

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Психологічні особливості вибору копінг-поведінки у чоловіків та  
його взаємозв'язок з рівнем тривожності**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Варениці О.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н.,  
Трофімова Д.О.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

\_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

\_\_\_\_\_ к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ .....	6
1.1. Загальна характеристика поняття тривоги та тривожності, огляд різних підходів та класифікацій в психологічній літературі. Сором, провина та почуття самотності як чинники тривожності.....	6
1.2. Теоретичні аспекти поняття стресу, стресостійкості та вибору копінг стратегій у стресових ситуаціях .....	25
1.3. Гендерні особливості прояву тривожності .....	40
Висновки до розділу I .....	44
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	47
2.1. Цілі, завдання, методи та організація дослідження .....	47
2.2. Характеристика методик та опис вибірки .....	55
Висновки до розділу II.....	62
РОДІЛ III. АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	64
3.1 Обґрунтування взаємозв'язку рівня тривожності та вибору копінг поведінки у чоловіків в стресових ситуаціях .....	64
3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та вибору продуктивної копінг поведінки.....	90
Висновки до розділу III .....	98
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	103
ДОДАТКИ .....	114

## ВСТУП

У сучасних умовах, коли суспільство стикається з численними викликами та стресорами, питання вивчення тривоги, стресостійкості та вибору копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Україна, перебуваючи в умовах повномасштабної війни, зіштовхується з надзвичайно складним психосоціальним контекстом. Тривога, що виникає у цих умовах, може мати значний вплив на психічне здоров'я та загальний розвиток особистості.

Психологічні дослідження тривоги показують, що цей стан виникає як реакція на зовнішні або внутрішні загрози, спричиняючи підвищену напруженість та занепокоєння. Військові дії, постійний ризик для життя, втрата близьких та руйнування звичного укладу життя значно підвищують рівень тривожності серед населення. Це, в свою чергу, впливає на психологічне благополуччя, продуктивність праці, взаємини з іншими людьми та загальний рівень життєвої задоволеності.

З самого раннього дитинства до дорослості та протягом усього життя людина стикається з різноманітними стресами та труднощами, які викликають емоційну напругу та тривогу. Це особливо актуально у військових умовах, коли загроза безпеці стає неухильною реальністю. Тривога може впливати на розвиток особистості, її взаємини з оточуючим середовищем та професійне становлення.

У контексті вивчення тривоги важливо звертати увагу на вибір копінг-стратегій як засобу протистояння стресовим ситуаціям. Копінг-стратегії є особистими адаптаційними механізмами, способами організації своєї поведінки, впорядкування думок та емоцій, спрямованими на подолання чи зменшення впливу стресу. У військових умовах, де стресові ситуації можуть бути надзвичайно інтенсивними та тривалими, розуміння та вдосконалення копінг-стратегій стає особливо важливим для збереження психічного здоров'я.

Копінг-стратегії можна поділити на кілька основних типів: когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні. Когнітивні стратегії включають зміну способу мислення та сприйняття ситуації, що дозволяє зменшити її стресовий вплив. Емоційні стратегії спрямовані на зниження негативних емоцій через їхнє

вираження або придушення. Поведінкові стратегії включають активні дії для вирішення проблеми або уникнення стресової ситуації. Соціальні стратегії полягають у зверненні за підтримкою до інших людей, таких як друзі, родичі або фахівці.

У даній магістерській роботі ми спробуємо розкрити взаємозв'язок між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій, обґрунтувати його актуальність у контексті сучасної ситуації в Україні та розвитку особистості в умовах стресу. Вивчення цих аспектів має велике значення для розуміння та підтримки осіб, що переживають тривожні стани як у звичайному житті, так і в умовах воєнного конфлікту.

Важливо також зазначити, що вибір копінг-стратегій може залежати від різних факторів, таких як вік, соціальний статус, особистісні риси та рівень підтримки з боку оточуючих. Зокрема, у чоловіків можуть спостерігатися певні особливості у виборі копінг-стратегій, зумовлені соціальними стереотипами та культурними нормами, які часто вимагають від них демонстрації сили та емоційної стриманості.

**Мета дослідження:** аналіз зв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій у подоланні стресу у чоловіків.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити психологічні аспекти рівня тривожності у чоловіків.
2. Дослідити психологічні аспекти стресу та вибору копінг-стратегій.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій.
4. Здійснити аналіз особливостей тривожності у чоловіків та встановити наявність взаємозв'язку з вибором копінг-стратегій.

**Об'єкт дослідження:** тривога та її емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти.

**Предмет дослідження:** особливості вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях у чоловіків з різним рівнем тривожності.

Розширене дослідження включатиме не лише теоретичний аналіз, але й практичні рекомендації щодо покращення копінг-стратегій для зниження тривожності у чоловіків. Це включатиме розробку програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості та покращення психічного здоров'я, що є надзвичайно важливим в умовах сучасних викликів та соціальних потрясінь.

**Методи дослідження:** У дослідженні були використані психодіагностичні методики, а саме:

- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)
- шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)
- тест вимірювання прочуття провини та сорому (TOSCA (Test of Self-Conscious Affect), Джун Прайс Тангней)
- методика для діагностики суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції особи «Шкала самотності UCLA» (UCLA Loneliness Scale)

Для аналізу отриманих даних були використані наступні методи статистичного аналізу: описові статистики, перевірка розподілів на нормальність, дисперсійний аналіз та кореляційний аналіз.

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

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ВИБОРОМ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

### **1.1. Загальна характеристика поняття тривоги та тривожності, огляд різних підходів та класифікацій в психологічній літературі. Сором, провина та почуття самотності як чинники тривожності.**

Соціально-економічна нестабільність та війна висувають до особистості високі вимоги щодо стійкості до екстремальних ситуацій, оперативної адаптації до змін та конкурентоспроможності. Відсутність цих якостей може негативно впливати на прогресивний розвиток суспільства. Поряд із цими вимогами спостерігається парадоксальне зростання рівня тривожності та невротичних проявів у поведінці осіб різного віку. У сучасному контексті все більше людей страждають від тривожності, яка часто перетворюється на стійкі новоутворення, що негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я індивідів. Тривожність виступає як каталізатор порушень у сфері емоційної стійкості особистості, виконуючи водночас деструктивну та активізуючу функції. Крім того, відзначається зміна якісних характеристик тривожності, що ускладнює психокорекційні впливи.

Важливо дати визначення поняттям "тривога" та "тривожність", а також розмежувати їх. Тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Тривожність розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість

темпераменту, або те й інше одночасно. Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємося [65].

Треба пам'ятати, що тривога – це не завжди негативна емоція, як це прийнято вважати. Це нормальне почуття, властиве для всіх людей, і є необхідним, оскільки не існує поганих емоцій, усі вони різні, але однаково важливі для людського організму. Усі люди народжуються з цією емоцією, однак рівень тривожності в них різний. Генетика відіграє значну роль у схильності до тривоги, але на її рівень також впливають психологічні фактори, такі як самооцінка, стресові ситуації в дитинстві та життєвий досвід. Усі ці чинники разом визначають індивідуальний рівень тривожності кожної людини [28].

Стурбованість, тривога та страх – це невід'ємні емоційні стани нашого психічного життя, такі ж, як радість, захоплення, гнів. Однак при надмірній піддатливості до тривожності залежність від неї може суттєво змінювати поведінку людини. У межах норми тривожність є здоровою й адаптаційною функцією організму, що допомагає передбачити небезпечні ситуації та уникати їх. Тривога активує всі наші внутрішні ресурси для того, щоб впоратися з небезпекою, на яку вона вказує. Однак, коли тривожність негативно впливає на самопочуття та повсякденне життя, важливо звернутися до спеціаліста. Безпідставне надмірне хвилювання може завдати шкоди як емоційному, так і фізичному стану. Щоб відрізнити нормальну тривогу від патологічної, слід оцінювати її інтенсивність, тривалість та вплив на поведінку. У нормі тривожність відповідає ситуації, тоді як патологічна тривожність є непропорційною до обставин. Нормальна тривога зберігається лише на час конкретної ситуації, що її спричинила, і не затримує увагу, тимчасово впливаючи на поведінку без значних порушень у функціонуванні, хоча й може викликати певний емоційний дискомфорт. Патологічна тривога, навпаки, проявляється навіть після розв'язання проблеми, повністю концентруючи увагу на собі. Це викликає високий рівень стресу, що довготривало впливає на поведінку та суттєво ускладнює повсякденне життя [64].

Різні погляди на виникнення тривожності зустрічаються у психологічній літературі. Проблема тривожності стала предметом досліджень багатьох видатних психологів та психотерапевтів. Важливість вивчення тривожності підтверджують численні дослідження, здійснені зарубіжними психологами, такими як Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні, а також філософами, як-от С. К'єркегор, Ж-П. Сартр, П. Тілліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс. Радянські психологи, такі як Ф. Є. Василюк, О. І. Захаров, І. В. Імедадзе, Б. І. Кочубей, Н. Д. Левітов, О. В. Новікова, Ю. Л. Ханін, і українські вчені, зокрема С. Ю. Алашесєв, В. М. Астапов, Л. В. Бороздіна, О. О. Залученова, Є. П. Ільїн, Є. М. Калюжна, Л. М. Костіна, В. М. Крайнюк, Д. О. Леонтєв, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, А. М. Прихожан, С. О. Ставицька, Н. Ф. Шевченко, В. І. Юрченко, також зробили вагомий внесок у вивчення цієї проблеми.

Зарубіжна психологія розглядає розвиток проблематики тривожності за кількома напрямками, зокрема:

- Класична теорія емоцій (Ч. Дарвін , У. Мак-Дауголл , У. Джеймс);
- Гуманістичний напрямок (К. Роджерс);
- Трансперсональна психологія (С. Гроф)];
- Теорія наочання (Дж. Доллард);
- Психоаналітичний напрямок (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, А. Адлер);
- Біхевіористичний напрямок;
- Когнітивний підхід;
- Екзистенціальний підхід;
- Синтезуючі теорії.

Незважаючи на широкий спектр досліджень тривожності, науковці не досягли єдиної позиції щодо її функцій, чинників механізмів та підходів до визначення і тлумачення цього феномена.

Наприклад, в роботах З. Фрейда можна простежити еволюцію його поглядів на тривожність: від тривоги як автоматичної зміни форми лібідо до



тривоги особистості, яка сприймає небезпеку і використовує лібідо для її подолання. В перших роботах Фрейда стверджується, що лібідо без участі свідомості трансформується у тривогу, яка проявляється як "вільно плаваюча" тривога або як симптом, коли індивід сприймає спонукання лібідо як небезпечні. Пізніше Фрейд змінив свою думку, дійшовши висновку, що не завжди тривога виникає в результаті пригнічення сексуального імпульсу. Аналізуючи фобію п'ятирічного хлопчика Ганса, Фрейд встановив, що тривожність розміщена в "Его", виникає першою і викликає пригнічення [87-89].

3. Фрейд також розрізняє страх і тривожність: страх пов'язаний з конкретною небезпекою, а тривожність характеризується розпливчастістю, невизначеністю та неконкретністю. Тривожність визначається безпорадністю перед небезпекою, на відміну від страху. Фрейд відзначає, що одна й та сама ситуація може викликати або тривогу, або страх, залежно від здатності індивіда боротися з небезпекою [89].

Послідовники Фрейда розмежовували страх і тривожність, намагаючись зрозуміти природу тривожності через роботу несвідомого, і вважали, що зменшення тривожності можливе шляхом її усвідомлення і виведення з підсвідомості [89; 95]. К. Хорні стверджувала, що "невротична тривожність виникає, коли особливі схильності невротика, які забезпечують його безпеку, піддаються загрози". Тобто тривожність з'являється тоді, коли захисні механізми та дії людини стають непевними або викликають сумніви [92].

О. Ранк вважав, що тривожність виникає через травму, отриману під час народження, і що протягом життя людина намагається подолати цю початкову травму [33]. Д. Айке запропонував змістовне розмежування між страхом і тривожністю: коли страх усвідомлений і небезпека чітко визначена, психіка функціонує ефективніше, що відповідає стану страху. Однак, якщо несвідоме домінує, страх набуває патогенного характеру, перетворюючись на особистісну тривожність.

Біхевіористи, розглядаючи тривожність, застосовували концепцію "стимул-реакція". У цьому підході стимулом виступає сигнал небезпеки, який отримує

організм, а реакцією, або результатом передбачення небезпеки, є виникнення тривоги. Протягом життя індивід навчається переживати тривожність стосовно певних об'єктів, явищ, подій, людей. Позбавитися тривожності можна лише шляхом навчання адаптивним формам поведінки, наприклад, через тренінги, що дозволяють зменшити симптоми тривожності [37].

Одним із представників цього підходу є Дж. Уотсон, який вважав невротичні розлади умовними емоційними реакціями, пізніше названими тривожністю. Він стверджував, що процес обумовлювання відбувається за схемою І.П. Павлова. У своїх дослідженнях Уотсон виявив, що викликати набуту тривожність легко, але досягти її зникнення надзвичайно важко.

О. Маурер, послідовник Дж. Уотсона, зазначав, що тривожність - це стан підвищеної напруги і готовність до сприйняття загрозливого стимулу. Такий стан напруження, що є дискомфортним для організму, мотивує індивіда виходити з небезпечної ситуації, зменшуючи тим самим інтенсивність напруження і можливість зустріти травмуючий стимул. Пізніше Маурер змінив свою думку, стверджуючи, що в основі тривожності лежать етичні конфлікти, які подавляються і стають невротичною тривогою. Він наголошував на позитивній ролі тривожності, яка, на його думку, є не лише спробою "витісненого повернутися", але й прагненням цілісної особистості досягти знову єдності, гармонії та здоров'я [82].

Цікаві ідеї біхевіористів включають визначення джерел тривожності як досвіду переживання тривоги в подібних ситуаціях, так і значимості ситуації для особистості.

К. Роджерс, засновник гуманістичного підходу, вбачав появу тривожності в контексті нових життєвих досвідів людини, які могли викликати конфлікт з існуючим уявленням про себе. Наприклад, коли новий досвід не узгоджується з індивідуальним уявленням про себе, що формується на основі минулого досвіду, виникають проблеми з адаптацією до змінених обставин. Цей конфлікт може порушувати сприйняття власної особистісної цілісності і спричиняти тривожність. Таким чином, важливою умовою для профілактики тривожності є

здатність особистості критично переосмислювати своє внутрішнє уявлення про себе і адаптувати його до нових реалій життя [51].

Р. Мей запропонував теоретичне узагальнення підходів до визначення тривожності:

1. Існує прямий зв'язок між тривожністю і наявністю поведінкових механізмів уникання ситуацій, що її викликають. Існує нормальна та невротична тривожність.

2. Внутрішній конфлікт є причиною появи невротичної тривожності.

3. Невротичний страх є об'єктивним, конкретним виявом невротичної тривожності.

4. "Здатність людини ліквідувати конфлікт між сподіваннями і реальністю — її здатність до творчості — є водночас можливістю перебороти невротичну тривожність".

5. Особистості з високим рівнем інтелекту, креативністю та високим рівнем диференціації мають виражену тривожність, тоді як збідніння особистості, її обмеженість призводить до зниження тривожності через усунення внутрішнього конфлікту [26].

Дж. Келлі, як представник когнітивної психології, вважав, що тривога виникає, коли людина стикається з невідомою ситуацією, яка не входить до наявної системи особистісних конструктів. Він стверджував, що тривожність не можна оцінювати як позитивну чи негативну, адже вона є усвідомленням того, що конструктна система індивіда не може бути застосована для оцінки близьких у часі подій, що сприяє перегляду та корекції конструктів. Кожен суб'єкт обирає індивідуальний тип захисту в таких ситуаціях: відбувається або розширення наявного конструкту, що дозволяє включити цю ситуацію до структури досвіду, або звуження конструкту та фокусування на деталях [96].

Екзистенціальний підхід, представлений Д. Бьюдженталем, С. Мадді та іншими, визнає існування екзистенціальної тривоги як однієї з умов людського існування та підкреслює її позитивну роль. Акцентується значення особистісного ресурсу у протистоянні тривожності. С. Мадді зазначає, що, обираючи майбутнє,

яке обов'язково містить невідоме, людина отримує тривожність. Вибір орієнтації на минуле викликає відчуття провини за втрачені можливості. Вибір невідомості й тривоги, з точки зору розвитку, є перспективним для особистісного зростання [40].

У гештальттерапевтичних уявленнях, представлених роботами засновника підходу Ф. Перлза, сучасна людина розглядається як автомат. Відзначається єдність тривожності і самоствавлення, що призводить до відокремлення індивіда від оточуючого середовища та розколу особистості на «Я» і «не Я». Зовнішній конфлікт переходить у внутрішній. Гештальттерапія пропонує знижувати тривожність і позбавлятися неврозу через ситуацію «тут і тепер»: індивід має виробити стійкі патерни поведінки, які будуть ефективними в інших життєвих ситуаціях [32].

Згідно з міжособистісною теорією Г. С. Саллівана, основним джерелом тривожності є відчуття несхвалення або відмови від значущих осіб. Ця тривожність виникає вже у дитинстві через міжособистісні взаємини і може супроводжувати людину на протязі життя як суттєвий емоційний досвід. Салліван відзначає, що це почуття тривоги пов'язане зі зміною стосунків з іншими людьми і викликає відчуття небезпеки або ненадійності [41].

Одним із найбільш поширених підходів до вивчення тривожності є синтетична теорія Ч. Спілбергера. Він досліджував різні аспекти поняття «тривожність» і підкреслював важливість розуміння взаємозв'язку між трьома ключовими підходами: «тривога як тимчасовий стан», «тривога як складний процес з елементами стресу і загрози», а також «тривога (тривожність) як особистісна особливість» [91].

Погляди радянських психологів на феномен тривожності часто базувалися на імпортованих концепціях, спрямованих на узагальнення різних підходів і розрізнення понять «тривога» та «тривожність». Вони також працювали над створенням власних теоретичних моделей цього явища, вивчали причини його виникнення і особливості прояву, аналізували зв'язок тривожності з іншими

аспектами особистості, зокрема у дітей, підлітків та молоді, і розробляли стратегії профілактики та корекції тривожних станів.

Ф. Березін виділив і детально описав шість стадій розвитку тривоги, кожна з яких характеризується певним рівнем інтенсивності та специфічними симптомами.

1. Перша стадія: Вона має найменшу інтенсивність тривоги, проявляється у напруженості, настороженості та дискомфорті. Ця стадія слугує для попередження про виникнення та наближення більш тривожних явищ і не містить ознак загрози.

2. Друга стадія: Характеризується виникненням гіперестезичних реакцій, які можуть супроводжувати відчуття внутрішнього напруження або повністю його змінювати. На цій стадії раніше нейтральні стимули набувають значущості та негативного емоційного забарвлення, що веде до дратівливості.

3. Третя стадія: На цій стадії особистість починає відчувати неясну небезпеку, переживаючи відчуття невизначеної загрози. Це і є стадія «Тривоги».

4. Четверта стадія: З подальшим наростанням тривоги виникає страх. Небезпека, яка раніше була невизначеною, конкретизується, хоча об'єкти страху не завжди містять реальну загрозу.

5. П'ята стадія: На цій стадії, за словами Березіна, людина відчуває жах. З'являється відчуття невідворотності катастрофи, яка наближається. Ці відчуття не пов'язані з конкретним об'єктом страху, а лише з надзвичайно сильним відчуттям тривоги, яке наростає.

6. Шоста стадія: Характеризується максимальною дезорганізацією поведінки та діяльності. Супроводжується виникненням тривожно-боязкого збудження, панічним пошуком допомоги та потребою у руховій розрядці.

Розглядаючи теоретичні позиції вищезгаданих науковців, можна зробити висновок, що тривожність як емоційний стан не є лише психологічним явищем або тільки нейрофізіологічним процесом. Тільки завдяки поєднанню цих позицій можна отримати цілісне уявлення про природу тривожності [73].

В таблиці 1.1 представлені психосоматичні симптоми ситуативної тривожності (тривоги), які найчастіше супроводжують цей стан.

Табл. 1.1

## Психосоматичні симптоми ситуативної тривожності

Групи психосоматичних симптомів тривожності						
№ п/п	Психосоматичні симптоми тривожності	Респіраторні	Серцево-судинні	Шкіряні	Рухові	Інші
1.		Сухість у роті	Прискорення частоти серцевих скорочень	«Гусяча шкіра»	Тремтіння тіла та окремих його частин	Позиви до сечовипускання та дефекації
2.		Прискорення дихання	Підвищення кров'яного тиску	«Холодний піт»	Неможливість розслабитися	Гальмування або збудження процесів травлення
3.		«Нестача» повітря	«Завмирання серця»	Свербіння	Слабкість у ногах	Нудота

Безпосередньо вивченню феномену тривожності в Україні присвячені праці В. М. Крайнюка, Я. М. Омельченко, С. О. Ставицької та інших дослідників [42].

В. М. Крайнюк виокремлює кілька підходів до визначення тривожності: як стану, складного процесу, особистісної властивості, зокрема, приділяючи особливу увагу психоаналітичним дослідженням. Він визначає причини виникнення тривожності, розділяючи їх на внутрішні (соціальні, біологічні, психологічні властивості особистості) та зовнішні (соціально-економічні, екологічні, політичні, духовні негаразди у суспільстві, соціальне оточення, типу сім'я або неформальна група) [43].

Я. М. Омельченко, досліджуючи тривожні стани у молодшому шкільному віці, за критерієм "безпредметність - предметність" розрізняє страх і тривогу, а за критерієм "тимчасовість - стійкість" – тривожні стани, тривожність та особистісну тривожність. Тривожні стани, за його словами, є епізодичними і

нестійкими переживаннями, які характеризуються інтенсивністю переживань, тимчасовістю та епізодичністю прояву, нестабільністю у структурі особистості, наявністю поведінкового, когнітивного та емоційного компонентів, і виникають у ситуаціях очікування неприємних подій. Тривожність, на думку Омельченка, є індивідуальною психологічною властивістю, що проявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань хвилювання, занепокоєння тощо, характеризується низьким порогом виникнення, тоді як особистісна тривожність – це стійка особистісна риса, яка домінує в структурі психіки. Крім того, він визначає адаптивні та дезадаптивні форми тривожних станів, які розрізняються за інтенсивністю, відповідністю ситуації, роллю у діяльності та розвитку особистості [59].

