років

Наявні в науковій та публіцистичній літературі факти свідчать про те, що сучасна молодь вкрай слабо орієнтується на виконання ролей матері й батька (В. Я. Титаренко, А. Митіль та ін.). Функції матері не займають центрального місця в самосвідомості сучасної жінки - цей тривожний факт відзначають багато вітчизняних і зарубіжних вчених.

В сучасних умовах, коли зростає соціальне навантаження на жінку, через що їй стало значно складніше, ніж раніше, поєднувати трудову, суспільно-корисну діяльність і материнство, це поєднання все більше набуває соціальний характер. На думку Матвєєвої Є.В., можливість гармонійного поєднання жінкою професійних і сімейних ролей, в значній мірі визначаються її практичною готовністю до сімейного життя і материнства. В рамках дослідження психології особистості жінки і не тільки в контексті гендерних структур, очікувань, уявлень і т.ін., практично неможливо уникнути обговорення питання про необхідність і бажаність заміжжя і народження дітей [16].

Дискусії та обговорення цієї теми завжди надзвичайно гострі і зачіпають весь круг питань і проблем, пов'язаних з психологією особистості, життєдіяльності, психологією сім'ї, ситуацією самосвідомості і самовідчуття, самоідентифікації, проблемою самооцінки, тривожності, агресії і безліччю психоаналітичних аспектів. Якщо розширювати рамки постановки проблеми – мова в принципі йде про соціальне та особисте наповнення життя жінки, про систему її цінностей, уявлення про власні – несоціальні і стереотипно-рольові очікування й життєві перспективи. Фактично, досить сконцентруватися на трьох рівнях проблемного поля:

- соціальному – соціально-рольових стереотипах і очікуваннях у зв'язку з ними;

особистісному – представленні людини певного віку про себе, реальні та перспективні особистісні завдання і плани;

- надособистісному – по суті своїй екзистенційному.

Структура занять визначена наступним чином:

1. Вступна частина спрямована на підвищення інтересу до заняття, на створення позитивно-емоційного фону.

2. Основна частина заняття являє собою сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань даної програми.

3. Заключна частина складається з підведення підсумків, рефлексії і ритуалу прощання. Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку в двох аспектах: емоційному (сподобалося - не сподобалося) і смисловому (чому це важливо, навіщо ми це робили).

Вимоги до тренінгу: наявність просторого приміщення, оснащеного стільцями і столами, де можна пересуватися і проводити різні вправи. Заняття проводяться в колі, так як кругове розташування забезпечує високий рівень залучення в роботу. Залежно від вправ деякі заняття мають на увазі роботу в групах і підгрупах.

Наведемо короткий опис тренінгових занять.

Заняття №1

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Здрастуй, я радий тебе сьогодні бачити ...»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Ботанічний сад»

Вправа «Де Я?»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Психологічний портрет». Вправа «вчування». Вправа «Передача емоції по колу». Вправа «Танець з листком». Вправа «Сищики».

4. Завершення роботи

Вправа «Оплески»

5. Рефлексія заняття

Заняття №2

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи.

Привітання.

Вправа «Рукостискання або уклін»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Вітер змін»

Вправа «Розтопи коло»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Тактильні відчуття»

Вправа «Я тебе пам'ятаю ...»

Вправа «Поділ на частини»

Вправа «Вгадай емоцію»

Вправа «Якого я кольору»

4.Завершення роботи

Вправа «Це здорово»

5. Рефлексія заняття

Заняття №3

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи.

Привітання.

Вправа «Привітання»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «День народження»

Вправа «Рулончик»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Знайди пару»

Вправа «Карусель»

Вправа «Розмова через скло»

Вправа «Чотири кута - чотири вибори»

Вправа «Крокодил»

4. Завершення роботи

Вправа «Тух-тібі-дух»

5. Рефлексія заняття

Заняття №4

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи.

Привітання.

Вправа «Привітайся ліктями»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Павутина»

Вправа «Вавилонська вежа»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Позиції спілкування»

Вправа «Загальна увага»

Вправа «Дружня пародія»

Вправа «Комфортна відстань»

Вправа «Звуки»

4. Завершення роботи

Вправа «Паровозик»

5. Рефлексія заняття

Заняття №5

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи.

Привітання.

Вправа «Привітайтеся один з одним»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Поділися зі мною»

Вправа «Ловля молі»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Порожній стілець»

Вправа «Готель»

Вправа «Пори року»

Вправа «Сліпий і поводир»

Вправа «Я тебе розумію»

4. Завершення роботи

Вправа «Броунівський рух»

5. Рефлексія заняття

Заняття №6

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання.

Вправа «Маленькі радощі»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Ярмарок чеснот»

Вправа «Подарунок»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Кажу, що бачу»

Вправа «Інтерв'ю»

Вправа «Прибудова і контрприбудова»

Вправа «Машина з характером»

Вправа «Через скло»

4. Завершення роботи

Вправа «Ніж у маслі»

5. Рефлексія заняття

Заняття №7

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Десять секунд»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Східний ринок»

Вправа «Стаканчик»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «По колу»

Вправа «Дзеркало»

Вправа «Опис»

Вправа «Цифри»

Вправа «Почуй звуки»

4. Завершення роботи

Вправа «Переправа»

5. Рефлексія заняття

Заняття №8

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Здрастуй, шановний»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Хвіст ослика Іа» Вправа «Зроби увагу іншому»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Переживання»

Вправа «Опис»

Вправа «Розмова по телефону»

Вправа «Вгадай прислів'я»

Вправа «Ситуація»

4. Завершення роботи

Вправа «Психологічна дистанція»

5. Рефлексія заняття

Заняття №9

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Колінвал»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Імітатор»

Вправа «Сімка»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Яким я тебе бачу»

Вправа «Дискусія»

Вправа «Почуття часу»

Вправа «Вірш»

Вправа «Спостереження»

4. Завершення роботи

Вправа «Охоронець»

5. Рефлексія заняття

Заняття №10

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Перекличка»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Лови каструлю»

Вправа «Поплутані ланцюжки»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Заблукав оповідач»

Вправа «Поділися зі мною»

Вправа «Епізоди»

Вправа «Я знаю, що тобі наснилося!»

Вправа «Узгодження»

4. Завершення роботи Вправа «Я тебе люблю»

5. Рефлексія заняття

Заняття №11

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання. Вправа «Подобається - не подобається»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Біг асоціацій»

Вправа «Одного разу в автобусі»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «Полювання на тигра»

Вправа «Ти такий же, як я ...»

Вправа «Перетворення»

Вправа «Салочки»

Вправа «Звуки тварин

4. Завершення роботи Вправа «Передай далі»

5. Рефлексія заняття

Заняття №12

Мета: створення умов для розвитку комунікативної компетентності, психологічної спостережливості і вміння відчувати і розуміти оточуючих людей.

Завдання:

1) сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значущості спостережливості в процесі встановлення комунікативної взаємодії;

2) сприяти формуванню в учасників тренінгу комунікативної компетентності.

Структура заняття

1. Початок тренінгової роботи. Привітання.

Вправа «Дізнайся по рукостисканню»

2. Розігріваючі вправи

Вправа «Броунівський рух»

Вправа «Числа»

3. Вправи, на які лягає основне навантаження в досягненні мети

Вправа «М'яч по колу»

Вправа «Дізнайся по голосу»

Вправа «Вгадай колір»

Вправа «Скульптура»

Вправа «Поголос»

4. Завершення роботи

Вправа «Біржа»

5. Рефлексія заняття

Висновки до розділу 3

Наслідком проведеного емпіричного дослідження закономірностей переживання тривожних станів молодими жінками було впровадження програми подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок, яка спрямована на розкриття внутрішніх передумов, що спричиняють виникнення проблем у комунікації, самоусвідомленні, самооцінці. Відповідно, вивільнення від цієї надлишкової та досить болісної інформації сприятиме особовому зростанню та зменшенню впливу психологічних комплексів на поведінку молодих жінок.

Програма конструктивного подолання наслідків тривожних станів допомагає молодим жінкам розкрити, проаналізувати та усвідомити власні проблеми, які можуть впливати на їхні життєві реакції. Використання розробленої програми у роботі з молодими жінками дозволяє віднайти витоки наявних проблем у побудові комунікації та самопрезентації в соціумі та запропонувати шляхи їх вирішення.

Структура занять корекційної програми була визначена таким чином:

1. Вступна частина спрямована на підвищення інтересу до заняття, на створення позитивно-емоційного фону.

2. Основна частина заняття являє собою сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань даної програми.

3. Заключна частина складається з підведення підсумків, рефлексії і ритуалу прощання. Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку в двох аспектах: емоційному (сподобалося - не сподобалося) і смисловому (чому це важливо, навіщо ми це робили).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Копінг-стратегії характеризуються оптимальною моделлю поведінки, яка виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування перебування у шлюбі жінці необхідно вибудовувати власну мережу соціальних контактів, яка здатна компенсувати вплив негативних факторів, служити засобом послаблення повсякденного стресу і сприяти зростанню задоволеності шлюбом.чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; підтримки емоційної рівноваги та збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. При цьому найчастотнішою використовуваною копінг-стратегією дорослої жінки постає пошук та отримання соціальної підтримки, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю захисту.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності випробовувати неспокій в різних життєвих ситуаціях. Ще тривожність визначають як «переживання емоційного дискомфорту, передчуття загрожуючої небезпеки». На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність і переживається у вигляді відчуттів невизначеності, безпорадності безсилля, незахищеності, самоти, загрожуючої невдачі, неймовірності ухвалити рішення. Вона може виявлятися у втечі, «відході» від ситуації, від потріби вирішити проблему.