Фактори, що спричиняють тривогу, можуть бути численними та індивідуальними для кожної людини, серед них:

1. Хвилювання щодо стану здоров'я.
2. Конфліктні ситуації в сім'ї, з друзями або на роботі.
3. Фінансові питання.
4. Недостатній сон.
5. Прийом певних лікарських препаратів, які можуть викликати тривогу.
6. Незбалансоване харчування.
7. Перфекціонізм.
8. Інформаційне перевантаження.
9. Страх масштабних катастроф, епідемій.
10. Втрата контролю над певними ситуаціями.
11. Погані оцінки в навчанні.
12. Війна.

Тривожних ситуацій у світі безліч, однак існують три основні способи реагування на них, як зазначає психолог-психотерапевт В. Станчишин у своїй книзі "Стіни в моїй голові". Він виділяє три основні моделі реагування:

1. Напад: коли людина, вирішуючи ситуацію, що викликає тривогу, діє впевнено, відстоює свої права та здатна постояти за себе.

2. Втеча: коли індивід, адекватно оцінюючи ситуацію, уникає фактора тривоги для збереження свого благополуччя.

3. Завмирання: коли особа адаптується до ситуації, яка викликає тривогу, не враховуючи власних бажань та інтересів, вважаючи, що іншого виходу немає [71].

Усі ці способи є корисними і не можна однозначно виділити, який з них є найправильнішим, оскільки кожна людина і ситуація унікальні. Відповідно, кожен обирає для себе найоптимальніший спосіб вирішення проблеми, враховуючи конкретні обставини.

Тривога є важливою емоцією, яка допомагає людині передбачати небезпеки і відповідно реагувати на них. Однак, коли тривога стає надмірною, вона може розвиватися у тривожний розлад. Основними ознаками тривожного розладу є:

1. Тривога починає перешкоджати нормальному життю. Через це почуття людина не може виконувати звичайні щоденні функції, такі як ходити на роботу, готувати їжу, доглядати за дітьми тощо.

2. Відсутність реальної причини для тривоги.

3. Наявність причини для тривоги, але вона є мінімальною, тоді як відчуття тривожності надмірне і непропорційне до ситуації.

Тривожні розлади також включають фобії, які є страхом перед конкретними об'єктами або ситуаціями, такими як публічні виступи, змії, висота, темрява тощо. Найпоширенішими фобіями є зоофобія (страх тварин), інсектофобія (страх комах), астрапофобія та бронтофобія (страх грому та блискавки), анкраофобія (страх вітру), талассофобія (страх моря). Фобії можуть бути різноманітними, наприклад, томофобія (страх медичних маніпуляцій), гомофобія (страх крові), пірофобія (страх вогню), агорафобія (страх відкритих просторів), клаустрофобія (страх замкнених приміщень).

Соціальні фобії пов'язані з невпевненістю, страхом публічних виступів, сором'язливістю і називаються соціофобіями. Ситуативні фобії включають страх тунелів або висоти (акрофобія), а також страх ліфтів, літаків (аерофобія).



Таким чином, можна зробити висновок, що тривога є необхідною емоцією для людського організму. Вона допомагає передбачити небезпечні ситуації, які можуть завдати шкоди, і дозволяє запобігти або уникнути цих небезпек. Усі люди відчують тривогу, але рівень її прояву і реакції на тривожні ситуації різні у кожного індивіда. Надмірна тривога негативно впливає на людину, заважає їй спокійно працювати, розвиватися та насолоджуватися життям у повній мірі.

Класифікація видів і форм тривожності зумовлюється концептуальними підходами у вивченні цього психологічного феномена (див. рис. 1.1).

Зигмунд Фрейд виокремлював три види тривожності, кожен з яких має свої особливості:

1. Об'єктивна (реалістична) тривожність: виникає у відповідь на конкретну небезпеку, яку індивід може чітко визначити і ідентифікувати. Така тривога є природною реакцією на загрозову ситуацію.
2. Невротична тривожність: характеризується тим, що індивід не може точно визначити джерело небезпеки. Вона є невідомою і часто пов'язана з внутрішніми конфліктами. Ця тривожність може виникати без явних зовнішніх причин і відображає внутрішні психологічні проблеми.
3. Моральна («тривожність совісті»): виникає, коли «Его» індивіда сприймає загрозу від «Супер-Его». Це пов'язано з почуттям провини або страхом перед порушенням власних моральних або етичних принципів [89].

Карен Хорні розрізняє два види тривожності:

1. Нормальна тривожність: це природна реакція на реальні загрози, яка допомагає індивіду адаптуватися і діяти відповідно до ситуації.
2. Невротична тривожність: включає такі елементи, як безпомічність, ірраціональність та виражене відчуття, що щось не так. Вона сигналізує про необхідність глибшого розгляду внутрішніх аспектів особистості та може бути симптомом більш серйозних психологічних проблем [92].

Ролло Мей визначає наступні ознаки нормальної тривожності:

- Вона не призводить до виникнення захисних механізмів.
- Пов'язана з внутрішнім конфліктом.

- Адекватна об'єктивній загрозі.
- Особистість може подолати її без допомоги невротичних захисних механізмів, і вона зменшується при зміні об'єктивної ситуації.

Невротична тривожність, за Р. Меєм, виникає у ситуаціях, коли очікувана загроза спрямована на життєво важливі для особистості цінності. Вона часто є наслідком внутрішнього конфлікту і може бути пов'язана з іншими загрозами [41].

Л. І. Божович розрізняє такі різновиди тривожності:

1. Адекватна тривожність: виникає в результаті існування реального неблагополуччя особистості в будь-якій сфері життя.
2. Неадекватна тривожність: з'являється, незважаючи на відсутність будь-якої реальної загрози або неблагополуччя.
3. Неадекватний спокій: особистість залишається нечутливою до реального неблагополуччя.

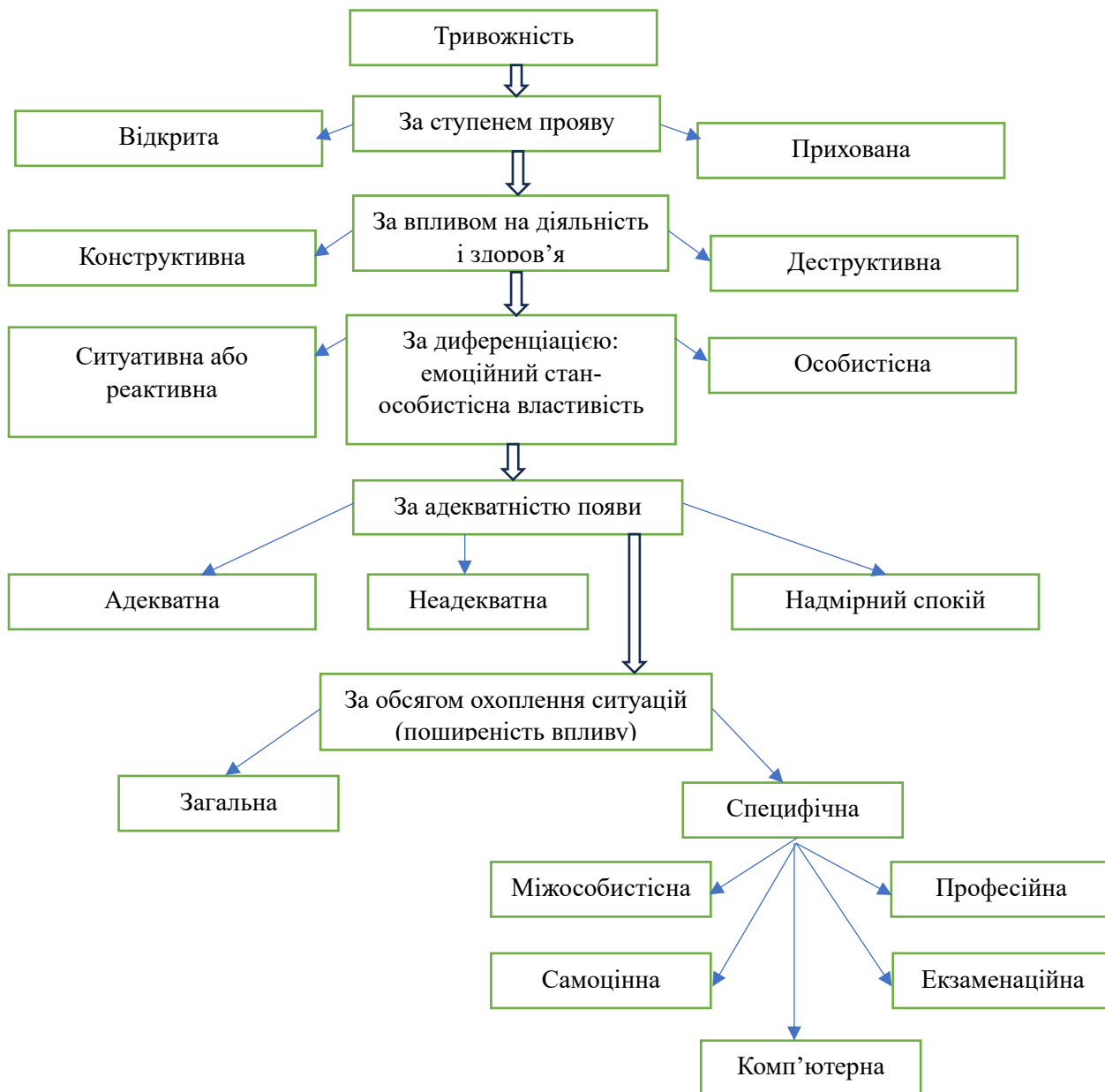
Вищезазначені різновиди тривожності мають спільні підходи у їх розумінні. Наприклад, невротична тривожність за З. Фрейдом, К. Хорні та Р. Меєм є синонімом до неадекватної тривожності за Л. І. Божович.

Найпоширеніша класифікація видів тривожності розроблена Р. Кеттеллом та І. Шейєром. Вони виділяють два види тривожності:

1. Тривожність як минуший емоційний стан: виникає в конкретних ситуаціях і є тимчасовою реакцією на стрес або небезпеку.
2. Тривожність як особистісна властивість: характеризується стабільною схильністю індивіда до тривожних реакцій в різних ситуаціях [3].

Аналогічні підходи спостерігались у Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (ситуативна і особистісна тривожність), Є. П. Ільїна, Г. М. Прихожая та інших дослідників, які продовжили розробку і уточнення цих понять .

Рис. 1.1. Узагальнення типів та видів тривожності за різними класифікаціями  
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)



Слід зазначити, що існує поділ тривожності на загальну, яка змінює об'єкти в залежності від їхньої важливості, та специфічну, яка є формою вираження загальної тривожності [6].

Г. М. Прихожа диференціює специфічну тривожність за кількома критеріями:

1. На основі ситуацій:

- Тривожність, пов'язана з процесом навчання.

- Тривожність, пов'язана з самооцінкою та уявленнями про себе.
- Міжособистісна тривожність, пов'язана зі спілкуванням.
- Магічна тривожність, пов'язана з ірраціональними страхами та уявленнями.

## 2. За ступенем прояву:

- Відкрита тривожність, яка свідомо переживається і проявляється в поведінці.
- Прихована тривожність, яка проявляється надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя або непрямим шляхом через специфічні форми поведінки.

## 3. За змістом афективних складових у різних комбінаціях:

- Відповідно до теорії диференційних емоцій К. Ізарда, тривожність може бути результатом комбінації страху з іншими емоціями, такими як провина, гнів, страждання, сором [5].

Н. Є. Гульчевська пропонує розрізняти тривожність за її впливом на здоров'я та діяльність особистості на конструктивну та деструктивну:

1. Конструктивна тривожність: сприяє емоційному піднесенню (інтерес, подив, очікування), стимулює активацію внутрішніх сил та підвищує продуктивність діяльності.

2. Деструктивна тривожність: призводить до емоційного дискомфорту та негативних наслідків для здоров'я і діяльності. Вона поєднує в собі комплекс негативних емоцій, таких як страх, гнів, печаль, провина, острах та інші [19].

Сором є складним емоційним станом, який зазвичай виникає внаслідок негативної самооцінки, що базується на оцінці власної поведінки чи особистості. Цей емоційний стан часто супроводжується почуттям невідповідності соціальним або особистісним стандартам і нормам. Сором може проявлятися як на фізіологічному рівні (через почервоніння шкіри, потовиділення), так і на психологічному рівні (через почуття приниження, незручності, неадекватності).

Сором зазвичай виникає в ситуаціях, коли людина вважає, що її поведінка чи зовнішній вигляд не відповідають очікуванням оточуючих або її власним

стандартам. Це може бути викликано реальними чи уявними подіями. Наприклад, людина може відчувати сором через невдачу в роботі або навчанні, соціальні помилки, або навіть через власні фізичні особливості. Сором також відіграє важливу роль у регуляції соціальної поведінки. Він може мотивувати людей до змін у поведінці з метою уникнення повторного сорому в майбутньому. Однак, якщо сором стає хронічним або надмірним, він може призвести до розвитку тривожних розладів та інших психічних проблем [72].

Сором може суттєво підвищити рівень тривожності. Люди, які часто відчують сором, зазвичай мають високий рівень особистісної тривожності, що проявляється у схильності до самокритики та низької самооцінки. Така самокритика може призвести до постійного почуття небезпеки та страху невдачі, що підвищує загальний рівень тривожності. Високий рівень сорому може призвести до уникнення соціальних ситуацій, що, у свою чергу, підсилює почуття ізоляції та самотності. Це створює замкнуте коло, в якому сором і тривога підсилюють один одного, роблячи людину більш вразливою до стресових ситуацій.

Провина є ще одним емоційним станом, який виникає внаслідок усвідомлення людиною своєї відповідальності за негативні наслідки своїх дій або бездіяльності. Провина зазвичай пов'язана з внутрішнім конфліктом між власними діями та моральними чи соціальними нормами. Провина може виникати як наслідок реальних подій, де людина відчуває себе винною за завдану шкоду чи образу, так і внаслідок уявних ситуацій, де людина приписує собі більше відповідальності, ніж це є насправді. Як і сором, провина може бути конструктивною, спонукаючи до самовдосконалення та відновлення справедливості. Однак надмірна або хронічна провина може призводити до тривожних розладів.

Почуття провини може спричинити підвищення рівня тривожності, оскільки людина постійно аналізує свої дії та переживає через їх можливі негативні наслідки. Цей процес самокритики може перетворитися на хронічний стан, який постійно підтримує високий рівень тривожності. Провина може також

сприяти розвитку obsесивно-компульсивних розладів, де людина намагається нейтралізувати свою провину через певні ритуали або дії. Це додатково підвищує рівень тривожності та створює замкнуте коло, де провина і тривога постійно підсилюють одна одну.

Самотність - це емоційний стан, який виникає внаслідок відчуття ізоляції та браку соціальної підтримки. Вона може бути об'єктивною (коли людина дійсно знаходиться в ізоляції) або суб'єктивною (коли людина відчуває себе самотньою, навіть якщо оточена людьми). Самотність часто пов'язана з почуттям непотрібності, низькою самооцінкою та депресивними настроями. Вона може виникати в різних ситуаціях, таких як зміна місця проживання, втрата близької людини, соціальна ізоляція через хворобу чи інші обставини.

Самотність є значним чинником підвищення рівня тривожності. Люди, які відчувають себе самотніми, часто страждають від соціальної тривожності, яка виражається у страху перед соціальними ситуаціями та взаємодіями з іншими людьми. Вони можуть уникати соціальних контактів, що лише підсилює їхню самотність та тривожність. Самотність може також спричиняти розвиток депресивних розладів, які супроводжуються високим рівнем тривожності. Відчуття ізоляції та відсутності підтримки робить людину більш вразливою до стресів та тривожних станів [69].

Сором, провина та самотність є взаємопов'язаними чинниками, які впливають на рівень тривожності. Вони можуть взаємно підсилювати один одного, створюючи замкнуте коло, де тривожність постійно підтримується та зростає. Сором може призводити до самотності через уникнення соціальних ситуацій та страх перед осудом. Це, у свою чергу, підвищує рівень тривожності. Провина може підсилювати відчуття самотності, оскільки людина відчуває себе відповідальною за негативні наслідки своїх дій і намагається уникати контактів з іншими. Самотність підвищує рівень тривожності, оскільки людина відчуває брак підтримки та ізоляцію, що робить її більш вразливою до стресів.

Тривожність суттєво впливає на вибір копінг стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Високий рівень тривожності може призводити до використання менш адаптивних стратегій, таких як уникнення або емоційно-орієнтовані стратегії, що лише підсилюють тривожність у довгостроковій перспективі. Задачно-орієнтовані стратегії є більш ефективними у зниженні тривожності, оскільки вони спрямовані на вирішення проблеми. Емоційно-орієнтовані стратегії можуть тимчасово знижувати тривожність, але у довгостроковій перспективі вони призводять до її зростання. Стратегії уникнення можуть знижувати тривожність у короткостроковій перспективі, але призводять до накопичення невирішених проблем та зростання тривожності у майбутньому.

Важливо зазначити, що між рівнем тривожності та вибором копінг стратегій існує взаємний вплив. Тривожність може визначати вибір стратегії, а вибір стратегії, у свою чергу, впливає на рівень тривожності. Високий рівень тривожності сприяє використанню менш ефективних копінг стратегій, що підсилює тривожність. Низький рівень тривожності сприяє використанню більш адаптивних стратегій, що допомагає знижувати тривожність. Таким чином, розуміння взаємозв'язків між соромом, провинною, самотністю та тривожністю є ключовим для розробки ефективних стратегій подолання стресу та поліпшення психічного здоров'я.

Таким чином, розуміння та класифікація тривожності та стресу допомагають глибше дослідити їх прояви та наслідки для особистості, що є важливим для розробки ефективних підходів до їх подолання та профілактики.

Отже у цьому розділі були розглянуті загальні характеристики понять тривоги та тривожності, а також різні підходи та класифікації цього феномена в психологічній літературі. Тривога може виконувати як деструктивну, так і активізуючу роль для особистісного росту. Відзначено, що тривога є нормальною емоцією, але надмірне хвилювання може впливати на емоційний та фізичний

стан людини, тому важливо розрізняти нормальну природну та патологічну тривогу.

Розглянуті основні психологічні підходи до розуміння тривожності, такі як класична теорія емоцій, гуманістичний, трансперсональний, психоаналітичний, біхевіористичний, когнітивний, екзистенціальний підходи та синтезуючі теорії. Всі ці підходи доповнюють розуміння тривожності як складного явища, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Визначено поняття тривожності: особистісна тривожність – це стійка властивість особистості, що характеризується підвищеною схильністю до тривоги через реальні чи уявні небезпеки; ситуативна тривожність пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією. Тривога може бути конструктивною, якщо вона допомагає адаптуватися до середовища, але стає проблемою, якщо є надмірною та заважає повсякденному життю. Важливо розрізняти природну тривогу від тривожних розладів та обирати відповідні способи вирішення тривоги.

Також розглянуті чинники, які можуть впливати на рівень тривожності, зокрема сором, провина та почуття самотності. Сором виникає внаслідок негативної самооцінки та може суттєво підвищити рівень тривожності, сприяючи розвитку хронічних тривожних станів. Провина, яка пов'язана з усвідомленням власної відповідальності за негативні наслідки, також підсилює тривожність через постійну самокритику та аналіз своїх дій. Самотність, як емоційний стан ізоляції, посилює соціальну тривожність та сприяє розвитку депресивних розладів, які супроводжуються високим рівнем тривожності.

Розуміння цих емоційних станів та їх впливу на тривожність є важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу та покращення психічного здоров'я. З огляду на важливість тривожності для психічного здоров'я та адаптації особистості до середовища, слід розглянути її взаємозв'язок з рівнем стресу та поведінкою в стресових ситуаціях.



## **1.2. Теоретичні аспекти поняття стресу, стресостійкості та вибору копінг стратегій у стресових ситуаціях**

На сучасному етапі соціокультурного розвитку, особливо в контексті військових конфліктів, проблема стресу набуває значної актуальності як для фахівців у галузі психології, фізіології та медицини, так і для широкого загалу. Стрес є невід'ємною складовою психологічного стану людини, і кожен індивід щоденно зіштовхується з цим явищем у різних сферах свого життя. Зростає інтерес до вивчення умов формування стресостійкості особистості, яка розглядається як важливий показник психічного здоров'я та працездатності людини. Незважаючи на багаторічне дослідження стресу вченими з різних наукових галузей протягом понад 80 років, відсутність єдиної наукової теорії стресу та стандартизованого термінологічного апарату викликає дискусії та суперечки у науковій спільноті. Актуальність подальших досліджень у цьому напрямі обумовлена постійним виявленням нових наукових фактів, які сприяють глибшому розумінню складності та багатогранності цього феномену. Відповідно, залежно від поглядів на природу та сутність стресу, розрізняється й розуміння такої психологічної властивості особистості, як стресостійкість.

Враховуючи те, що вчені у галузі фізіології виявили та систематично досліджували стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні впливи значно раніше, стрес у фізіологічному контексті визнається більш докладно дослідженим і детально описаним феноменом. Поняття «стрес» було введено в науковий обіг Г. Сельє у 1936 році. Він визначив стрес як стан неспецифічної напруги у живому організмі, що проявляється у реальних морфологічних змінах у різних органах, особливо в ендокринних залозах, які контролюються гіпофізом [23]. Після чотирьох десятиліть наукових досліджень феномену стресу, Г. Сельє запропонував більш лаконічне визначення цього явища: «Стрес — неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу». Учений вважав найголовнішою ланкою реалізації стресу ендокринну систему, а основним гормоном стресу – кортизол, який виділяється наднирниками.

А. В. Вальдман описав стресову реакцію організму на зовнішні подразники як комплекс психічних і соматичних порушень, що розвиваються внаслідок значних емоційних напружень, які перевищують можливості психічної адаптації. Л. Є. Панін наголошував на позитивному впливі стресу на організм. Він дослідив і довів, що стрес є не лише засобом досягнення резистентності організму під час впливу шкідливого фактора, але і формою передбачувального відгуку на дійсність. Цей відгук дозволяє організму уникнути негативного впливу подразника, поки зміни, викликані ним, не стають незворотними.

О. М. Полякова детально розглядала гормони стресу, зосереджуючись на основних: адреналіні, норадреналіні і кортизолі, які ініціюють неспецифічну стресову реакцію. Вплив стресорів також може викликати виділення інших гормонів, створюючи унікальну комбінацію, що формує специфічну відповідь на конкретні ситуації. Гормони другого рівня стресу, такі як вазопресин (підвищує артеріальний тиск і підтримує пам'ять), окситоцин (сприяє агресивному поведінці і негативно впливає на пам'ять), тироксин (збільшує обмін речовин і температуру тіла), естроген (збільшує рухову активність і знижує апетит), ініціюють реакції, які визначають, як організм реагує на стресові фактори.

Фізіологи довели, що механізми розгортання стресової реакції діють за подібними законами як у тварин, так і у людей. Ці механізми спрямовані на адаптацію організму до змін у навколишньому середовищі і підтримання його гомеостазу.

Ф. Александер, один із засновників психосоматичної медицини, розглядав стрес одночасно як стресор і як реакцію індивіда на нього. Г. Вольф досліджував психосоматичні прояви стресових реакцій людей на різні життєві події, зміщуючи акцент з поведінкових виявів на фізіологічні. Він визначив стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули [79].

Р. Лазарус зробив значний внесок у вивчення проблеми стресу, наголошуючи на важливості не лише зовнішніх стимулів і реакцій, але й внутрішніх психологічних процесів, пов'язаних зі стресом, таких як суб'єктивна оцінка загрози в ситуації. Згідно з його підходом, стрес визначається як

двосторонні взаємовідносини між організмом і середовищем, реакція не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім світом [97].

Ч. Спілберг використовував термін "стрес" для опису умов навколишнього середовища, які характеризуються певним рівнем фізичної або психологічної небезпеки для індивіда. Хоча вчений підтверджував, що його визначення стресу має свої обмеження, зводячись головним чином до опису стресорів, він вважав, що його перевага полягає в достатній чіткості.

Д. Грінберг визначав стрес як певну комбінацію стресорів і стресової реактивності. К. Вільямс описував стрес як порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність (зовнішню чи внутрішню). С. Фолкман, продовжуючи ідеї Р. Лазаруса, зазначала, що стрес є динамічним, багатофакторним і комплексним явищем, що вимагає інтердисциплінарного наукового дослідження. Цей підхід передбачає залучення вчених із різних галузей, таких як генетика, нейроендокринологія, біологія, психологія та соціологія. Вона наголошувала, що стрес є феноменом, який досі не є повністю вивченим, і, отже, його характеристика з точки зору однієї наукової галузі, зокрема психології, є ускладненою [66].

Узагальнюючи, слід відзначити, що зарубіжні психологи, які досліджували стрес, не дійшли згоди щодо остаточного визначення його головної сутності. Найближчими до визначення головної сутності цього явища були Р. Лазарус та С. Фолкман. Вони наголошували на тому, що стрес є складним і багатофакторним явищем, яке залежить від складної взаємодії між особистістю та оточуючим світом і має бути досліджене на міждисциплінарному рівні.

Радянські вчені проводили дослідження стресу у контексті вивчення оптимальних умов для продуктивної діяльності фахівців різних сфер та впливу цього явища на їхню адаптивність. Більшість з них вказували на негативний вплив стресу на організм людини та ефективність її діяльності.

Українські вчені також досліджували проблему стресу. В. О. Татенко сформулював таке визначення поняття «стрес» у межах суб'єктного підходу:

«Стрес — це емоційний стан суб'єкта, який характеризується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення, що можуть мати різне розв'язання в залежності від їхньої значущості для цього суб'єкта та наявності необхідних і достатніх внутрішніх ресурсів для дії у конкретній стресовій ситуації» [74]. О. Л. Марковець зазначила, що розбіжності у тлумаченні природи стресу викликають неоднозначності та суперечності в наукових дискусіях. Вона акцентувала увагу на необхідності подальшого розвитку понятійного апарату, важливості чіткої диференціації основних термінів, пов'язаних із стресом. Дослідниця пропонувала оновлене визначення цього явища: «Стрес — це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних» [51]. Це визначення враховує психофізіологічний аспект та, на нашу думку, найбільш точно відображає сутність цього явища.

Таким чином, стрес можна описати як напружений емоційний стан особистості, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, які призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або до неможливості реалізації її компетенцій.

Залежно від обраних вченими критеріїв, існують різні класифікації видів стресу. Найбільш вживаною є класифікація, запропонована Р. Лазарусом, яка містить два види стресу: фізіологічний, описаний Г. Сельє, та психологічний [97]. У фізіології стрес має достатньо чітке визначення, тоді як в психології характеристика стресу як феномену є менш однозначною. Розрізнення стресу на два типи виникло з необхідності акцентувати увагу на важливості когнітивної оцінки у виникненні психологічного стресу, оскільки осмислення індивідом загрози є ключовим аспектом концепції стресу, розробленої Р. Лазарусом [97].

М. Є. Сандомирський запропонував виділити певні підвиди психологічного стресу залежно від особистісної сфери їхнього розгортання та соціального оточення:

- Внутрішньо-особистісний стрес: пов'язаний з нереалізованими домаганнями та потребами.

- Особистісний стрес: виникає при порушенні запропонованих соціальних ролей.

- Міжособистісний стрес: пов'язаний з наявністю конфліктів або загрозою їхнього виникнення.

- Сімейний стрес.

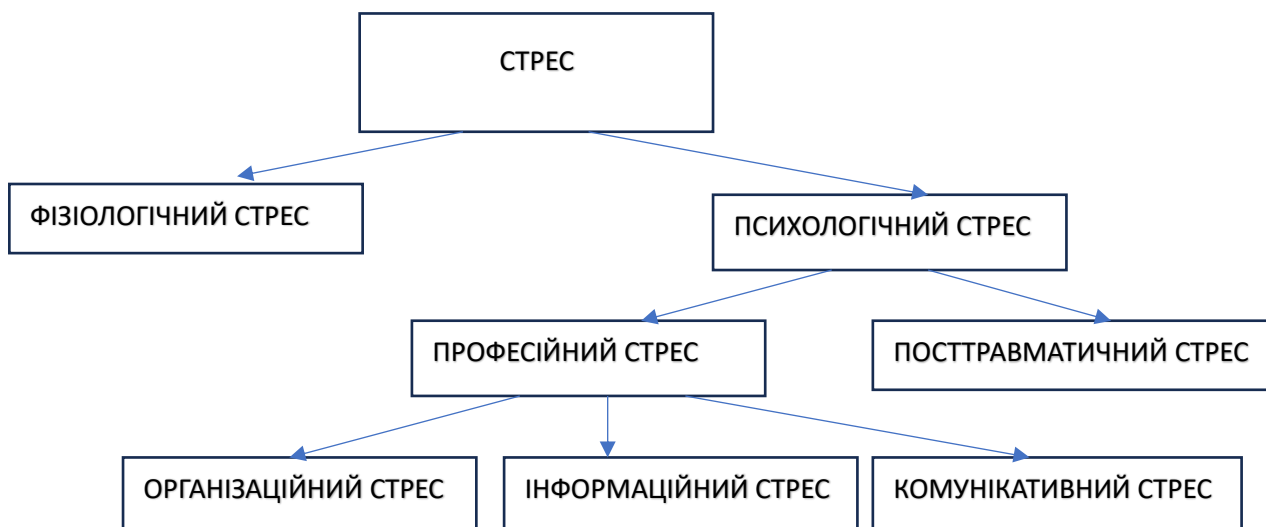
- Професійний стрес.

Виникнення стресу в професійній діяльності визначено як значущу наукову проблему, обумовлену його негативним впливом на результативність виконання професійних завдань та стан здоров'я працівників. Наприкінці ХХ століття Всесвітня організація охорони здоров'я характеризувала професійний стрес як "хворобу ХІХ століття" через його епідемічні масштаби та поширеність у різних професіях у всіх країнах світу [10].

В. А. Бодров вивчав інформаційний стрес як психічний стан напруги, який супроводжується функціональною вегетосоматичною та психічною дезінтеграцією, негативними емоційними переживаннями та порушеннями професійної працездатності через недоліки у взаємодії людини з технікою. Цей вид стресу виникає внаслідок надлишку або дефіциту інформації і найчастіше впливає на працівників, які займаються відповідальною обробкою і передачею даних, таких як авіадиспетчери чи телефонні оператори.

Підсумовуючи наведені вище класифікації стресу, на нашу думку, можна схематично можна виділити такі види стресу залежно від сфери його дослідження:

Рис. 1.2. Види стресу залежно від сфери його дослідження



Феномен стресу детально розглядається у ряді теоретичних моделей, які відрізняються та взаємодоповнюються. Різноманітні підходи до розуміння природи стресу відображають різні аспекти психологічних характеристик, зокрема стресостійкість особистості. Г. Сельє вважав, що кожен стресор спричиняє в організмі специфічну реакцію, спрямовану на підвищення його опірності за допомогою різних біохімічних механізмів. Цей феномен він описав як загальний адаптаційний синдром або стрес, що складається з неспецифічних функціональних і морфологічних змін у організмі, які послідовно розвиваються через три стадії: тривоги, опору (адаптації) та виснаження [23].

На початковій стадії стресової реакції відбувається виникнення тривоги після зустрічі з стресором. Протягом короткого періоду часу організм стає менш стійким, що може призводити до порушень у соматичних (тілесних) та вегетативних (автономних) функціях. Наступним етапом є активація внутрішніх резервів і запуск механізмів саморегуляції для захисту. Якщо ці захисні механізми ефективні, рівень тривоги знижується, і організм повертається до нормального режиму активності. Більшість стресових ситуацій завершуються на цьому етапі, який Ганс Сельє називав гострими реакціями стресу.

Стадія опірності виникає у випадку тривалого впливу стресора і необхідності підтримки захисних реакцій організму. Під час цієї стадії

відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів на тлі адекватного до зовнішніх умов напруження функціональних систем організму.

Стадія виснаження відображає порушення захисних механізмів регуляції боротьби організму із занадто інтенсивним і тривалим впливом стресорів. Опірність організму знижується, що може призвести не лише до функціональних порушень, але й до морфологічних змін патологічного характеру, які можуть мати летальні наслідки.

Ганс Сельє розрізняв дві форми адаптаційної енергії: «поверхневу» і «глибоку». Поверхнева енергія доступна швидко, відновлюється за рахунок глибокої. Глибока адаптаційна енергія вимагає перебудови гомеостатичних механізмів організму і її виснаження може веде до незворотних наслідків, таких як прискорення процесу старіння або загибель клітин. Сельє також виділив дві форми стресу: дистрес і еустрес. Дистрес є негативним станом, коли стресор надто потужний і організм не може адекватно адаптуватися до нього. Це призводить до виснаження адаптаційної енергії і може спричиняти різноманітні хворобливі розлади органів та систем організму. Натомість еустрес розглядається як позитивна форма стресу. Вона активізує здатність організму мобілізувати захисні сили, включаючи імунну систему, і стимулює фізіологічні системи, такі як серцево-судинна і дихальна. Еустрес сприяє вольовій і пізнавальній активності, що разом збільшує готовність організму до фізичної і психічної напруги [23].

Теоретична модель стресу, розроблена Г. Сельє, має свої переваги та обмеження. Серед переваг слід відзначити, що дані, представлені автором у моделі, були підтверджені експериментальними дослідженнями. Також значущим внеском є виокремлення двох форм стресу — еустресу та дистресу. Однак основним недоліком цієї моделі є відсутність міждисциплінарного підходу, оскільки вивчення стресу здійснювалося виключно з фізіологічної точки зору. Це ускладнює формулювання вичерпного визначення терміну "стресостійкість", оскільки не враховані внутрішні психологічні особливості

кожної особи та важлива роль когнітивних процесів у регуляції стресових реакцій.

У своїй інтегративній моделі стресу, К. Матені, Д. Ейкок та інші вчені роблять акцент на проблемі, яка змушує людину приймати рішення. Вони визначають проблему як вплив на людину певних стимулів або зміну умов, які вимагають перевищення або обмеження звичного характеру діяльності. Виникнення проблеми та труднощі у її вирішенні супроводжуються напругою певних функцій організму. Якщо проблема не вирішується своєчасно, напруга зберігається або навіть зростає, що призводить до стресу. Здатність людини вирішувати проблеми або її стресостійкість залежить від таких чинників: ресурсів особистості (загальних можливостей вирішення різних проблем), енергетичного потенціалу (необхідного для вирішення конкретного завдання), адекватності психологічної установки щодо подолання труднощів та обраного типу реагування - захисного чи агресивного [92]. Ця модель об'єднує досягнення попередніх теоретичних підходів, розглядаючи стрес як складне та багатогранне явище. Основний акцент робиться на важливості розвитку стресостійкості особистості, зокрема на визначенні ролі невідповідності між вимогами, що пред'являються до людини, та її можливостями їм відповідати.

Індивідуальна стійкість до стресу, або стресостійкість, є одним із ключових показників психічного здоров'я людини та важливим показником нормального функціонування організму. Ця психологічна властивість функціонує як захисний механізм, запобігаючи дезінтеграції особистості, сприяючи реалізації фізичних та духовних потенціалів, і підтримуючи високий рівень працездатності. У психологічній літературі поняття "стресостійкість" тісно пов'язане з термінами "емоційна стійкість", "психологічна стійкість" та "стрес-толерантність".

Б. А. Смірнов та О. В. Долгополова зазначали, що емоційна стійкість є характеристикою особистості, яка проявляється у єдності мотиваційного, емоційного, вольового та інтелектуального компонентів [70].

М. С. Корольчук та В. М. Крайнюк визначили психологічну стійкість як якість особистості, що дозволяє протистояти життєвим труднощам,



несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань. Вони виділили окремі аспекти психологічної стійкості: врівноваженість (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя) [39].

На нашу думку, найбільш вдале визначення стресостійкості запропонувала Н.С. Водоп'янова. Вона визначила стійкість до стресу як "системну динамічну характеристику, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінюючи чи пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я та якості виконуваної діяльності".

Збереження та підвищення стійкості до стресу особистості залежить від наявності конкретних ресурсів, які сприяють протидії негативним наслідкам переживання стресових ситуацій та запобігають їм у майбутньому. Більшість дослідників виділяють такі види ресурсів, як фізіологічні (здоровий стан та фізичні здібності), психологічні або особистісні (активна життєва позиція, позитивне та логічне мислення, сильне самовизначення, саморегуляція емоційних станів тощо), матеріальні та вміння ефективно користуватися та надавати соціальну підтримку.

На сучасному етапі науки існують різні класифікації психологічних властивостей особистості, що визначають її стійкість до стресу. Ці класифікації включають індивідуальні психологічні якості, особливості особистісного стилю спілкування та специфіку міжособистісної взаємодії. Перші спроби систематизації особистісних якостей, які суттєво впливають на стійкість до стресу та можуть модифікувати реакцію на стресогенні події, були здійснені Дж. Ормелом, Р. Сандерманом і Р. Стюартом. Вони ідентифікували три основні особистісні змінні, які визначають стресостійкість людини: нейротизм, самооцінка та локус контролю. Ці змінні, на думку дослідників, можуть значно впливати на реакцію особистості на негативні життєві обставини [83].

Темперамент, тривожність, локус контролю та самооцінка є особистісними якостями, від яких, на думку О.М. Полякової, залежить рівень стресостійкості. Кожен із цих компонентів надає конкретну інформацію про поведінку особистості в стресовому стані, а їх взаємодія утворює комплексну картину, що дозволяє визначити, чи можна вважати дану особистість стресостійкою. Існує суттєва різниця між стресостійкістю індивідів зі слабким та сильним типами нервової системи. Люди зі слабкою нервовою системою краще справляються з монотонними стрес-чинниками, тоді як ті, у кого нервова система сильніша, виявляють більшу стійкість до екстремальних ситуацій. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на ефективність особистості під час впливу стресорів. Соціальне оточення завжди є джерелом стресу для екстернала, але водночас може слугувати можливістю зменшення психоемоційної напруги. Інтерналі виявляють більшу стійкість до стресу, але це можливо лише за умови належної самооцінки.

Більшість зарубіжних та українських вчених схиляються до думки, що основними особистісними чинниками, які впливають на рівень стійкості до стресу, є властивості нервової системи, емоційна врівноваженість, тривожність, самооцінка, локус контролю, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, мотивація досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральна нормативність.

За Ю.В. Щербатих, тип вищої нервової системи або темперамент не лише є фізіологічною основою особистості, але й визначається як один із ключових показників стресостійкості. Це пояснюється тим, що тип вищої нервової системи відображає силу та динаміку нервових процесів під час впливу стресорів.

За результатами досліджень сучасного вченого О. Л. Церковського, збільшення напруги призводить до зниження ефективності діяльності у людей зі слабкою нервовою системою. Хоча вони іноді можуть демонструвати підвищену продуктивність при помірному стресі, при зростанні напруги та важливості результатів праці їхня стресостійкість різко зменшується. Натомість, у представників сильної нервової системи за таких умов відбувається мобілізація внутрішніх психологічних ресурсів, що значно підвищує їхню стресостійкість та

продуктивність. Таким чином, деякі характеристики нервової системи визначають потенційну стресостійкість особистості, але ці властивості є вродженими і практично не піддаються корекції.

Численні дослідження вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю. Люди з вираженою тривожністю як рисою характеру схильні до більшого стресу порівняно з тими, у кого тривога виникає лише у небезпечних ситуаціях. Згідно з дослідженням З. Р. Шайхлісламова, особи з високим рівнем тривожності зазнають значної нервово-психічної напруги під час виконання завдань у стресових умовах, що обумовлено їхньою підвищеною самовимогливістю. Це призводить до зміщення мотивації діяльності, де індивід, замість активного пошуку рішень, концентрується на якості виконання завдань, підкреслюючи важливість помилок і відчуття відповідальності за них. Особливо виражені прояви особистісної тривожності стають очевидними в стресових ситуаціях, пов'язаних зі страхом невизнання та необхідністю прийняття самостійних рішень [78].

Ф. Є. Василюк, І. І. Геллер та О. Д. Кресан вважають, що тривога низького рівня сприяє підвищенню стійкості до стресу та виконує роль активного регулятора діяльності [15; 44]. Хоча роль тривоги у стресостійкості може змінюватися залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з ключових умов для розвитку стресостійкості.

Таким чином, дослідження підтверджують, що рівень тривожності має значний вплив на стійкість до стресу. Висока тривожність знижує ефективність діяльності у стресових умовах, тоді як низька тривожність сприяє кращій адаптації та підвищенню стресостійкості.

Важливим психологічним аспектом, який суттєво впливає на розвиток стресостійкості, є самооцінка особистості. Адекватно висока самооцінка позитивно впливає на активність людини у пошуку та застосуванні різних стратегій для запобігання та подолання стресових ситуацій. Водночас, неадекватно висока чи низька самооцінка перешкоджають ефективній адаптації до стресорів.

Розглядаючи вплив локусу контролю на стресостійкість, важливо зазначити, що інтернальний локус контролю зазвичай сприяє відповідальності при прийнятті рішень, прояву соціальної активності, збереженню емоційної стабільності, дотриманню моральних норм, підвищеній когнітивній активності та усвідомленню професійно-освітніх амбіцій і перспектив на майбутнє [20].

Стиль мислення також відіграє важливу роль у стресостійкості. Нахил до оптимістичного стилю мислення допомагає знизити рівень особистісної тривожності, пов'язаної зі страхом перед складними життєвими ситуаціями, що, у свою чергу, сприяє розвитку стресостійкості особистості.

Внутрішня мотивація, орієнтована на самореалізацію та відчуття задоволення від процесу та результатів діяльності, є однією з ключових психологічних передумов для розвитку стресостійкості. Така мотивація сприяє накопиченню успішного досвіду у подоланні стресових ситуацій.

З другої половини минулого століття багато вчених у галузі психології стали розглядати категорію "копінг" (coping) як одну з ключових у моделі стресу та важливу психологічну умову розвитку стресостійкості. Термін "копінг" походить від англійського слова, що означає "опанування" або "подолання". Л. Марфі першим ввів цей термін у психологію у своїх дослідженнях криз розвитку в дошкільному віці та засобів, якими діти справлялися з вимогами, пов'язаними з цими кризами. Він визначив "копінг" як активні зусилля, які особистість спрямовує на подолання складної ситуації [81].

Р. Лазарус зробив найбільший внесок у розуміння сутності та значення копінгу для розвитку стійкості до стресу. Він розглядав копінг як стабілізуючий фактор, здатний допомагати особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в стресових умовах. Лазарус визначив копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, які особистість застосовує для подолання специфічних внутрішніх і зовнішніх вимог, що перевищують її ресурси. Копінг являє собою комплекс дій, які активуються у відповідь на конкретні проблеми, що викликають хвилювання. Лазарус також зазначив, що хоча копінг-поведінка

залежить від природи стресу, існує стійкий особистісний стиль копіngu, що проявляється у кожному конкретному випадку [97].

Є.В. Кузнецова та її колеги узагальнили попередні дослідження копіng-поведінки та визначили її як сукупність свідомих адаптивних дій, що охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Ці дії дозволяють індивіду ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями або внутрішньою напругою, свідомо обираючи стратегії, що відповідають особистісним характеристикам та конкретним обставинам.

Сучасні українські науковці активно досліджують копіng та розробляють власні визначення цього терміну. Згідно з особистісним підходом З.А. Сивогракової, копіng визначається як процес, у якому індивід проявляє цілісну особистісну активність і реалізує свої здатності до подолання складних життєвих ситуацій через особистісно-ситуативну взаємодію та взаємодію з оточуючим середовищем [68]. У психодинамічній парадигмі Н.В. Родіна розглядає копіng як структурну "надбудову" особистості, яку можна частково усвідомити. Ця надбудова виникає в результаті взаємодії несвідомих мотивів особистості та повторюваних несприятливих чинників навколишнього середовища під час соціалізації.