Темперамент є індивідуальною властивістю психіки, яка визначає динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і рівень врівноваженості реакцій на життєві впливи. Поняття темпераменту об'єднує ряд індивідуальних понять (наприклад, активність, емоційність та ін.) і пояснює принцип динамічного аспекту поведінки людини.

Прийнято виділяти три головні компоненти темпераменту, а саме: загальна активність людини, її моторика та емоційність. Як наслідок,

темперамент у дорослому віці виявляється у таких психічних проявах людини, як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість; психічний темп і ритм; інтенсивність психічних процесів; спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти. Окрім того, слід зауважити, що темперамент не є сталою характеристикою особистості, він змінюється залежно від умов життя і виховання, прагнень людини до саморозвитку, свідомої та активної роботи із самовдосконалення.

Дослідження впливу копінг-стратегій на перебіг тривожних станів у жінок 18-25 років проводилося із 07.07.2022 до 03.09.2022 року в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Форми». Учасницями емпіричного дослідження стали 50 жінок від 18 до 25 років. Вони були розділені на дві групи – експериментальну та контрольну. Кількість учасниць кожної з груп – 25 осіб.

За підсумками проведеного дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана маємо змогу сформулювати такі висновки. В експериментальній групі відзначено домінування негативних копінг-стратегій, що пов'язуються із відсутністю віри в ефективність подолання тривожних станів, відчуттям своєї непристосованості до умов виживання у світі, що сприймається як ворожий. Ідеться про такі переважні для експериментальної групи копінг-стратегії, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

У контрольній групі, натомість, абсолютну перевагу продемонструвала копінг-стратегія уникнення, а серед чотирьох провідних наявні ще дві негативні копінг-стратегії – дистанціювання та конфронтації. Проте на другому місці в контрольній групі опинилася копінг-стратегія прийняття відповідальності, що є конструктивною. Відтак, можна відзначити, що, попри наявність спільного для експериментальної та контрольної груп домінування негативних копінг-стратегій, в контрольній групі це домінування, на відміну від експериментальної, не є суцільним.

За підсумками використання тесту «Велика П’ятірка» було виділено такі домінанти особистості учасниць дослідження. Представниці експериментальної та контрольної груп продемонстрували подібність у результатах, тому виокремлюватимемо їх з огляду на спільність для обох груп.

Так, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначене домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив’язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов’язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала перевагу низьких показників, що пов’язані з відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерністю. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність молодих жінок глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість молодих жінок у внутрішні переживання.

За підсумками використання шкали депресії Бека було відзначено, що представниці контрольної групи схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у представниць експериментальної групи було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

Використання тесту тривожності Спілбергера-Ханіна серед молодих жінок із контрольної та експериментальної груп за шкалами особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій.

Наслідком проведеного емпіричного дослідження закономірностей переживання тривожних станів молодими жінками було впровадження програми подолання наслідків тривожних станів у молодих жінок, яка спрямована на розкриття внутрішніх передумов, що спричиняють виникнення проблем у комунікації, самоусвідомленні, самооцінці. Відповідно, вивільнення від цієї надлишкової та досить болісної інформації сприятиме особовому зростанню та зменшенню впливу психологічних комплексів на поведінку молодих жінок.

Програма конструктивного подолання наслідків тривожних станів допомагає молодим жінкам розкрити, проаналізувати та усвідомити власні проблеми, які можуть впливати на їхні життєві реакції. Використання розробленої програми у роботі з молодими жінками дозволяє віднайти витоки наявних проблем у побудові комунікації та самопрезентації в соціумі та запропонувати шляхи їх вирішення.

Структура занять корекційної програми була визначена таким чином:

1. Вступна частина спрямована на підвищення інтересу до заняття, на створення позитивно-емоційного фону.

2. Основна частина заняття являє собою сукупність психотехнічних вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань даної програми.

3. Заключна частина складається з підведення підсумків, рефлексії і ритуалу прощання. Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку в двох аспектах: емоційному (сподобалося - не сподобалося) і смисловому (чому це важливо, навіщо ми це робили).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бала О. О., Бенюк В. О., Ковалюк Т. В., Бенюк С. В. Особливості психоемоційного стану вагітних із завмерлою на ранніх термінах вагітністю. *Перинатология и педиатрия*. 2016. № 2(66). С.40–42.