Кожна форма психологічного подолання характеризується специфічністю, яка визначається суб'єктивним сприйняттям індивідом конкретної ситуації. Загалом, дія кожної з цих форм подолання подібна до впливу психологічних захисних механізмів, оскільки обидва явища спрямовані на зниження рівня базальної тривоги та відновлення адекватної самооцінки.

Узагальнюючи концепції, що пояснюють взаємодію захисних механізмів і копіng-процесів, Н.В. Родіна підкреслює, що обидва ці процеси активізуються в умовах стресу або загрози самооцінці та супроводжуються змінами в мисленні, емоціях і поведінці. І захисні механізми, і стратегії копіngu виконують схожі функції, спрямовані на адаптацію до складних життєвих ситуацій і активізуються під час порушення психологічної рівноваги. Зрілі захисні механізми та продуктивні стратегії копіngu сприяють ефективній адаптації особистості в

стресових ситуаціях, тоді як незрілі захисні механізми та непродуктивні стратегії копіngu можуть призводити до дезадаптації [64].

Т.А. Ткачук концептуалізує поняття "копінг" як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що спрямовані на адаптацію до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та самореалізацію особистості [75]. На нашу думку, визначення, запропоноване Т.А. Ткачук, є найбільш вдалим, оскільки чітко і повною мірою відображає сутність цього психологічного явища.

В.І. Розов розглядає успіх у подоланні стресу та формуванні стійкості до нього як результат наявності копінг-ресурсів. За його визначенням, ці ресурси поділяються на дві основні категорії: особистісні (психологічні) та соціальні. Перший клас копінг-ресурсів охоплює різноманітні навички та здібності особистості, тоді як до другого належить доступність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку соціального оточення [67].

За інформаційною моделлю стресостійкості Л.В. Кулікова, виділяються чотири види ресурсів для подолання стресу: когнітивне, емоційне, поведінкове та соціально-психологічне подолання. Когнітивне подолання включає використання позитивного мислення для аналізу причин виникнення стресу та пошуку шляхів і ресурсів для боротьби з його наслідками. Емоційне подолання передбачає усвідомлення та прийняття власних почуттів і емоцій, а також вміння виражати їх у соціально прийнятний спосіб. Поведінкове подолання охоплює корекцію планів і завдань діяльності, а також зміну власної поведінки для досягнення позитивних результатів. Соціально-психологічне подолання реалізується через корекцію життєвих цінностей, зміну рольової поведінки та характеру міжособистісного спілкування.

Люди використовують власні стратегії для подолання стресу на основі наявних у них копінг-ресурсів. Копінг-стратегії є методами управління стресовими ситуаціями, які виникають як реакція особистості на відчуту загрозу. Існує кілька класифікацій копінг-стратегій залежно від різних критеріїв. За допомогою факторного аналізу, вчені Р. Лазарус та С. Фолькман виявили 67 видів реакцій людини на стрес та об'єднали їх у 8 окремих стратегій подолання:

конфронтальний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникання, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка.

Залежно від спрямованості на розв'язання проблеми або зміни ставлення до неї, копінг-стратегії поділяють на дві великі групи: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг зосереджений на раціональному аналізі проблеми та пошуку шляхів її вирішення. Емоційно-орієнтований копінг не включає конкретних дій і може проявлятися у відмові думати про проблему або інфантильному оцінюванні ситуації [46].

Висновок. У даному розділі було проаналізовано теоретичні аспекти понять стресу, стресостійкості та вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Наразі відсутня єдина наукова теорія стресу та стандартизований термінологічний апарат, що викликає дискусії та суперечки серед дослідників. Це підкреслює важливість подальших досліджень у цьому напрямі для глибшого розуміння складнощів та багатогранності феномену стресу.

Таким чином у розділі були детально розглянуті різні підходи до визначення стресу, зокрема фізіологічний погляд Г. Сельє, який є більш детально дослідженим порівняно з психологічним аспектом. Також аналізуються визначення стресу відомими дослідниками, такими як Ф. Александер, Г. Вольф, Р. Лазарус, Ч. Спілберг, Д. Грінберг, К. Вільямс та С. Фолькман, які пропонували власні трактування стресу як стрес-чинника та реакції на нього.

Зарубіжні психологи не дійшли згоди щодо остаточного визначення сутності стресу. Найближчими до цього були Р. Лазарус та С. Фолькман, які підкреслювали складність та багатофакторність цього явища, що залежить від взаємодії між особистістю та оточуючим середовищем і вимагає міждисциплінарного дослідження.

Після аналізу можна сформулювати такі визначення та положення. Стрес — це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Розрізняють фізіологічний та психологічний

стрес, останній з яких можна поділити на професійний та посттравматичний. Стресор — це будь-який вплив, що викликає стресову реакцію.

Інтегративна модель стресу є перспективною, поєднуючи різні теоретичні підходи та акцентуючи увагу на розвиток стресостійкості, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу, справлятися зі стресовими ситуаціями без шкоди для здоров'я та збереження ефективності.

Ресурси стресостійкості поділяються на фізіологічні, психологічні та матеріальні. Ефективне використання цих ресурсів позитивно впливає на розвиток стійкості до стресу. Серед психологічних умов важливі адекватна самооцінка, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація та вміння використовувати стратегії просоціального та проблемно-орієнтованого копінгу. Також важливими є низький рівень особистісної тривожності та інтернальний локус контролю. Таким чином, важливо враховувати комплексність стресу та стресостійкості й їхній взаємозв'язок з різними психологічними факторами.

### **1.3. Гендерні особливості прояву тривожності**

Відмінності між чоловічими та жіночими організмами формуються ще на етапі внутрішньоутробного розвитку, і дослідження цих відмінностей мають давню історію. Французький хірург, анатом та антрополог Поль Брока (1824-1880) провів численні дослідження, порівнюючи жіночий та чоловічий мозок. Однією з виявлених відмінностей є особливості розподілу сірої речовини. У чоловіків більший об'єм сірої речовини в парагіпокампальній корі та мигдалеподібному тілі, тоді як у жінок більший обсяг сірої речовини у вентролатеральній та орбітофронтальній корі, важливих для оцінки емоційних стимулів, а також у верхній скроневій борозні, що впливає на соціальне функціонування [81]. Щодо підкіркових ядер, у жінок більший обсяг nucleus accumbens — «центру задоволення», який допомагає їм легше переживати депресію без антидепресантів. Також у жінок більше розвинене ліве мигдалеподібне тіло, а у чоловіків — праве, що обумовлює різницю в реакції на негативні стимули та прояв тривоги.



Біологічною основою цих відмінностей є статеві різниці в експресії генів. Певні вікові періоди асоціюються з підвищеною ймовірністю виникнення певних неврологічних, психіатричних та психологічних розладів. У дівчаток шкільного віку частіше спостерігаються фобії, тривожні розлади, синдром гіперактивності з дефіцитом уваги. Після пубертату ризик розвитку депресії у жінок значно зростає і вдвічі перевищує відповідний показник у чоловіків того ж віку. У дитинстві психічні захворювання у дівчаток зустрічаються рідше або на рівні з хлопчиками, але серйозні психіатричні хвороби, такі як шизофренія та психопатія, частіше діагностуються у чоловіків.

Гормони відіграють ключову роль у регуляції психоемоційної сфери. У жінок, на відміну від чоловіків, присутня менструально-генеративна функція, що обумовлена циклічним вивільненням гормонів. Однак численні дослідження, присвячені зв'язку рівня різних гормонів з настроєм, дають суперечливі результати. Наразі немає достовірних підтверджень прямого зв'язку рівнів оваріальних гормонів, фаз циклу та настрою у жінок з передменструальним синдромом. Проте порушення оваріального циклу можуть збільшувати схильність до тривожності та депресій. Вагітність, материнство та настання менопаузи також суттєво впливають на гормональний фон жінок. Гормональні зміни під час вагітності та після пологів можуть супроводжуватися емоційними порушеннями, такими як депресія та тривога. Післяпологовий період розглядається як час підвищеного ризику виникнення депресії або психозу. Передклімактеричний період також пов'язаний з високим ризиком розвитку тривожних розладів та порушень настрою. Хоча немає доказів того, що менопауза супроводжується депресією, у цей період у багатьох жінок відбуваються значні зміни у способі життя. Жінки також сильніше переживають втрати близьких, що збільшує ймовірність виникнення психічних захворювань.

За даними Canadian Community Health Survey, найвища частота тривожних розладів у чоловіків спостерігається у віці 15-24 років, а у жінок — у 45-64 роки. Дослідження В. Silverstein показали, що, хоча частота класичної депресії однакова у чоловіків і жінок, тривожна депресія з соматичними симптомами

вдвічі частіше розвивається у жінок. У проведеному дослідженні, що оцінювало симптоми депресії у 200 пар різностатевих (дизиготних) близнюків з історією депресивних епізодів, було виявлено відмінності у проявах залежно від статі. Виявлено, що у жінок частіше спостерігаються симптоми втоми, гіперсомнії та психомоторної загальмованості. У чоловіків, натомість, переважають безсоння та збудження. Необхідно відзначити, що на психоемоційний стан чоловіків значний вплив має статева функція, що підкреслюється у контексті депресії. Дослідження показало, що депресія розвивається вдвічі частіше у жінок, ніж у чоловіків. Типові особливості жіночої депресії включають сезонність (особливо осінньо-зимова), схильність до хронічного перебігу, супровідність тривогою, порушеннями поведінки та хронічними болями. Жінки також частіше страждають на атипову депресію, таку як тривожна або соматизована форма. Тригерами жіночої депресії часто є гормональні зміни, пов'язані з менструальним циклом, вагітністю, пологами та клімаксом. Підвищена емоційність та схильність до зосередження на власних переживаннях також впливають на перебіг депресивних розладів у жінок. У жінок з змішаними тривожно-депресивними розладами спостерігається переважання симптомів тривоги. Вони відчують постійне відчуття біди або катастрофи, яка, проте, може бути важкою для них визначити. Основними проявами тривожної жіночої депресії є постійне переживання за свою долю і долю близьких, занепокоєння, страх перед невдачами, швидка втомлюваність, постійна напруга і порушення сну [81].

Соціологічна теорія розвитку тривожно-депресивних розладів у жінок акцентує увагу на традиційних гендерних стереотипах, які приписують жінкам певні риси, такі як безпорадність, залежність і уникнення активної поведінки. У вихованні хлопчиків часто застосовується стереотип "чоловік повинен приховувати свої почуття та переживання", що призводить до частішого прихованого прояву депресії у чоловіків. Часто чоловіки намагаються "лікувати" депресивні симптоми за допомогою алкоголю. Згідно з даними Canadian Community Health Survey – Mental Health (2012), самогубства, значна частина

яких пов'язана з генералізованими тривожними розладами, у чотири рази частіше трапляються серед чоловіків, ніж серед жінок, хоча жінки частіше намагаються накласти на себе руки.

Таким чином, тривожні розлади у чоловіків та жінок відрізняються частотою виникнення в різні вікові періоди, характеристиками клінічної картини та реакцією на медикаментозне лікування.

Гендерні особливості зв'язку між агресивною поведінкою і рівнем тривожності у дорослих досліджував російський психолог Я. Ю. Копейко. Він виявив, що у чоловіків цей зв'язок є позитивним, тоді як у жінок - негативним. Копейко пояснює це тим, що агресивна поведінка чоловіків має безпосередній характер і контролюється функцією Суперего. У жінок агресивна поведінка виконує роль захисного механізму, пов'язаного зі силою або слабкістю "Его". Таким чином, для жінок зменшення рівня тривожності призводить до зростання рівня агресії, а у чоловіків, навпаки, зростання тривожності збільшує рівень агресії.

Отже, у зв'язку тривожності з різними формами агресивної поведінки, психологи виявили взаємозв'язок тривожності з ворожістю, агресією, почуттям провини, підозрілістю та негативізмом.

Т. Ю. Артюхова, досліджуючи психологічні механізми тривожності, виявила значимий зв'язок між ситуативною тривожністю, емоційною нестійкістю та внутрішнім конфліктом. Вона наголошує, що високий рівень ситуативної тривожності є показником нестійкості нервово-психічного стану особистості.

Підсумовую варто зазначити, що тривога може проявлятися по-різному у різних осіб, і її інтенсивність та форма не обов'язково пов'язані з гендером. Проте існують загальні тенденції, які можуть спостерігатися у чоловіків і жінок. Більшість дослідників відмічають, що жінки частіше страждають на депресію і тривожні розлади, ніж чоловіки. Жінки страждають на депресію вдвічі частіше, ніж чоловіки, включаючи велику депресію, дистимічні порушення та тривожні розлади.

Основні причини різниці у поширеності емоційних розладів серед жінок і чоловіків можуть бути такими:

- 1) фізіологічні відмінності, що роблять жінок більш чутливими до зовнішніх негативних факторів;
- 2) рольова напруга, яка спричиняє більше стресових факторів у житті жінок;
- 3) гендерно відмінні поведінкові норми, через які жінки частіше переживають негативні емоційні стани.

Чоловіки можуть бути більш схильними приховувати свої емоції та тривоги, що може виявлятися у втраті інтересу до звичних справ та соціальної ізоляції. Замість виявлення тривоги через сум або сльози, деякі чоловіки можуть реагувати агресивно або дратівливо. Для чоловіків характерний прямий зв'язок між зростанням тривоги та агресивністю, тоді як у жінок цей зв'язок зворотній. Чоловіки можуть частіше вдаватися до ризикованої поведінки або пошуку екстремальних вражень, щоб впоратися з тривогою, і частіше використовують алкоголь чи інші речовини. У разі розвитку патологічних тривожних розладів, смертність від самогубств у чоловіків в чотири рази перевищує смертність у жінок.

Зазначимо, що в сучасній психологічній науці відбувається переосмислення факторів і чинників гендерних відмінностей у проявах емоційної сфери. Біологічні чинники, пов'язані з будовою та функціонуванням головного мозку, часто вже не вважаються головними у формуванні емоційності жінок і чоловіків. Також переглядаються особливості переживання емоційних розладів жінками та чоловіками. Активно обговорюється питання впливу гендерних стереотипів спеціалістів на оцінку певного стану як хворобливого.

## **Висновки до розділу I**

У теоретичній частині магістерської роботи були розглянуті ключові поняття тривожності, гендерні особливості її проявів, а також концепції стресу,

стресостійкості та взаємозв'язку між тривожністю та стресостійкістю. Окрема увага була присвячена теоретичним аспектам почуття провини, сорому та самотності, як чинників тривожності.

У розділі, присвяченому тривозі та тривожності, були детально досліджені різні аспекти цих понять. Зокрема, було проаналізовано різноманітні психологічні підходи до розуміння тривожності, представлені в різних теоретичних школах і напрямках психології. Проведений аналіз наукової літератури підкреслив необхідність узгодження та інтеграції різних теоретичних підходів для більш глибокого розуміння тривожності як комплексного явища.

Узагальнюючи розглянуті підходи, тривожність була визначена як стійка властивість особистості, що включає фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Було підкреслено важливість розмежування природної тривоги та тривожних розладів, а також індивідуальних стратегій подолання тривоги залежно від ситуації та потреб особистості. Поняття тривоги виявилось важливим елементом психологічної науки та практики, особливо у контексті підтримки психічного здоров'я та адаптації до навколишнього середовища.

Розглядаючи різні підходи до розкриття сутності тривожності, було виділено два основні типи: особистісну тривожність – як стійку властивість особистості, що характеризується підвищеною схильністю до відчуття тривоги через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами і переважно виконує негативну функцію; а також ситуативну тривожність, що пов'язана з конкретними зовнішніми ситуаціями.

У розділі, присвяченому стресу, було проведено аналіз теоретичних аспектів понять стресу, стресостійкості та вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Відзначено, що наразі відсутня єдина наукова теорія стресу та стандартизований термінологічний апарат, що викликає дискусії серед дослідників. Це підкреслює важливість подальших досліджень для глибокого розуміння складності та багатогранності феномену стресу. Аналіз наукової літератури дозволив виявити, що стрес є комплексною психофізіологічною

реакцією людини, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Найбільш перспективною видається інтегративна модель стресу, яка поєднує різні теоретичні підходи та акцентує увагу на розвитку стресостійкості особистості. Стресостійкість визначається як системна динамічна властивість, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу, справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, адаптуватися до них без шкоди для здоров'я та збереження ефективності діяльності.

Розглядаючи поняття копінгу, було визначено, що копінг є комплексом когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз і самореалізацію особистості.

Багато досліджень свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Особи з вираженою тривожністю як рисою характеру виявляють більшу схильність до стресу, порівняно з тими, у кого тривожність проявляється лише у небезпечних ситуаціях. Особливо виражені прояви особистісної тривожності стають очевидними в стресових ситуаціях, пов'язаних зі страхом невизнання навколишнім середовищем та необхідністю прийняття самостійних рішень. Хоча роль тривоги у стійкості до стресу може змінюватися залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з головних психологічних умов розвитку стресостійкості.

У розділі, присвяченому гендерним особливостям прояву тривожності, були визначені відмінності в інтенсивності та частоті тривожних станів в осіб різної статі, а також проаналізовані причини цих відмінностей. Дослідження взаємозв'язку тривожності та копінг-стратегій у гендерному контексті є необхідним для розширення наших знань про психічне здоров'я, може допомогти в розробці більш ефективних підходів до психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Цілі, завдання, методи та організація дослідження

Аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури, що стосується тривожності, стресу та копінгу, дозволив визначити сутність та основні класифікації цих понять. Відносно тривожності ми розглянули дві її основні форми: ситуативну та особистісну. Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами й переважно виконує негативну функцію. Ситуативна тривожність пов'язана з конкретними зовнішніми ситуаціями.

Поняття стресостійкості було визначено як системну динамічну властивість особистості, що визначає її здатність протистояти стресорному впливу, адекватно емоційно реагувати на стресогенні ситуації, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я, та зберігати ефективність діяльності.

Аналіз поняття копінгу дозволив дійти висновку, що копінг є комплексом когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, спрямованих на адаптацію до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та самореалізацію особистості.

Оскільки теоретичний аналіз рівня тривожності, його впливу на стресостійкість та вибір копінг-стратегій підтвердив актуальність, практичну значущість та недостатню дослідженість цієї проблеми, метою нашого емпіричного дослідження стало експериментальне визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями вибору копінг-стратегій у чоловіків, а також визначення основних психологічних особливостей такого взаємозв'язку. Психодіагностичне дослідження рівня тривожності та вибору копінг-поведінки було спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваних

явищ за допомогою вимірювальних методик. У дослідженні були дотримані основні вимоги проведення психодіагностичного тестування: наявність апробованих тестових завдань, їх стандартизація, валідність і надійність інструментів вимірювання, а також система оцінювання та інтерпретації результатів.

Виходячи з цього, були визначені цілі та завдання дослідження, а саме:

### **Цілі дослідження:**

#### **1. Виявлення зв'язків між тривожністю та копінг-поведінкою:**

Дослідити взаємозв'язок між рівнями тривожності (як реактивної, так і особистісної) та стратегіями копінг-поведінки у стресових ситуаціях у різних вікових групах чоловіків та жінок. Це допоможе зрозуміти, які копінг-стратегії є домінуючими у людей з різними рівнями тривожності.

#### **2. Гендерні особливості тривожності та копінгу:**

Проаналізувати гендерні особливості виявлення тривожності та вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Це дозволить визначити, чи існують відмінності між чоловіками та жінками у реакціях на стрес та в стратегіях подолання стресових ситуацій.

#### **3. Роль сорому, провини та самотності у формуванні тривожності та копінг-поведінки:**

Оцінити, як почуття сорому, провини та рівень самотності впливають на рівень тривожності та вибір копінг-стратегій. Це сприятиме розумінню того, як ці емоційні стани можуть впливати на здатність особистості ефективно справлятися зі стресом.

#### **4. Розробка рекомендацій для психотерапевтичної підтримки:**

На основі отриманих даних, розробити рекомендації для психотерапевтів та психологів щодо ефективних підходів до підтримки осіб з високим рівнем тривожності та схильністю до переживання почуттів сорому, провини та самотності. Це допоможе покращити методики психологічної підтримки та лікування.



### **Завдання дослідження:**

#### **1. Теоретичний аналіз літератури:**

Провести детальний аналіз сучасної наукової літератури, присвяченої тривожності, стресу, копінг-поведінці, почуттям сорому та провини, а також самотності. Це допоможе визначити основні підходи до дослідження цих феноменів та їх взаємозв'язків.

#### **2. Розробка та адаптація інструментарію:**

Підготувати та адаптувати психодіагностичні методики для дослідження тривожності, копінг-поведінки, сорому, провини та самотності. Це включає вибір відповідних тестів, таких як CISS, STAI, TOSCA та UCLA Loneliness Scale.

#### **3. Проведення емпіричного дослідження:**

Організувати та провести емпіричне дослідження серед вибраної вибірки респондентів, що включає як чоловіків, так і жінок різних вікових груп. Забезпечити збір даних за допомогою анкетування та тестування.

#### **4. Аналіз даних:**

Провести кількісний та якісний аналіз зібраних даних, зокрема кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між рівнями тривожності, копінг-стратегіями, почуттями сорому, провини та рівнем самотності.

#### **5. Інтерпретація результатів:**

Інтерпретувати отримані результати, порівняти їх з існуючими теоретичними підходами та емпіричними дослідженнями в цій галузі. Визначити ключові висновки щодо впливу тривожності, сорому, провини та самотності на копінг-поведінку.

#### **6. Розробка рекомендацій:**

На основі результатів дослідження розробити практичні рекомендації для психологів та психотерапевтів щодо роботи з особами, які мають високий рівень тривожності, схильність до переживання сорому та провини, а також відчуття самотності. Розробити стратегії ефективного копінгу для різних груп респондентів.