2. Барчі Б. В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 7-13.

3. Білоус Р. М. Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2 (5). С. 25-28

4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 82-86.

5. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. № 15. С. 265–270

6. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 6-16.

7. Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості* : науковий журнал. 2015. № 1(6). С. 161-172.

8. Вірна Ж.П. Психологія успішного функціонування фахівця. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід* : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2013. С. 236–238.

9. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

10. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1 (49). С. 32-48.

11. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту* : серія Психологічні науки. 2015. Вип. 4. С. 110-114.

12. Главатська О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, № 2. P. 46–62.

13. Гнускіна Г. В. Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*: Науковий журнал. 2015. № 3. С. 30–37.

14. Головнєва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 4. С. 12-16.

15. Горностай П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика*. 2013. Вип.1. С. 116-125.

16. Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2015. № 35. С. 299-312.

17. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. психол. наук). К.: Київський національний університет імені Т. Шевченка, 2017. 280 с.

18. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 119-128.

19. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18.

20. Євченко І. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. *Вісник КНТЕУ*. № 4. 2012. С. 112-120.

21. Єгорова О. Б. Аслонян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6(98). С. 339-348.

22. Засєкіна Л.В. Соціальне мислення як чинник професійної компетентності майбутніх фахівців сфери «людина-людина». *Психологічні перспективи*. Луцьк : СНУ імені Л.Українки, 2013. Вип. 22. С. 70-87

23. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара*. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. № 8. С. 80–87.

24. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

25. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». 2015. Випуск 1(1). С. 147-152.

26. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: автореф. дис. канд. психол. наук. Луцьк, 2018. 20 с.

27. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4. С. 19-32.

28. Лук'яненко М. М. Теоретичний аналіз типів темпераменту як чинника вибору професії. URL: http://www.pgk.in.ua/index.php/uk/.

29. Магдисюк Л. І., Рубцова І. О. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 147-152.

30. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. 2016. №1 (3). С. 145-151.

31. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1(13). С. 131-144.

32. Ничипоренко С. В. Молодіжна сімейна політика в Україні. Умань : Вид. «Сочінський», 2013. 217 с.

33. Павелків Р. В. Дитяча психологія. К.: Академвидав, 2015. 400 с.

34. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. К.: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. Випуск 2(4). URL: http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/jou rnal/article/view/47/49

35. Платонова Д., Коритна А., Самойлова О. Рівень тривожності серед студентів медичного університету. *Збірник наукових праць ΛΌГОΣ*. 2021. С. 108-109

36. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.

37. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. 2015. Т. 11. С. 207–216.

38. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 302–312.

39. Прокоф’єва М. Ю. Урахування темпераменту в реалізації диференційованого підходу при навчанні молодших школярів. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 79–85.

40. П’янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. *Problèmes et perspectives d'introduction de la recherche scientifique innovante: collection de papiers scientifiques «ΛΌГОΣ» avec des matériaux de la*

conférence scientifique et pratique internationale. (Vol. 4, pp. 21–23), Novembre 29, 2019, Bruxelles, Belgique, Plateforme scientifique européenne. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/issue/view/2019.11.29/2019.29.11.v4

41. Сабліна Н. В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. *Актуальні проблеми психології.* 2017. Т. V. Вип. 17. С. 110–118.

42. Сіраковська О. Б. Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я жінок. *Психологічний часопис*. Київ, 2018, № 4 (14), С. 185–205.

43. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія «Психологія». 2020. № 69. URL: https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/16595

44. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.

45. Тарасюк Х. О. Роль темпераменту в успішності професійної діяльності. *Значимість психології в сучасному суспільстві*. Ужгород, 2017. С. 103–108.

46. Ткаченко О. А. Наукове розуміння особистісного досвіду в контексті функціонування та розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2013. № 3. С. 15–21.

47. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

48. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 479-491.

49. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. С. 194–196.

50. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.

51. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.

52. Buss A. H., Plomin R. A., Willerman L. The inheritance of temperament. *Personality*. 2013. № 41. P. 513-521.

53. Grof S. Beyond the Brain: Death, Birth and Psychotherapy. Albany, N.Y.: SUNY Press, 2016. P. 40-66.

54. Haan N. Coping and defending. N.Y.,2017. 241p.

55. Kretsmer E. Körperbau und character. Berlin: Springer, 2013. 300 p.

56. Lazarus R. S. Psyhological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.

57. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 44. P. 1–21.

58. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. Personality symposia. New York: Gruñe &Stratton, 2016. P.l1–34.

59. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 2015. P. 23-34.

60. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. № 69. P. 719-727.

61. Sheldon W. H., Steven S. S. The varieties of temperament: Psychology of constitutional differences. N.Y.: Harper, 2016. 600 p.