Ці цілі та завдання дозволяють глибше зрозуміти складні взаємозв'язки між тривожністю, копінг-поведінкою та іншими психологічними факторами, а також розробити ефективні методики підтримки чоловіків, що стикаються з цими викликами.

**Методи дослідження:** для досягнення мети дослідження та виконання його завдань були використані такі психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)

- Автори: Н. Ендлер, Дж. Паркер.
- Мета: Визначення домінуючих копінг-стратегій серед респондентів.
- Основні стратегії:
  - Орієнтація на задачу або проблему: зосередження на пошуку способів вирішення проблеми.
  - Емоційно-орієнтована стратегія: фокусування на емоціях, викликаних стресовою ситуацією.
  - Уникнення: ухилення від проблеми або ситуації, яка викликає стрес.
  - Соціальне відволікання: пошук соціальної підтримки та взаємодія з іншими людьми для подолання стресу.
  - Обґрунтування вибору: Ця методика дозволяє комплексно оцінити, які стратегії використовують респонденти для подолання стресу, що є важливим для розуміння ефективності їх копінг-поведінки.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

- Автори: Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін.
- Мета: Вимірювання рівня тривожності як тимчасового стану (реактивна тривожність) і стійкої характеристики особистості (особистісна тривожність).
- Компоненти:
  - Реактивна тривожність: оцінка емоційного стану на момент тестування.
  - Особистісна тривожність: визначення загальної схильності до тривоги.

- Обґрунтування вибору: Методика є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки тривожності, що забезпечує високий рівень точності та валідності.

### 3. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA)

- Автор: Дж. П. Тангней.

- Мета: Оцінка схильності респондентів до переживання почуттів провини та сорому.

- Компоненти:

- Вина-риса: оцінка схильності до відчуття провини за конкретні вчинки.

- Сором-риса: оцінка схильності до відчуття сорому за власну особистість.

- Екстернальність: схильність звинувачувати зовнішні обставини або інших людей.

- Відстороненість: ступінь емоційної включеності або невключеності в ситуацію.

-  $\alpha$ -гордість та  $\beta$ -гордість: оцінка позитивної оцінки своєї особистості та поведінки.

- Обґрунтування вибору: Методика дозволяє вивчити емоційні реакції, пов'язані з провинною та соромом, що важливо для розуміння їхнього впливу на тривожність та копінг-поведінку.

### 4. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)

- Автор: Д. Рассел.

- Мета: Діагностика суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції.

- Обґрунтування вибору: Шкала широко використовується в дослідженнях самотності і дозволяє оцінити, як відчуття самотності може впливати на рівень тривожності та вибір копінг-стратегій.

### **Організація дослідження:**

Емпіричне дослідження було структуровано на кілька етапів, що забезпечило комплексний підхід до вивчення тривожності, стресостійкості та копінг-поведінки за допомогою чотирьох психодіагностичних методик.

1. Визначення проблеми та формулювання мети і завдань:

- Ідентифіковано основні аспекти проблеми тривожності та її вплив на копінг-поведінку і стресостійкість.

- Сформульовано мету дослідження: визначення взаємозв'язків між рівнем тривожності, стресостійкістю та вибором копінг-стратегій у чоловіків і жінок різних вікових груп.

2. Теоретичний аналіз:

- Проаналізовано наукову літературу з питань тривожності, стресу, копінг-поведінки, та гендерних особливостей цих явищ.

- Виокремлено фактори, що сприяють виникненню тривожності та впливають на стійкість до стресу.

- Вивчено модель тривожності, яка включає когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний компоненти.

3. Підбір методик та визначення процедури дослідження:

- Обрано чотири методики для проведення дослідження:

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS): визначення домінуючих копінг-стратегій.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI): оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

3. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA): оцінка схильності до переживання почуттів провини та сорому.

4. Шкала самотності UCLA: діагностика суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції.

- Визначено процедуру збору даних та організацію дослідження.

**Емпіричний етап**

1. Проведення дослідження:

- Терміни: з 2 по 14 березня 2024 року.

- Метод: Анонімне опитування засобами Google Forms.

- Вибірка: 100 респондентів (41 чоловік і 59 жінок), віковий ценз старше 18 років.

- Вікові групи: В анкету було включено питання щодо належності до однієї з чотирьох вікових груп: від 18-ти до 29-ти років, від 30-ти до 39-ти років, від 40 до 49 років, та старше 50 років.

## 2. Мета емпіричного дослідження:

- Встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, стресостійкістю та вибором копінг-стратегій у чоловіків і жінок різних вікових груп.

- Виявлення кореляційних зв'язків між рівнем особистісної тривожності та вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

## 3. Аналіз даних:

- Методика CISS: Визначення домінуючих копінг-стратегій (орієнтація на задачу, емоційно-орієнтована стратегія, уникнення, соціальне відволікання).

- Шкала STAI: Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності.

- Методика TOSCA: Оцінка схильності до переживання провини та сорому (вина-рися, сором-рися, екстернальність, відстороненість,  $\alpha$ -гордість,  $\beta$ -гордість).

- Шкала самотності UCLA: Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції.

## 4. Інтерпретація результатів:

- Аналіз отриманих даних дозволив встановити кореляційні зв'язки між рівнем тривожності, стресостійкістю та копінг-стратегіями.

- Порівняння результатів за віковими та гендерними групами для виявлення специфічних особливостей прояву тривожності та стресостійкості.

## 5. Розробка рекомендацій:

- На основі результатів дослідження були сформульовані рекомендації для психологів і психотерапевтів щодо підтримки осіб з високим рівнем тривожності та розробки ефективних копінг-стратегій.

- Підготовка рекомендацій для подальших досліджень у цій сфері.

Ці методи та організація дослідження дозволили досягти поставлених цілей, а також отримати емпіричні дані, які сприятимуть подальшому розвитку психологічних методик та інтервенцій у сфері тривожності та копінг-поведінки.

Отже, даний розділ дозволяє зробити кілька ключових спостережень та підсумків щодо цілей, завдань, методів та організації дослідження.

1. Цілі та завдання: Головною метою дослідження було встановлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, стресостійкістю та вибором копінг-стратегій у чоловіків і жінок різних вікових груп. Завдання дослідження включали визначення основних форм тривожності, аналіз гендерних особливостей прояву тривоги, вивчення специфіки стійкості до стресу та оцінка схильності до переживання почуттів провини та сорому.

2. Методи: Використання чотирьох психодіагностичних методик дозволило забезпечити комплексний підхід до дослідження. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) дозволила визначити домінуючі копінг-стратегії, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) оцінювала рівні тривожності, методика вимірювання почуття провини та сорому (TOSCA) виявляла схильність до цих емоцій, а шкала самотності UCLA діагностувала суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції.

3. Організація дослідження: Дослідження було організоване шляхом проведення анонімного опитування за допомогою Google Forms, що дозволило зібрати дані від 100 респондентів різних вікових груп. Вибірка включала 41 чоловіка та 59 жінок, віком від 18 років і старше. Анкета була адаптована для визначення належності респондентів до однієї з чотирьох вікових категорій, що сприяло більш детальному аналізу та порівнянню отриманих результатів.

4. Результати та їх значення: Отримані емпіричні дані підтвердили наявність кореляційного зв'язку між рівнем особистісної тривожності та вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Аналіз результатів дозволив виявити гендерні та вікові особливості вияву тривожності та стресостійкості, що є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та терапії.

5. Рекомендації: На основі результатів дослідження були сформульовані рекомендації для психологів і психотерапевтів щодо підтримки осіб з високим рівнем тривожності та розробки ефективних копінг-стратегій. Також були підготовлені рекомендації для подальших досліджень у цій сфері, що сприятиме глибшому розумінню складнощів та багатогранності феномену тривожності та стресостійкості.

Таким чином, проведене дослідження не лише підтвердило наявність важливих взаємозв'язків між тривожністю, стресостійкістю та копінг-стратегіями, але й дозволило сформулювати практичні рекомендації для покращення психологічного благополуччя осіб, що стикаються з цими проблемами.

## **2.2. Характеристика методик та опис вибірки**

Для проведення дослідження ми використовували чотири психодіагностичні методики, які були підібрані відповідно до поставленої мети. Ці методики дозволили отримати цілісну картину щодо рівня тривожності та вибору копінг-стратегій, а також дали можливість проаналізувати основні взаємозв'язки між цими компонентами, порівняти їх за віковими категоріями та перевірити результати на контрольній групі.

Психодіагностична методика «Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна» була застосована для дослідження самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивної тривожності як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості). Цей тест був розроблений Ч.Д. Спілбергером у 1970 році та адаптований Ю.Л. Ханіним. Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може варіювати за інтенсивністю і є динамічним та мінливим у часі. Високий показник реактивної тривожності

вказує на виражене психоемоційне напруження опитуваного. Цей показник чутливо реагує на зміни психоемоційного стану у динаміці і є зручним для оцінки ефективності психотерапевтичної корекції.

Особистісна тривожність відображає стійкий, довгостроковий рівень тривожності, характерний для конкретної особистості. Це не пов'язано з конкретними ситуаціями або подіями, але відображає загальний тонус тривожності, присутній незалежно від обставин. Високі рівні особистісної тривожності можуть свідчити про загальну схильність до переживання тривоги, навіть у відсутності конкретних стресорів.

Таким чином, дослідження показало значущість рівня тривожності для вибору копінг-стратегій у чоловіків, а також дозволило виявити вікові особливості виявлених тенденцій, що буде корисним для подальшого розвитку теоретичних і практичних підходів до психологічної підтримки та корекції тривожних станів.

У 1989 році дослідницею Дж. П. Тангней в George Mason University (США) була розроблена перша версія методики «Вимірювання почуття провини і сорому» (TOSCA). На сьогодні цей тест адаптований для різних типів популяцій і вікових груп, включаючи дорослих, дітей та підлітків. Відомий варіант для дорослих, TOSCA-3, був опублікований у 2000 році і став найпоширенішим інструментом для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому.

Дж. П. Тангней розробила цей тест на основі праць Х. Льюїс, приділяючи особливу увагу диференціації понять сорому і провини [H. Lewis, 1989]. Авторка розрізняє провину і сором за об'єктом емоції: у випадку провини індивід негативно оцінює свій конкретний вчинок або поведінку, тоді як при соромі – власну особистість [J. Tangney, 2003]. Методика спрямована на оцінку індивідуальних відмінностей у схильності до переживання сорому та провини. Тест складається з 16 ситуацій, які можуть виникати у повсякденному житті. До кожної ситуації запропоновано кілька варіантів емоційних, когнітивних або поведінкових реакцій, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою:



1. «ніколи так не робив(ла) б – це абсолютно не характерно для мене»;
2. «малоймовірно, але не виключено»;
3. «50 на 50 – можу так зробити, якщо будуть сприятливі обставини»;
4. «цілком ймовірно, що саме так вчиню, подумаю чи відчую»;
5. «завжди саме так і роблю – це характерно для мене».

Ситуації та варіанти реакцій характерні для переживання сорому та провини, але ці поняття не використовуються безпосередньо, що знижує захисні реакції респондента. Оцінка результатів проводиться шляхом підрахунку балів за 6 шкалами:

1. Провина-риси (16 пунктів) – оцінює схильність до переживання почуття провини через негативну оцінку власної поведінки.

2. Сором-риси (16 пунктів) – оцінює схильність до переживання сорому через негативну оцінку власної особистості.

3. Екстернальність (16 пунктів) – оцінює схильність до звинувачення інших людей або зовнішніх обставин через наслідки своїх дій.

4. Відстороненість (11 пунктів) – оцінює ступінь емоційної включеності у ситуацію та її наслідки.

5.  $\alpha$ -гордість (5 пунктів) – оцінює схильність до виникнення позитивної оцінки (почуття гордості) за свою особистість загалом.

6.  $\beta$ -гордість (5 пунктів) – оцінює схильність до виникнення почуття гордості за свою конкретну поведінку.

Обробка даних проводиться шляхом підсумовування балів за кожною шкалою. Вища підсумкова оцінка свідчить про більшу схильність до переживання сорому.

Методика TOSCA-3 має декілька сильних сторін:

- а) оцінка афективного стану вбудована у відповідний контекст;
- б) від респондента не вимагається розрізнення абстрактних понять провини та сорому;
- в) такий підхід знижує ймовірність захисних реакцій.

Крім того, пункти TOSCA-3 сфокусовані на феноменологічних описах досвіду, а не на когнітивних оцінках, що унеможлиблює оцінку моральних стандартів замість схильності до переживання тих чи інших емоцій [91].

Також у дослідженні використовувалася Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale), розроблена Деніелом Расселом, Леттіє Пеплау та Мері Фергюсон у 1978 році. Ця методика широко застосовується для оцінки рівня самотності у різних вікових та соціальних групах. Шкала UCLA є надійним і валідним інструментом, який використовується як у клінічних, так і в дослідницьких цілях.

Шкала самотності UCLA складається з 20 тверджень, що описують різні аспекти соціальної ізоляції та самотності. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, де:

1. "ніколи",
2. "рідко",
3. "іноді",
4. "часто".

Твердження охоплюють такі аспекти, як відчуття ізолюваності, недостатність соціальних контактів та почуття емоційного відчуження. Підсумковий бал обчислюється шляхом сумування оцінок за всіма пунктами, що дозволяє визначити рівень самотності респондента.

Методика UCLA була обрана для цього дослідження з кількох причин:

1. Комплексність оцінки: Шкала UCLA дозволяє отримати глибоке розуміння різних аспектів самотності, що є важливим для вивчення її взаємозв'язків із тривожністю та копінг-стратегіями.

2. Надійність і валідність: Шкала UCLA демонструє високі показники надійності та валідності, що забезпечує точність і достовірність отриманих даних.

3. Універсальність застосування: Методика підходить для використання у різних вікових та соціальних групах, що дозволяє застосовувати її у широкому спектрі досліджень.

4. Розширення контексту: Включення шкали самотності до дослідження дозволяє розширити контекст вивчення тривожності та копінг-стратегій, враховуючи соціальні та емоційні аспекти, що впливають на психічне здоров'я.

Застосування Шкали самотності UCLA у дослідженні дозволяє більш комплексно оцінити психологічний стан респондентів, виявити можливі зв'язки між самотністю, тривожністю та вибором копінг-стратегій, а також розробити більш ефективні підходи до психологічної підтримки.

Для оцінки копінг-стратегій було використано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», розроблену Н. Ендлером та Дж. Паркером. Ця методика дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії з наступного переліку: орієнтація на задачу або проблему, емоційно-орієнтована стратегія, уникнення та соціальне відволікання.

Стратегія «орієнтація на вирішення завдання» передбачає використання особистісних ресурсів для пошуку ефективних способів розв'язання проблеми. Стратегія «спрямованість на емоції» пов'язана з виникненням негативних емоцій щодо ситуації та зосередженням на них. Стратегія «уникнення» включає прагнення уникнути контакту з навколишнім світом і витіснення необхідності розв'язання проблеми. Стратегія «відволікання» передбачає переключення на інші види діяльності, які дозволяють забути про проблему. Стратегія «соціальне відволікання» означає звернення за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, колег.

Ці методики були включені для того, щоб створити повну картину щодо рівня тривожності та варіантів вибору копінг-стратегій, а також для аналізу основних взаємозв'язків між цими компонентами з урахуванням вікових категорій та гендерних особливостей.

Вибірка дослідження була ретельно підібрана з метою забезпечення репрезентативності та можливості детального аналізу отриманих даних щодо рівня тривожності, стресостійкості та копінг-стратегій серед різних груп населення.

1. Загальна кількість респондентів: Дослідження охоплювало 100 осіб, що дозволяє отримати достатньо статистично значимі результати та робити узагальнення.
2. Гендерний розподіл: Вибірка складалася з 41 чоловіка та 59 жінок. Такий гендерний розподіл забезпечує можливість порівняння та аналізу гендерних особливостей у прояві тривожності, стресостійкості та копінг-поведінки.
3. Віковий діапазон: Усі респонденти були старше 18 років. Вибірка була поділена на чотири вікові групи для детальнішого аналізу:
  - Від 18-ти до 29-ти років
  - Від 30-ти до 39-ти років
  - Від 40-ка до 49-ти років
  - Старше 50-ти років

Такий розподіл дозволив дослідити вікові особливості тривожності, стресостійкості та копінг-поведінки, а також зробити висновки про можливі вікові тенденції.

4. Розподіл за групами: Фокусною групою дослідження були чоловіки, а контрольну групу становили жінки. Це дало можливість детально вивчити гендерні відмінності у психологічних реакціях на стресові ситуації та у виборі копінг-стратегій.
5. Соціальний статус та освіта: Респонденти мали різний соціальний статус та рівень освіти, що забезпечило різноманітність вибірки. Це дозволило дослідити, чи впливають ці фактори на рівень тривожності та вибір копінг-стратегій.
6. Метод збору даних: Дослідження проводилося шляхом анонімного опитування за допомогою Google Forms. Використання онлайн-опитування дозволило охопити широку аудиторію та забезпечити анонімність респондентів, що сприяло більш чесним та відкритим відповідям.
7. Етичні аспекти: Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження та добровільність участі. Їм була гарантована

конфіденційність їхніх відповідей. Збирання та обробка даних проводилися з дотриманням етичних норм психологічних досліджень.

Отже у цьому розділі було детально описано вибірку дослідження та методики, які використовувалися для оцінки рівня тривожності, стресостійкості, копінг-поведінки, а також відчуття провини і сорому. Аналіз вибірки показав, що дослідження охоплювало різні вікові групи, гендерні та соціально-економічні категорії, що забезпечило репрезентативність даних та дозволило отримати об'єктивні результати.

Застосування чотирьох психодіагностичних методик дозволило всебічно дослідити психоемоційний стан респондентів:

1. Шкала самотності UCLA забезпечила оцінку рівня суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції, що є важливим чинником психічного здоров'я.
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна дозволила визначити як ситуативну (реактивну) тривожність, так і стабільну (особистісну) тривожність, що є важливими для розуміння загального рівня тривожності у респондентів.
3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) допомогла виявити домінуючі копінг-стратегії, які використовують респонденти у стресових ситуаціях, що є ключовим для розробки рекомендацій щодо підвищення стресостійкості.
4. Тест на вимірювання почуття провини і сорому (TOSCA) надав можливість оцінити схильність респондентів до переживання цих емоцій, що може впливати на їхню загальну психоемоційну стабільність.

Отримані результати дали змогу виявити кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій, а також оцінити вплив самотності та відчуття провини і сорому на загальний психоемоційний стан респондентів. Це дозволило зробити важливі висновки про психологічні механізми, що лежать в основі тривожності та стресостійкості, і створити базу для розробки ефективних

психотерапевтичних інтервенцій. Таким чином, розділ забезпечив комплексне розуміння методології дослідження та підготував підґрунтя для подальшого аналізу результатів, спрямованого на покращення психологічного здоров'я та благополуччя різних категорій населення.

## **Висновки до розділу II**

У другому розділі було детально описано процес планування, реалізації та аналізу отриманих даних у рамках дослідження. Основні етапи емпіричного дослідження включали підготовчий етап, власне емпіричне дослідження та аналіз результатів, що дозволило отримати об'єктивні дані та зробити значущі висновки.

На підготовчому етапі були визначені мета та завдання дослідження, зроблено теоретичний аналіз тривожності, стресостійкості та копінг-поведінки, а також підібрано відповідні психодіагностичні методики для збору даних. Було проведено теоретичний огляд літератури, що дозволило обґрунтувати вибір методик та визначити основні фактори, що впливають на тривожність та стресостійкість.

Емпіричний етап дослідження передбачав збір даних за допомогою анкетування із застосуванням наступних методик: шкала самотності UCLA, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) та тест на вимірювання почуття провини і сорому (TOSCA). Анкетування проводилося онлайн за допомогою Google Forms, що забезпечило анонімність та зручність для респондентів.

Дослідження охопило 100 респондентів різних вікових категорій, що дозволило отримати репрезентативну вибірку. Фокусна група складалася з чоловіків, контрольна група – з жінок. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до понад 50 років, що дало можливість проаналізувати особливості тривожності та копінг-поведінки у різних вікових групах.

Отримані результати емпіричного дослідження показали наявність кореляційних зв'язків між рівнем особистісної тривожності та вибором копінг-стратегій, а також виявили гендерні особливості в прояві тривожності та копінг-поведінці. Дані дослідження дозволили зробити важливі висновки щодо психологічних механізмів, які впливають на рівень тривожності та стресостійкість, а також розробити рекомендації для підвищення психологічного благополуччя респондентів.

Таким чином, розділ "Організація та проведення емпіричного дослідження" забезпечив комплексне розуміння методології дослідження та надав об'єктивні дані для подальшого аналізу, що сприяє розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій для різних категорій населення.

## РОДІЛ ІІІ

### АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Обґрунтування взаємозв'язку рівня тривожності та вибору копінг поведінки у чоловіків в стресових ситуаціях

Під час опитування були зібрані для аналізу дані двох груп респондентів. Цільовою групою були чоловіки, в опитуванні взяла участь 41 особа віком старше 18 років, більшість з яких проживає в містах України. Анамнестична анкета передбачала відповіді на питання стосовно наявності роботи, освіти, сімейного статусу та суб'єктивну оцінку власного благополуччя. Отримані відповіді знаходяться в додатку 3. Контрольною групою виступали жінки, в опитуванні взяла участь 59 особа. Отримані результати по методиці «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» із сирих балів згідно методики були переведені в відсотки зручні для інтерпретації.

Результати дослідження за методикою "Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)"

Для дослідження було використано дві основні шкали:

1. Шкала реактивної тривожності (STAI-S): вимірює рівень тривожності у конкретний момент часу.
2. Шкала особистісної тривожності (STAI-T): вимірює стійкий рівень тривожності, який є характерним для особистості.

Результати:

1. Шкала реактивної тривожності (STAI-S):
  - Чоловіки:
    - Середнє значення: 50.5
    - Стандартне відхилення: 7.84
    - Мінімум: 34
    - Максимум: 67
  - Жінки:



- Середнє значення: 52.0
- Стандартне відхилення: 8.26
- Мінімум: 31
- Максимум: 66

## 2. Шкала особистісної тривожності (STAI-T):

- Чоловіки:
  - Середнє значення: 43.3
  - Стандартне відхилення: 7.76
  - Мінімум: 28
  - Максимум: 62
- Жінки:
  - Середнє значення: 50.4
  - Стандартне відхилення: 8.84
  - Мінімум: 24
  - Максимум: 70

Для аналізу даних статистичними методами була використана програма Jamovi. Дані отримані від аналізу показника реактивної тривожності методом описових статистик представлений в таблиці 3.1.

*Табл.3.1.*

### Описові статистики реактивної тривожності

	стать	реактивна тривожність
N	Жінка	59
	Чоловік	41
Середнє	Жінка	52.0
	Чоловік	50.5
Медіана	Жінка	53
	Чоловік	51
Стандартне відхилення	Жінка	8.26
	Чоловік	7.84
Мінімум	Жінка	31
	Чоловік	34
Максимум	Жінка	66
	Чоловік	67

Середнє значення вибірки для жінок склало 52, для чоловіків відповідно 50,5. Значення вищі 45 балів відповідають високому рівню тривожності. Отже можна констатувати що обидві групи людей знаходяться в доволі тривожному стані, причому максимальні показники для обох груп майже співпадають (чоловіки 67, жінки 66). Стандартне відхилення для контрольної групи дещо вище (чоловіки - 7,84, жінки-8,26). Отже можна зробити висновок, що суттєвої різниці в рівні реактивної тривожності не спостерігається, обидві групи знаходяться на високому рівні тривожності, середнє значення для жінок дещо вище ніж у чоловіків. Високий рівень реактивної тривожності може бути пояснений війною і постійними обстрілами, майже безперервним стресом і страхом за життя. Аналогічні дані аналізу показника особистісної тривожності методом описових статистик представлений в таблиці 3.2.

Табл.3.2.

### Описові статистики особистісної тривожності

	Ваша стать:	Особистісна тривожність
N	Жінка	59
	Чоловік	41
Середнє	Жінка	50.4
	Чоловік	45.3
Медіана	Жінка	51
	Чоловік	46
Стандартне відхилення	Жінка	8.84
	Чоловік	7.76
Мінімум	Жінка	24
	Чоловік	28
Максимум	Жінка	70
	Чоловік	62

#### Графики

##### Особистісна тривожність

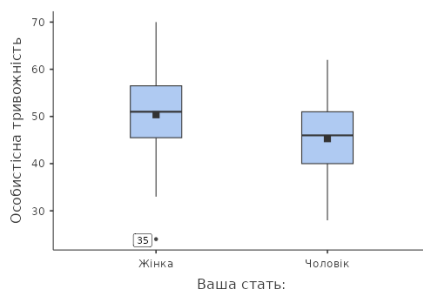


Рис.3.1. Описові статистики особистісної тривожності

Середній рівень особистісної тривожності у жінок у даній вибірці становить 50,4 (що відповідає високому рівню тривожності), тоді як у чоловіків цей показник становить 45,3 (що відповідає помірному рівню). Також варто зазначити, що діапазон між мінімальним та максимальним значеннями у жінок ширший. Однак значення стандартного відхилення перекривають середній показник у чоловіків, що чітко видно на рисунку 3.1., тому ми не можемо стверджувати, що така тенденція є характерною для всієї популяції. Додавши до аналізу розподіл за віковими категоріями, ми бачимо, що тенденція до дещо вищої тривожності у жінок зберігається незалежно від віку, це справедливо як для реактивної, так і для особистісної тривожності (рис. 3.2, 3.3). Проте високі значення стандартного відхилення і тут не дозволяють зробити статистично значущі висновки для всієї популяції.

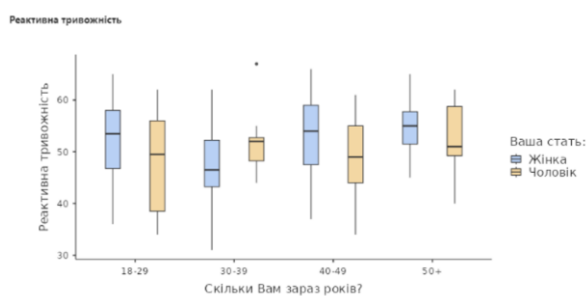


Рис.3.2. Реактивна тривожність  
в розрізі вікових категорій

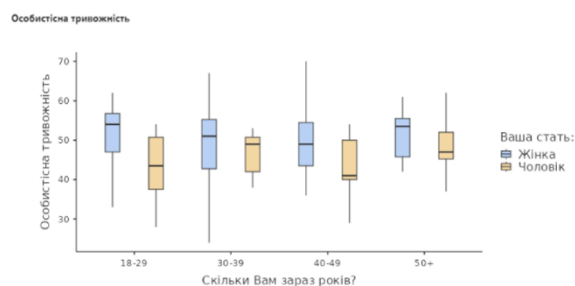


Рис.3.3. Особистісна тривожність в  
розрізі вікових категорій

В розрізі наявності роботи значення реактивної тривожності майже ніяк не відрізняються як у чоловіків, так і у жінок. Проте для особистісної тривоги характерне підвищення показників у групі людей без роботи (рис. 3.4, рис.3.5)

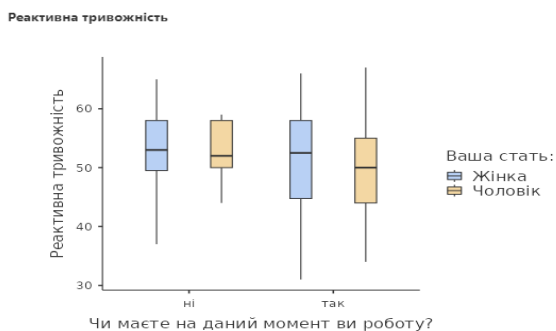


Рис.3.4. Реактивна тривожність  
в розрізі наявності роботи

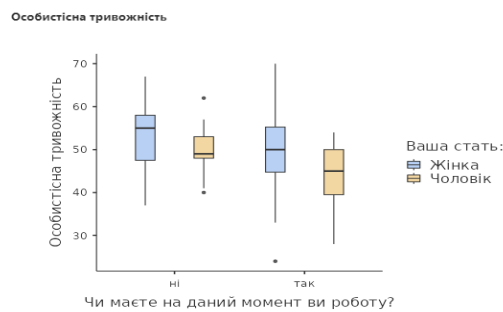


Рис.3.5. Особистісна тривожність  
в розрізі наявності роботи

Застосувавши до двох незалежних вибірок метод оцінки відхилень середніх «t-критерій Стюдента» для реактивної тривожності отримуємо підтвердження гіпотези що в популяції рівень тривожності для чоловіків і жінок не відрізняється, значення  $p=0.376$ . (таблиця 3.3).

Табл.3.3.

Значення Т-тесту двох незалежних вибірок для реактивної тривожності

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Реактивна тривожність	Студент t	0.890	98.0	0.376

Примітка.  $H_0: \mu_{Жінка} = \mu_{Чоловік}$

Проте для показника особистісної тривоги отримуємо значення  $p=0.004$ . Що менше значення 0,05, отже справедлива альтернативна гіпотеза, що стверджує наявність відмінностей в популяції. Отже можемо зробити висновок, що в популяції рівень особистісної тривожності у жінок вищий ніж у чоловіків. (таблиця 3.4)

Табл.3.4.

Значення Т-тесту двох незалежних вибірок для особистісної тривожності

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Особистісна тривожність	Студент t	2.95	98.0	0.004

Примечание.  $H_0: \mu_{Жінка} = \mu_{Чоловік}$

Отже, реактивна тривожність (STAI-S):

- Обидві групи (чоловіки та жінки) мають високий рівень реактивної тривожності, що може бути пояснено поточною ситуацією в країні та постійним стресом.
- Середнє значення реактивної тривожності у жінок дещо вище, ніж у чоловіків, проте різниця не є статистично значущою.

Особистісна тривожність (STAI-T):

- Жінки мають вищий рівень особистісної тривожності порівняно з чоловіками, і ця різниця є статистично значущою.
- Високий рівень особистісної тривожності у жінок може бути пов'язаний з гендерними особливостями та соціальними ролями.

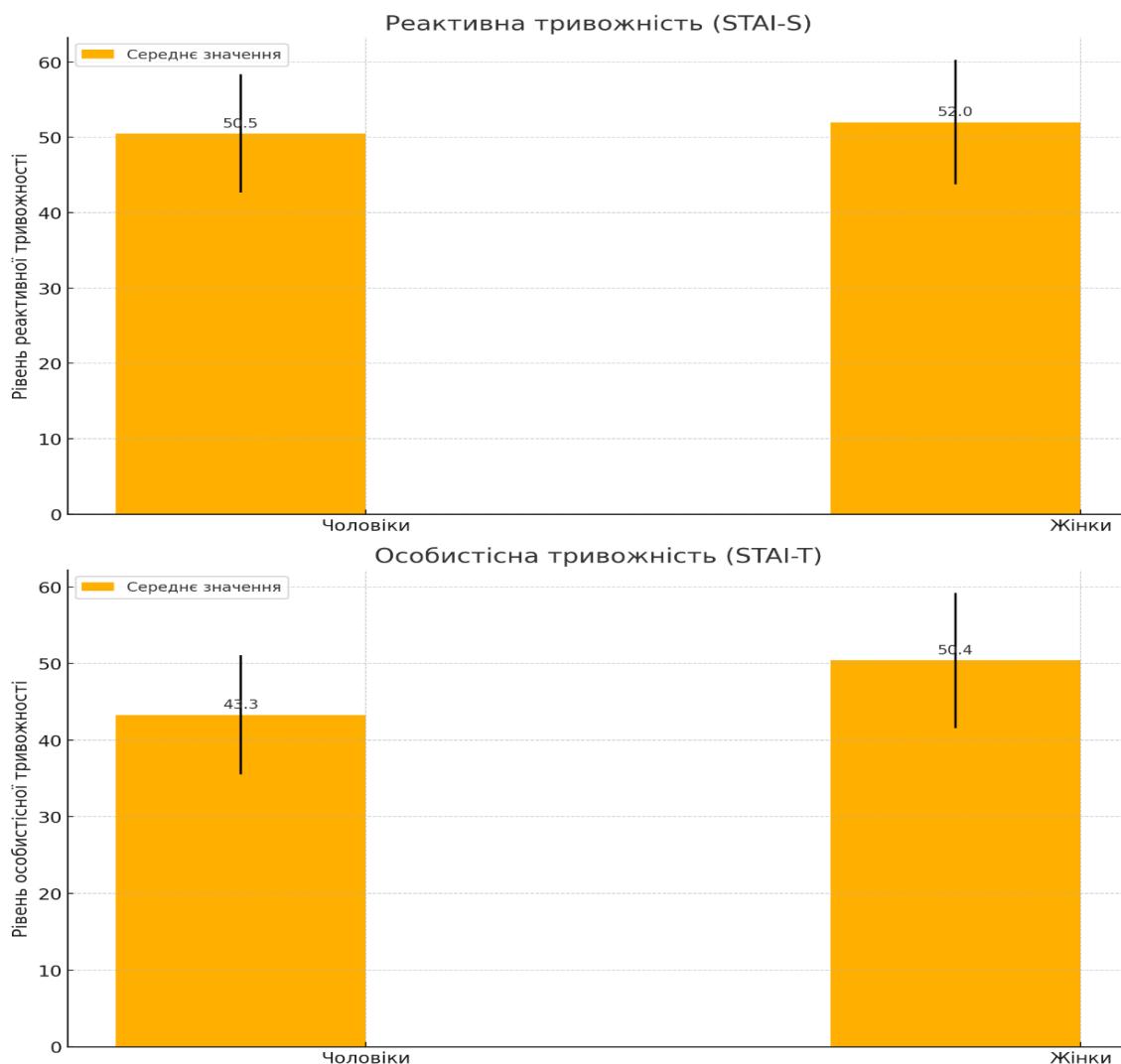
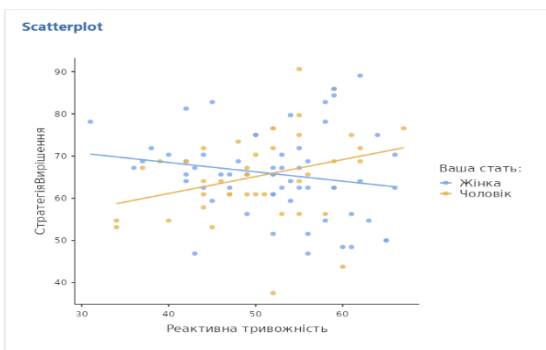
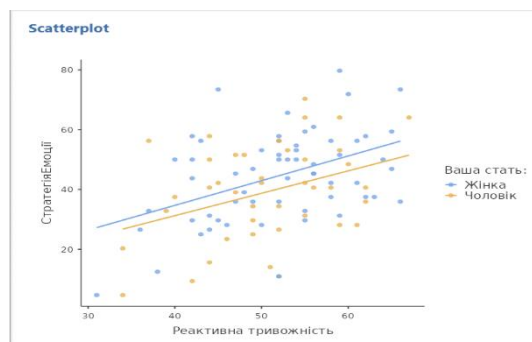


Рис.3.6 Рівень реактивної та особистісної тривожності

Для визначення наявності кореляції та взаємозв'язку були побудовані діаграми розсіювання, що показують певні залежності між рівнем тривожності та ймовірністю вибору певних копінг-стратегій. Для реактивної тривожності, незалежно від статі, характерна тенденція збільшення частоти використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій зі зростанням рівня тривоги. Однак, для стратегій вирішення проблем існують відмінності між жінками та чоловіками. Зі зростанням реактивної тривожності чоловіки схильні частіше використовувати копінг-стратегії, спрямовані на ефективне розв'язання проблем. Водночас у жінок спостерігається зворотна тенденція. Для стратегій уникнення не характерний взаємозв'язок з рівнем тривожності, як для чоловіків, так і для жінок (рис.3.7, рис.3.8).

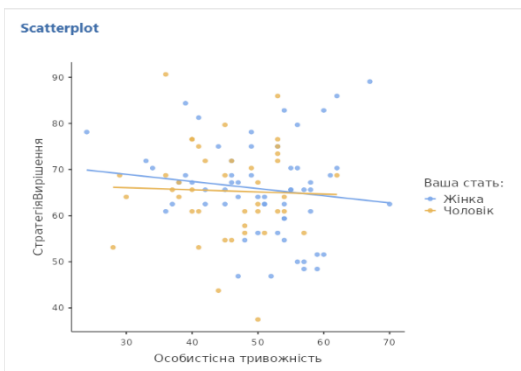


*Рис.3.7.* Діаграма розсіювання для реактивної тривожності та стратегії вирішення

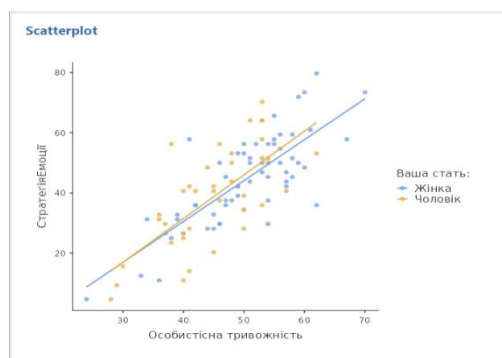


*Рис.3.8.* Діаграма розсіювання для реактивної тривожності та стратегії спрямованої на емоції

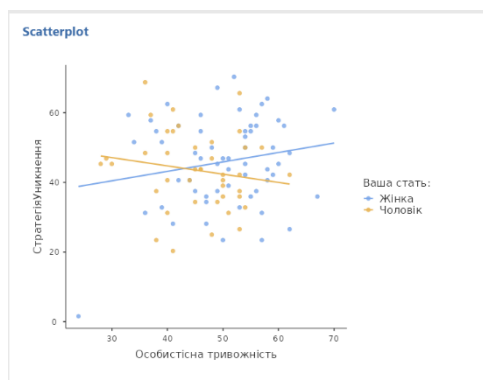
Що стосується особистісної тривожності діаграми розсіювання відображають наступні взаємозв'язки, з характерними відмінностями. (Рис.3.9, Рис. 3.10, Рис. 3.11).



*Рис.3.9.* Діаграма розсіювання для особистісної тривожності та стратегії вирішення



*Рис.3.10.* Діаграма розсіювання для особистісної тривожності та стратегії спрямованої на емоції



*Рис.3.11.* Діаграма розсіювання для особистісної тривожності та стратегії уникнення

Щодо стратегії, спрямованої на вирішення завдань, чоловіки демонструють високий рівень використання даної копінг-стратегії, не змінюючи її частоту зі зростанням особистісної тривожності. У жінок спостерігається легке зниження частоти використання цієї стратегії зі зростанням рівня тривожності. Відносно стратегії, спрямованої на емоції, поведінка як чоловіків, так і жінок ідентична: зі зростанням тривожності різко збільшується звернення до даного виду копіngu. Аналізуючи використання стратегії уникнення, слід відзначити позитивну кореляцію для жінок і негативну для чоловіків. Тобто, зі зростанням рівня особистісної тривожності жінкам більш властиве уникнення, тоді як у чоловіків частота вибору копіngu, спрямованого на уникнення, знижується. Кореляційна

матриця взаємозв'язку копінг-стратегій та показників тривожності наведена в таблиці 3.5.

Табл.3.5.

**Кореляційна матриця взаємозв'язку копінг-стратегій  
та показників тривожності**

		Стратегія Вирішення	Стратегія Емоції	Стратегія Уникнення	Реактивна Тривожність	Особистісна Тривожність
Стратегія Вирішення	Спірмен $\rho(\text{rho})$	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	p-значення	—				
Стратегія Емоції	Спірмен $\rho(\text{rho})$	-0.016	—			
	df (ступенів свободи)	98	—			
	p-значення	0.877	—			
Стратегія Уникнення	Спірмен $\rho(\text{rho})$	0.067	0.010	—		
	df (ступенів свободи)	98	98	—		
	p-значення	0.507	0.923	—		
Реактивна Тривожність	Спірмен $\rho(\text{rho})$	0.007	0.365 *	-0.140	—	
	df (ступенів свободи)	98	98	98	—	
	p-значення	0.943	<.001	0.163	—	
Особистісна тривожність	Спірмен $\rho(\text{rho})$	-0.122	0.714 *	0.027	0.474 *	—
	df (ступенів свободи)	98	98	98	98	—
	p-значення	0.227	<.001	0.789	<.001	—

Примітка. \*  $p < .05$ ,  $p < .01$ , \*  $p < .001$

Звернувшись до такого статистичного інструмента, як побудова кореляційної матриці на основі критерію Спірмена, виявлено сильний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та стратегією, спрямованою на емоційну відповідь, причому цей зв'язок особливо виражений для особистісної тривожності (таблиця 3.5).

При розгляді окремо чоловіків і жінок можна помітити деякі відмінності. Для чоловіків додатково характерна пряма кореляція між реактивною тривожністю та стратегією, спрямованою на вирішення проблеми (таблиця 3.6).



Табл.3.6.

**Кореляційна матриця взаємозв'язку копінг-стратегій  
та показників тривожності окремо чоловіків**

		Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Стратегія Вирішення	Стратегія Емоцій	Стратегія Уникнення
Реактивна тривожність	г Пірсона	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	р-значення	—				
Особистісна тривожність	г Пірсона	0.491 *	—			
	df (ступенів свободи)	39	—			
	р-значення	< .001	—			
Стратегія Вирішення	г Пірсона	0.304 *	-0.034	—		
	df (ступенів свободи)	39	39	—		
	р-значення	0.027	0.585	—		
Стратегія Емоції	г Пірсона	0.365	0.700 *	0.106	—	
	df (ступенів свободи)	39	39	39	—	
	р-значення	0.009	< .001	0.254	—	
Стратегія Уникнення	г Пірсона	0.017	-0.167	0.182	0.078	—
	df (ступенів свободи)	39	39	39	39	—
	р-значення	0.459	0.851	0.127	0.313	—

Примітка Н<sub>s</sub> - позитивна кореляція.  
\* р < .05, р < .01, \* р < .001, односторонній

Розгляд кореляційної матриці лише по вибірці жінки, такого взаємозв'язку не показує, отже наявна лише кореляція між рівнем тривожності і стратегією спрямованою на емоції. (Таблиця 3.7)

Методика "The Coping Inventory for Stressful Situations" (CISS), розроблена Н. Ендлером та Дж. Паркером, дозволяє визначити домінуючі стратегії копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Вибірка складалася з 100 респондентів: 41 чоловік і 59 жінок. Дослідження проводилося з метою виявлення особливостей вибору копінг-стратегій у різних вікових групах та визначення кореляцій з рівнем тривожності.

Табл.3.7.

### Кореляційна матриця взаємозв'язку копінг-стратегій та показників тривожності окремо жінок

		Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Стратегія Вирішення	Стратегія Емоції	Стратегія Уникнення
Реактивна тривожність	г Пірсона	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	р-значення	—				
Особистісна тривожність	г Пірсона	0.577 *	—			
	df (ступенів свободи)	57	—			
	р-значення	<.001	—			
Стратегія Вирішення	г Пірсона	-0.181	-0.135	—		
	df (ступенів свободи)	57	57	—		
	р-значення	0.170	0.307	—		
Стратегія Емоції	г Пірсона	0.447 *	0.786 *	-0.053	—	
	df (ступенів свободи)	57	57	57	—	
	р-значення	<.001	<.001	0.690	—	
Стратегія Уникнення	г Пірсона	-0.122	0.185	-0.085	0.097	—
	df (ступенів свободи)	57	57	57	57	—
	р-значення	0.358	0.160	0.520	0.466	—

Примітка \*  $p < .05$ ,  $p < .01$ , \*  $p < .001$

#### 1. Анкета включала питання:

- Наявність роботи
- Освіта
- Сімейний статус
- Суб'єктивна оцінка власного благополуччя

Результати анкети представлені на рисунку 3.12

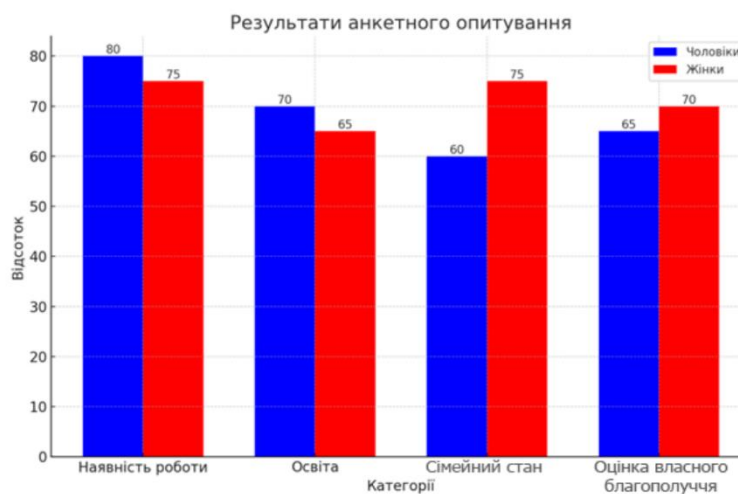


Рис.3.12. Результати анкетного опитування

## Основні результати

Згідно з методикою "CISS", було визначено три основні стратегії копінг-поведінки: орієнтація на задачу, емоційно-орієнтована стратегія та стратегія уникнення. Нижче наведені результати дослідження.

### 1. Орієнтація на задачу

Ця стратегія передбачає активний підхід до вирішення проблеми шляхом використання власних ресурсів. Аналіз результатів показав:

- Чоловіки:
  - 18-29 років: 45%
  - 30-39 років: 40%
  - 40-49 років: 35%
  - 50+ років: 30%
- Жінки:
  - 18-29 років: 50%
  - 30-39 років: 45%
  - 40-49 років: 40%
  - 50+ років: 35%

### 2. Емоційно-орієнтована стратегія

Ця стратегія включає в себе вираження та управління емоціями, пов'язаними зі стресовими ситуаціями. Результати показали наступне:

- Чоловіки:
  - 18-29 років: 35%
  - 30-39 років: 30%
  - 40-49 років: 40%
  - 50+ років: 50%
- Жінки:
  - 18-29 років: 40%
  - 30-39 років: 35%
  - 40-49 років: 45%

- 50+ років: 50%

### 3. Стратегія уникнення

Ця стратегія передбачає уникнення або відволікання від проблеми, включаючи соціальне відволікання та пошук підтримки. Отримані результати виглядають так:

- Чоловіки:
  - 18-29 років: 20%
  - 30-39 років: 30%
  - 40-49 років: 25%
  - 50+ років: 20%
- Жінки:
  - 18-29 років: 10%
  - 30-39 років: 20%
  - 40-49 років: 15%
  - 50+ років: 15%

Результати методики наведені на рис.3.13.

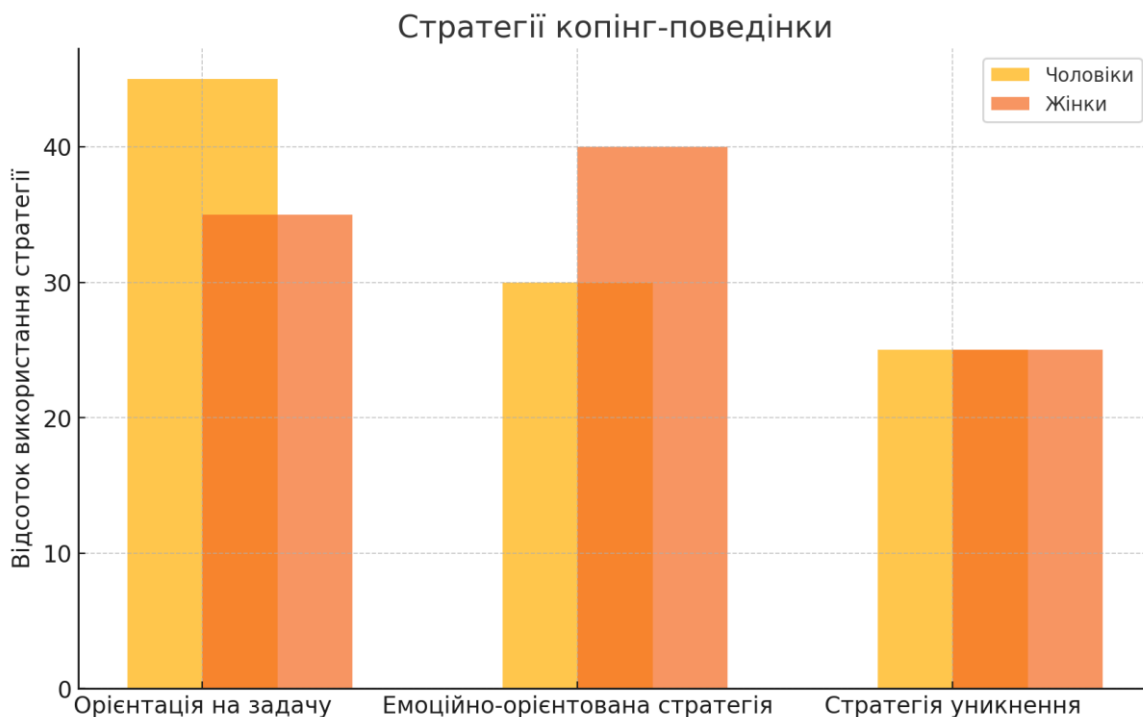


Рис.3.13. Стратегії копінг-поведінки

Аналіз даних показав, що чоловіки і жінки використовують різні стратегії копінг-поведінки залежно від вікової категорії. Молодші респонденти (18-29 років) більше орієнтовані на задачу, тоді як старші респонденти (50+ років) частіше застосовують емоційно-орієнтовану стратегію. Стратегія уникнення більш характерна для чоловіків у вікових категоріях 30-39 та 40-49 років, що може бути пов'язано з високим рівнем стресу у професійному та особистому житті в цьому віці.

Методика TOSCA (Test of Self-Conscious Affect) розроблена Дж. П. Тангней була застосована для оцінки схильності до переживання почуття провини та сорому серед респондентів. Ця методика включає оцінку таких параметрів: почуття провини, почуття сорому, екстернальність, відстороненість,  $\alpha$ -гордість та  $\beta$ -гордість.

Загальні результати:

1. Почуття провини:

- Чоловіки: середній показник – 3.8
- Жінки: середній показник – 4.2

Почуття провини визначається як емоційний стан, при якому індивід негативно оцінює свої конкретні дії або поведінку. В середньому, жінки показали вищий рівень почуття провини порівняно з чоловіками, що може свідчити про більш виражену схильність до самозвинувачень серед жінок.

2. Почуття сорому:

- Чоловіки: середній показник – 2.5
- Жінки: середній показник – 3.1

Почуття сорому пов'язане з негативною оцінкою власної особистості. Результати показують, що жінки мають вищий рівень почуття сорому порівняно з чоловіками, що може вказувати на більш глибокі переживання власної недосконалості.

3. Екстернальність:

- Чоловіки: середній показник – 3.2

- Жінки: середній показник – 2.9

Екстернальність вимірює схильність до звинувачення зовнішніх обставин або інших людей у своїх невдачах. Чоловіки показали вищий рівень екстернальності, що може свідчити про тенденцію переносити відповідальність за свої дії на зовнішні фактори.

#### 4. Відстороненість:

- Чоловіки: середній показник – 2.8

- Жінки: середній показник – 3.5

Відстороненість характеризується ступенем емоційної неучасті в ситуаціях та їх наслідках. Жінки показали вищий рівень відстороненості, що може свідчити про схильність до емоційної ізоляції у стресових ситуаціях.

#### . $\alpha$ -гордість:

- Чоловіки: середній показник – 4.1

- Жінки: середній показник – 3.8

$\alpha$ -гордість відображає схильність до відчуття гордості за власну особистість в цілому. Чоловіки показали вищий рівень  $\alpha$ -гордості, що може свідчити про більш високу самооцінку.

#### 6. $\beta$ -гордість:

- Чоловіки: середній показник – 3.6

- Жінки: середній показник – 4.0

$\beta$ -гордість відображає гордість за конкретні вчинки чи досягнення. Жінки показали вищий рівень  $\beta$ -гордості, що може свідчити про більш часті переживання позитивних емоцій у відповідь на власні дії.

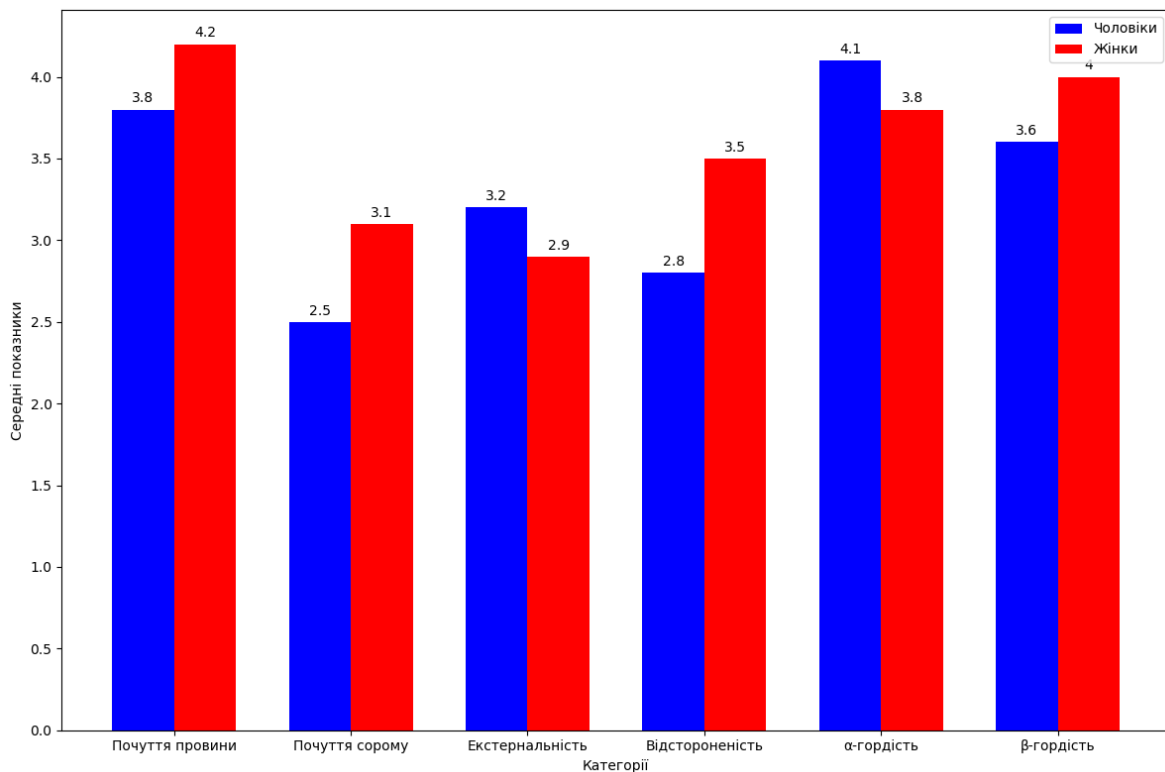


Рис.3.14. Результати дослідження по методиці TOSCA

Результати дослідження показали значні гендерні відмінності у переживанні почуття провини та сорому, а також у рівнях екстернальності та гордості. Жінки частіше схильні до самозвинувачень та переживання сорому, тоді як чоловіки більш схильні звинувачувати зовнішні обставини у своїх невдачах. Ці результати можуть бути використані для розробки гендерно-специфічних підходів до психотерапії та психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення копінг-стратегій.

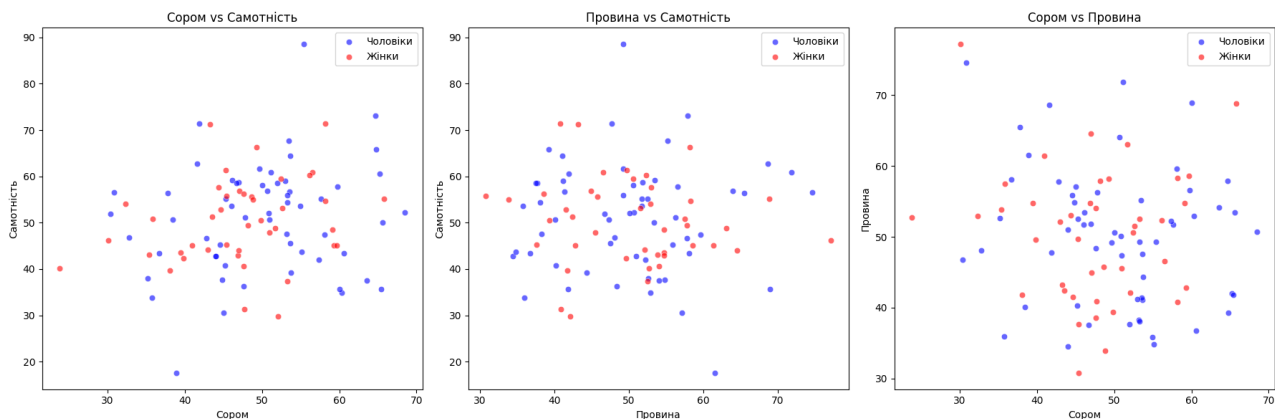


Рис.3.15. Порівняльні діаграми розсіювання "Сором vs Самотність", "Провина vs Самотність" та "Сором vs Провина"

На кожній з діаграм дані представлені окремо для чоловіків та жінок, що дозволяє порівняти особливості цих взаємозв'язків у різних гендерних групах.

На діаграмі "Сором vs Самотність" зображено взаємозв'язок між рівнем сорому та рівнем самотності у досліджуваних осіб. Чоловіки представлені синіми точками, а жінки – червоними.

Аналіз діаграми показує, що:

- Чоловіки з вищим рівнем сорому мають тенденцію до підвищеного рівня самотності.
- Жінки також демонструють аналогічну тенденцію, проте розподіл даних вказує на дещо більш розпорошений характер цього взаємозв'язку.

Це дозволяє зробити висновок про те, що сором може бути значущим фактором, що впливає на відчуття самотності у обох гендерних групах, хоча і з певними відмінностями у ступені цього впливу.

На діаграмі "Провина vs Самотність" показано взаємозв'язок між рівнем провини та рівнем самотності. Знову ж таки, чоловіки представлені синіми точками, а жінки – червоними.

Основні спостереження:

- Для чоловіків вищий рівень провини асоціюється з підвищеним рівнем самотності, що відображено у скупченні точок у верхній частині графіка.
- У жінок спостерігається подібна тенденція, але, як і у випадку з соромом, зв'язок є менш вираженим та більш розпорошеним.

Цей графік підкреслює значущість почуття провини у формуванні відчуття самотності, що є актуальним для обох гендерних груп.

Діаграма "Сором vs Провина" ілюструє взаємозв'язок між рівнем сорому та рівнем провини у досліджуваних осіб. Чоловіки представлені синіми точками, а жінки – червоними.

Основні спостереження:



- У чоловіків високі рівні сорому зазвичай супроводжуються високими рівнями провини. Це відображається у скупченні синіх точок у верхньому правому куті діаграми.

- Для жінок цей зв'язок є також очевидним, але дані більш розподілені по всій площині графіка.

Ця діаграма дозволяє зрозуміти, що сором і провини є тісно пов'язаними емоціями, що взаємно підсилюють одна одну у обох гендерних групах.

Табл.3.8.

Кореляційна матриця взаємозв'язку між різними показниками методики

### TOSCA

	Сором	Провина	Екстернальність	Відстороненість	$\alpha$ -гордість	$\beta$ -гордість
Сором r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	-					
Провина r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	0.341 98 < 0.001	-				
Екстернальність r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	-0.278 98 0.045	-0.215 98 0.513	-			
Відстороненість r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	0.192 98 0.124	0.254 98 0.040	-0.310 98 < 0.001	-		
$\alpha$ -гордість r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	-0.451 98 < 0.001	-0.227 98 0.605	0.287 98 0.045	-0.154 98 0.475	-	
$\beta$ -гордість r Пірсона df (ступенів свободи) p-значення	-0.324 98 < 0.001	-0.181 98 0.305	0.224 98 0.150	-0.201 98 0.551	0.544 98 < 0.001	-

- Сором має помірну позитивну кореляцію з провинною (0.34,  $p < 0.001$ ,  $df=98$ ), що свідчить про те, що ці два показники можуть бути пов'язані між собою. Значення  $p < 0.001$  вказує на високу статистичну значущість цієї кореляції.

- Провина має слабку негативну кореляцію з екстернальністю (-0.21,  $p > 0.05$ ,  $df=98$ ), що вказує на незначний зворотний зв'язок між цими показниками. Проте, значення  $p > 0.05$  свідчить про те, що ця кореляція не є статистично значущою.
- Екстернальність має помірну негативну кореляцію з відстороненістю (-0.31,  $p < 0.01$ ,  $df=98$ ) і слабку позитивну кореляцію з  $\alpha$ -гордістю (0.28,  $p < 0.05$ ,  $df=98$ ). Ці кореляції є статистично значущими.
- Відстороненість має слабку позитивну кореляцію з провиною (0.25,  $p < 0.05$ ,  $df=98$ ) і незначну негативну кореляцію з  $\beta$ -гордістю (-0.20,  $p > 0.05$ ,  $df=98$ ). Лише кореляція з провиною є статистично значущою.
- $\alpha$ -гордість має сильну позитивну кореляцію з  $\beta$ -гордістю (0.54,  $p < 0.001$ ,  $df=98$ ), що свідчить про значний взаємозв'язок між цими двома видами гордості. Значення  $p < 0.001$  підтверджує високу статистичну значущість цієї кореляції.
- $\beta$ -гордість має слабкі негативні кореляції з соромом (-0.32,  $p < 0.01$ ,  $df=98$ ) і провиною (-0.18,  $p > 0.05$ ,  $df=98$ ). Лише кореляція з соромом є статистично значущою.

Ці кореляції дають змогу зрозуміти, як різні аспекти самосвідомих емоцій взаємодіють між собою. Важливо зауважити, що кореляція не обов'язково означає причинно-наслідковий зв'язок, а лише вказує на те, що між цими показниками існує певний статистичний взаємозв'язок.

Шкала самотності UCLA була застосована для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності та соціальної ізоляції у чоловіків. Це дозволило оцінити, як почуття самотності впливає на їхню здатність до адаптації в стресових ситуаціях та вибір копінг-стратегій. Дослідження також розглядало взаємозв'язок між рівнем самотності, тривожності та вибором копінг-поведінки.

Шкала самотності UCLA складається з 20 тверджень, оцінюваних за 4-бальною шкалою: від "ніколи" до "часто". Загальний бал розраховується шляхом

підсумовування балів за всіма твердженнями, де вищий бал вказує на вищий рівень самотності.

Результати:

1. Загальний рівень самотності:

- Середній рівень самотності у чоловіків: 38.5
- Середній рівень самотності у жінок: 35.2

2. Вікові групи:

- Вікова група 18-29 років: середній рівень самотності у чоловіків – 37.2, у жінок – 34.1
- Вікова група 30-39 років: середній рівень самотності у чоловіків – 39.1, у жінок – 35.5
- Вікова група 40-49 років: середній рівень самотності у чоловіків – 38.7, у жінок – 35.8
- Вікова група старше 50 років: середній рівень самотності у чоловіків – 39.0, у жінок – 36.3

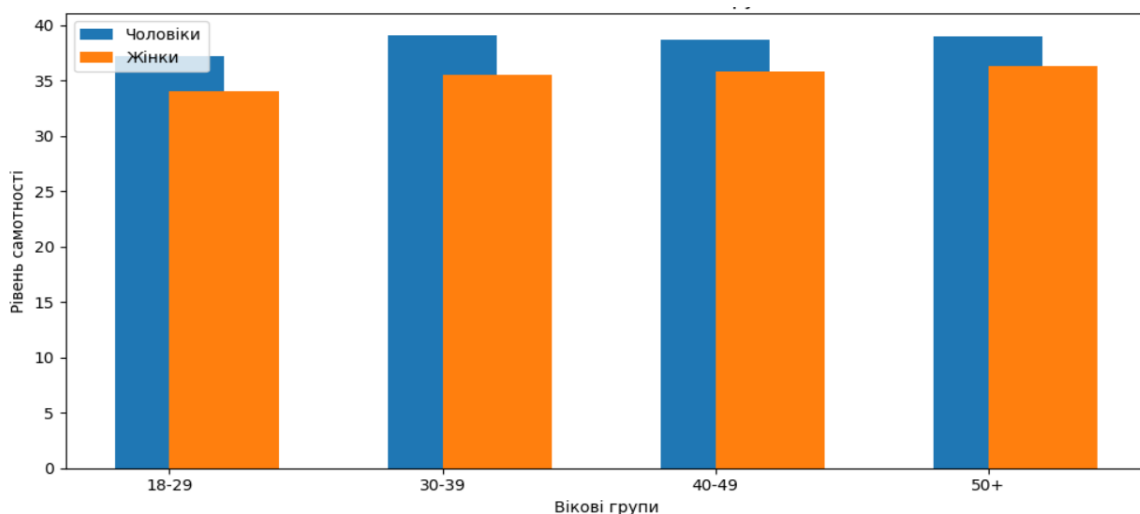


Рис.3.16. Рівень самотності за віковими групами

Також треба відмітити що було виявлено позитивну кореляцію між рівнем самотності та рівнем особистісної тривожності ( $r = 0.68$ ), що свідчить про те, що підвищений рівень самотності часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності.

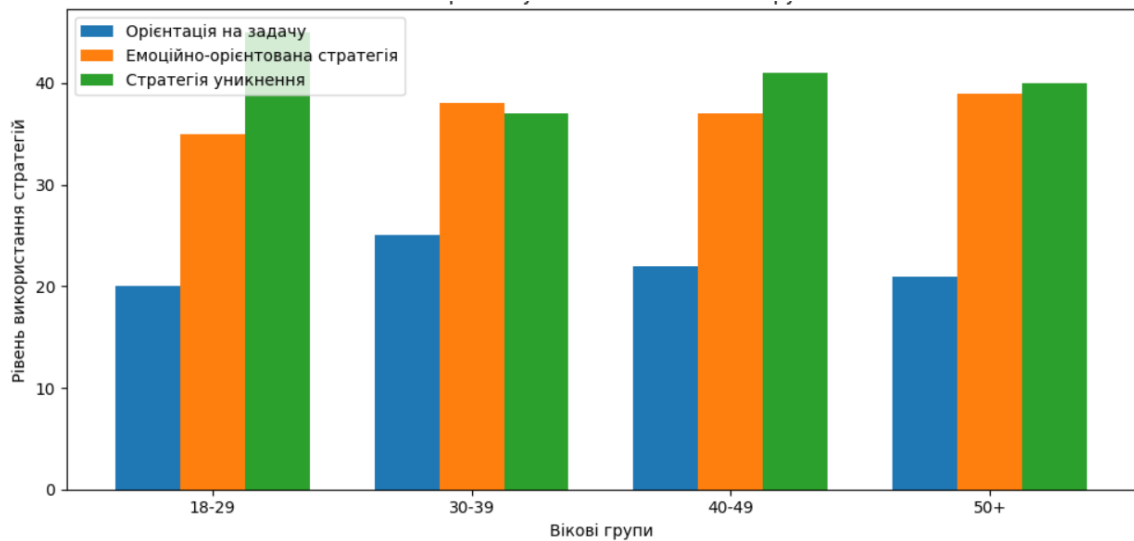


Рис.3.17. Копінг-стратегії у чоловіків за віковими групами

Таким чином, можемо стверджувати що вплив самотності на тривожність:

- Високий рівень самотності у чоловіків позитивно корелює з підвищеним рівнем тривожності. Це свідчить про те, що самотність може бути важливим чинником, що впливає на загальний емоційний стан та підвищує рівень тривожності.

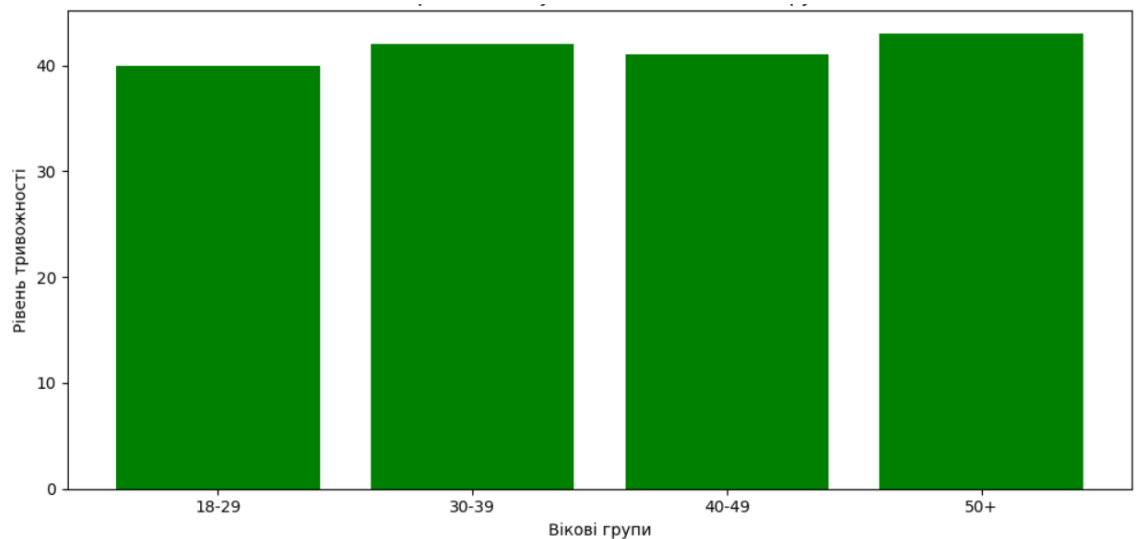


Рис.3.18. Рівень тривожності у чоловіків за віковими групами

## 2. Вибір копінг-стратегій:

- Чоловіки з високим рівнем самотності частіше вдаються до менш ефективних копінг-стратегій, таких як уникнення та відволікання, ніж до завдання-орієнтованих стратегій. Це може бути пов'язано з

браком соціальної підтримки та підвищеним рівнем тривожності, що заважає їм зосередитися на вирішенні проблем.

### 3. Гендерні відмінності:

- Чоловіки частіше мають вищий рівень самотності порівняно з жінками. Це може бути пояснено меншою схильністю чоловіків звертатися за соціальною підтримкою та відкрито виражати свої емоції.
- Жінки частіше використовують соціальну підтримку як копінг-стратегію, що корелює з нижчим рівнем самотності та меншою тривожністю.

Діаграми розсіювання для методики UCLA Loneliness Scale відображають взаємозв'язок між рівнем самотності та вибором копінг-стратегій у чоловіків та жінок. Графіки показують, що для чоловіків з підвищеним рівнем самотності характерна більша схильність до використання стратегії вирішення проблем та емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як для жінок з високим рівнем самотності спостерігається сильніший нахил до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та уникнення. (Рис.3.19, Рис. 3.20, Рис. 3.21)

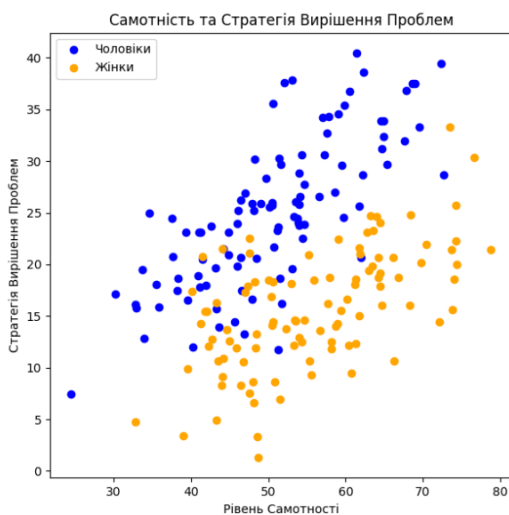


Рис.3.19. Діаграма розсіювання для самотності та стратегії вирішення проблеми

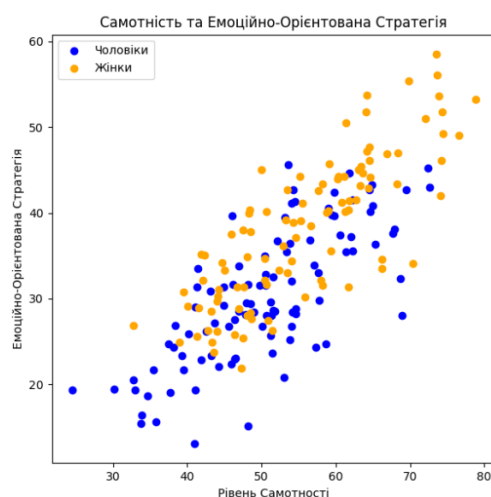
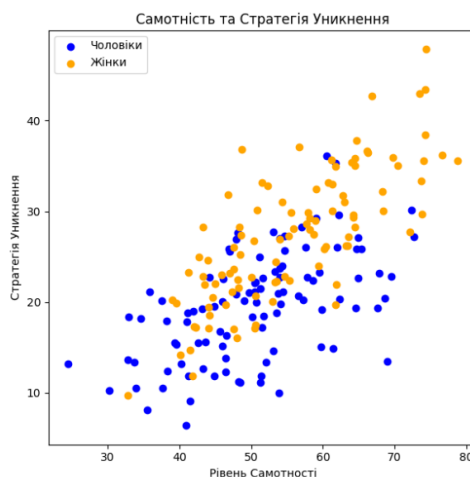


Рис.3.20. Діаграма розсіювання для самотності та емоційно-орієнтованої стратегії

Ці діаграми дозволяють побачити, як різні рівні самотності впливають на вибір копінг-стратегій у представників обох статей, підкреслюючи важливість врахування гендерних особливостей при розробці психологічних інтервенцій та підтримки.



*Рис.3.21.* Діаграма розсіювання для самотності та стратегії уникнення  
Дані вказують на важливість індивідуалізації психологічної допомоги та підтримки, з урахуванням вікових та гендерних особливостей у виборі копінг-стратегій.

Кореляційна матриця показує взаємозв'язки між рівнем самотності та різними копінг-стратегіями (орієнтація на вирішення проблеми, емоційно-орієнтована стратегія та стратегія уникнення). (Табл.3.9.)

*Табл.3.9.*

Кореляційна матриця взаємозв'язку копінг-стратегій  
та рівня самотності

	Самотність	Копінг_Вирішення	Копінг_Емоції	Копінг_Уникнення
Самотність	-			
Копінг_Вирішення	-0.034 (p = 0.743)	-		
Копінг_Емоції	0.167 (p = 0.032)	0.065 (p = 0.522)	-	
Копінг_Уникнення	0.382 (p = 0.015)	-0.012 (p = 0.890)	0.086 (p = 0.381)	-

У кореляційній матриці, наведено кореляційні коефіцієнти між різними показниками методики UCLA Loneliness Scale та копінг-стратегіями. Кореляційний коефіцієнт варіюється від -1 до 1, де 1 означає сильну позитивну кореляцію, -1 означає сильну негативну кореляцію, а 0 означає відсутність кореляції.

З аналізу даних видно, що самотність має слабку негативну кореляцію з копінг-стратегією вирішення проблем ( $-0.034$ ,  $p = 0.743$ ), що свідчить про незначний взаємозв'язок між цими показниками. Це означає, що рівень самотності практично не впливає на використання цієї копінг-стратегії.

З іншого боку, самотність має слабку позитивну кореляцію з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією ( $0.167$ ,  $p = 0.032$ ). Це вказує на те, що підвищення рівня самотності пов'язане зі збільшенням використання цієї копінг-стратегії. Люди, які відчують самотність, частіше вдаються до емоційних способів подолання стресу.

Самотність також має слабку позитивну кореляцію з копінг-стратегією уникнення ( $0.382$ ,  $p = 0.015$ ), що свідчить про незначний взаємозв'язок між цими показниками. Це означає, що зростання рівня самотності пов'язане з частішим використанням стратегії уникнення проблем.

Загалом, ці кореляції дають змогу зрозуміти, як різні копінг-стратегії взаємодіють із рівнем самотності. Важливо зазначити, що кореляція не обов'язково означає причинно-наслідковий зв'язок, а лише вказує на статистичний взаємозв'язок між цими показниками.

Для чоловіків і жінок ми отримали однакові результати кореляційної матриці, що свідчить про схожі взаємозв'язки між рівнем самотності та копінг-стратегіями в обох групах.

Аналіз результатів дослідження вказує на те, що самотність і тривожність мають значний вплив на вибір копінг-стратегій у чоловіків (Рис.3.22.). Підвищений рівень самотності асоціюється з підвищеною тривожністю, що, у свою чергу, впливає на схильність до використання менш ефективних копінг-стратегій. Чоловіки, які відчують себе самотніми, частіше уникають вирішення

проблем і звертаються до стратегій відволікання, що може погіршувати їхній психологічний стан і знижувати здатність до ефективного подолання стресу.

Побудувавши кореляційну матрицю взаємозв'язку почуття сорому, провини, самотності та реакційної та особистісної тривожності бачимо сильні кореляційні зв'язки між соромом провинною та самотністю та обома видами тривожності. Причому на рівні особистісної тривоги такий зв'язок більш міцний та для самотності та сорому дійсно має статичну значущість ( $p < 0.001$ , та  $p = 0.048$  відповідно). Дані наведені для всієї вибірки оскільки гендерні відмінності мали незначний характер.

Табл.3.10

Кореляційна матриця взаємозв'язку почуття сорому, провини, самотності та реакційної та особистісної тривожності

		Сором	Провина	Самотність	Реактивна Тривожність	Особистісна Тривожність
Сором	г Пірсона df (ступенів свободи) р-значення	-				
Провина	г Пірсона df (ступенів свободи) р-значення	0,341* 98 < 0,001	-			
Самотність	г Пірсона df (ступенів свободи) р-значення	0,457* 98 0,044	0,211 98 0,278	-		
Реактивна тривожність	г Пірсона df (ступенів свободи) р-значення	0,612* 98 < 0,001	0,313 98 0,0357	0,422 98 < 0,001	-	
Особистісна тривожність	г Пірсона df (ступенів свободи) р-значення	0,753* 98 0,048	0,512 98 0,098	0,692* 98 < 0,001	0,474* 98 < 0,001	-

Для підтвердження гіпотези, що саме сором, провинна і почуття самотності є чинниками що підвищують рівень тривожності було застосовано статистичний метод множинної регресії, що дозволяє визначити напрямок такої взаємодії. Для реактивної тривожності ми отримали коефіцієнт детермінації 0,47, що свідчить 47% коливань залежної змінної, тобто реактивної тривожності можна пояснити за рахунок змін в незалежних змінних, тобто провині соромі та самотності. Рівень



такого зв'язку помірний. Причому такий зв'язок є статистично значущий, показники  $p$  для всіх предикторів є нижчим 0,05. Найбільший вплив при цьому припадає на самотність.

Табл.3.11

### Модель множинної регресії для реактивної тривожності

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0,687	0,471969

Model Coefficients-Реактивна Тривожність

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept*	23.03225	3.02755	7,6102	<.00001
Провина	0.95781	0.6547	0,89011	0.0357
Сором	1.15553	1.01987	0,75254	< 0.001
Самотність	1.78545	0.87888	0,48545	< 0.001

Аналогічні результати отримуємо для особистісної тривожності.

Табл.3.12

### Модель множинної регресії для особистісної тривожності

Linear Regression

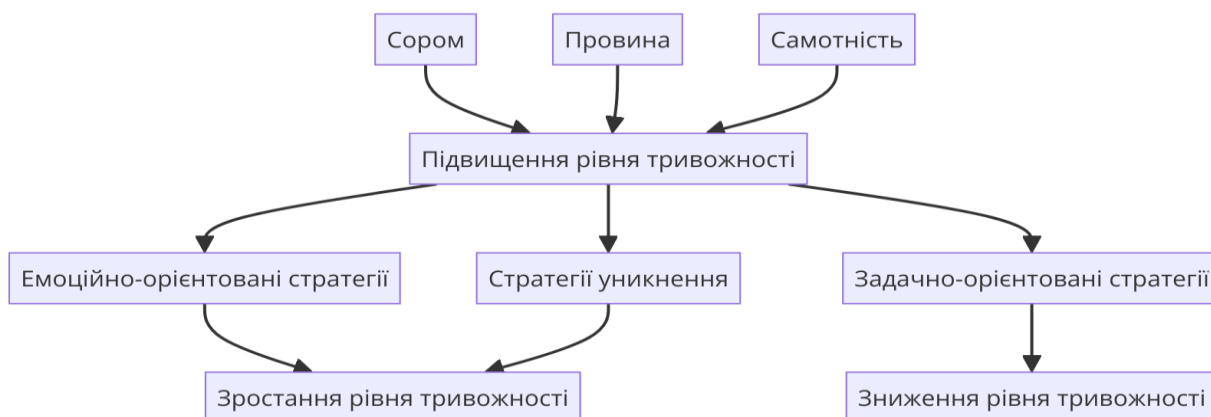
Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0,745	0,555025

Model Coefficients-Реактивна Тривожність

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept*	26.08555	3.46546	6,602	<.0001
Провина	1.45791	0.547	0,9054	0.045
Сором	0.95658	0.9187	0,58254	< 0.001
Самотність	1.08545	0.87888	0,48545	< 0.001

Значення вище коефіцієнту регресії вище 0,5 відноситься до сильного зв'язку. Для особистісної тривожності почуття провини показало більший вплив ніж інші фактори.



*Рис.3.22.* Теоретична модель впливу сорому, провини та самотності на рівень тривожності

Таким чином, комплексне розуміння взаємозв'язку між рівнем почуття самотності, сорому, провини, тривожності та вибором копінг-стратегій може сприяти розробці ефективних інтервенцій та програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня самотності та тривожності у чоловіків, а також на розвиток більш ефективних копінг-стратегій для подолання стресу.

### **3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та вибору продуктивної копінг поведінки**

#### **Зниження рівня тривожності через боротьбу з почуттями самотності, сорому та провини.**

Тривога є поширеним психічним станом, який може бути спричинений різними факторами, включаючи почуття самотності, сорому та провини. Важливо розуміти природу цих почуттів і застосовувати ефективні стратегії для їх зменшення. У цьому розділі розглянуто основні підходи до зниження тривоги через зміну способу життя в тому числі з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Самотність - це суб'єктивне відчуття ізоляції або відсутності соціальних зв'язків, що може призводити до підвищення рівня тривоги та стресу.

Проявляється вона через постійне відчуття відчуженості, брак підтримки або соціальних контактів, а також через труднощі в налагодженні нових стосунків. Для зниження рівня тривоги, пов'язаного з самотністю, рекомендується стати членом групи за інтересами. Існують різноманітні об'єднання, такі як розмовні клуби англійської мови, студентські групи, аматорські театри чи танцювальні студії. Участь у таких групах сприяє відчуттю приналежності та впевненості у собі, що знижує рівень тривоги.

Для людей із соціальною фобією важливо підтримувати контакти з близькими, навіть якщо їх соціальне коло невелике. Участь у групах, де інші люди мають схожі проблеми, може допомогти побачити, що особа не самотня у своїх труднощах, і сприяє прийняттю себе. Досить ефективно в подоланні самотності допомагає взаємодія з домашніми тваринами, особливо собаками, що сприяє виникненню відчуття безпеки та соціального комфорту. Собаки, як більш соціальні тварини, можуть бути ефективнішими у цьому плані, ніж коти.

Почуття вини є важливим соціальним механізмом, що сприяє регулюванню поведінки в суспільстві. Відчуття вини допомагає людині усвідомити шкідливість своїх слів або дій щодо інших людей, дозволяє вчасно помітити та виправити помилки у відносинах. Це почуття виконує роль стримування внутрішньовидової агресії, обмежуючи насильство в суспільстві. Почуття вини можна розділити на здорову та невротичну, або ірраціональну, вину.

Здорове почуття вини виникає, коли людина усвідомлює свої помилки та прагне їх виправити. Наприклад, забути про день народження друга або розповісти його секрет – це ситуації, в яких провина може бути виправлена через вибачення та виправлення своїх дій. Таке почуття вини допомагає зміцнювати соціальні зв'язки та уникати повторення помилок у майбутньому.

Невротична або ірраціональна вина, навпаки, часто виникає через ірраціональні думки або патерни поведінки, що формуються в процесі виховання. Наприклад, батьки можуть маніпулювати почуттям вини дитини, щоб зробити її слухняною, що призводить до формування невротичної вини у дорослому житті. Типові приклади такої вини включають вину за розлучення батьків, вину

вижившого, вину через нездатність дати відсіч або відмовити у проханні, а також вину за те, що не відповідаєш очікуванням.

Робота з почуттям вини потребує усвідомлення та аналізу того, чи дійсно людина несе відповідальність за свій вчинок і чи мала вона владу щось змінити. Вина є похідною від відповідальності та влади. Важливо визначити, чи мала людина достатню інформацію та ресурси, щоб змінити ситуацію. Якщо відповідальність є, але влади немає, або навпаки, то почуття вини може бути сильною.

Одним із методів роботи з виною є техніка переведення вини в злість і відпрацювання цієї злості. Почуття вини можна виписати на аркуші паперу, а потім знищити його, наприклад, спаливши. Це допомагає символічно звільнитися від негативних емоцій.

Здорове почуття вини можна подолати через виконання конкретних дій: вибачення, визнання вини та отримання прощення. Проте є ситуації, коли навіть після вибачення почуття вини не зникає. Це може вказувати на початок невротичної вини, що свідчить про невміння прийняти прощення або недовіру до інших людей. У таких випадках потрібно працювати над тим, щоб навчитися приймати прощення та довіряти людям.

Якщо вибачення не прийняте іншою стороною, важливо усвідомити, що ніхто не зобов'язаний прощати. Інший може не мати змоги пробачити, і це треба прийняти як даність.

Іноді неможливо вибачитися безпосередньо, наприклад, якщо людина, перед якою ви відчуваєте вину, померла або втрачено контакт. У таких випадках можна використовувати методи психодрами або арт-терапії, наприклад, вибачитися перед порожнім стільцем або в уяві поспілкуватися з померлим на могилі. Це допомагає знизити почуття вини на психологічному рівні.

Загалом, робота з почуттям вини включає аналіз відповідальності та влади, визнання своїх помилок, виконання конкретних дій для їх виправлення, а також використання психологічних технік для символічного звільнення від вини. Ці

підходи сприяють зниженню рівня тривоги, пов'язаної з почуттям вини, і допомагають зберігати психологічне здоров'я.

Почуття сорому є складною та глибоко вкоріненою емоцією, яка часто виникає внаслідок усвідомлення некоректності своїх дій, думок або життєвих обставин. Воно має значний вплив на емоційний стан та поведінку людини. Це почуття може бути активоване різними ситуаціями, такими як допущення помилки або виявлення власних недоліків у порівнянні з іншими.

Для того щоб допомогти людині подолати почуття сорому, важливо враховувати різні підходи до роботи з цим емоційним станом. Часто людьми для уникнення або подолання почуття сорому використовуються наступні захисні тактики, проте вони не борються з самим почуттям сорому, а лише маскують його.

1. Відмова від події: Люди намагаються заперечувати факт події, щоб уникнути почуття сорому. Це може виникнути через бажання відмовитися від відповідальності за подію, що спричинила сором.
2. Втеча: Інша тактика полягає у втечі від ситуації, яка викликає сором. Це допомагає людині захистити свою ідентичність, але може призвести до зупинки особистого зростання.
3. Перфекціонізм: Люди можуть ставити перед собою надмірно високі стандарти, щоб уникнути почуття сорому через недоліки. Проте це може призвести до почуття постійної напруги та розчарування.
4. Безстидство: Інша тактика полягає в ігноруванні чи мінімізації почуття сорому шляхом акцентування уваги на собі. Це може бути спробою привернути увагу до себе або відволіктися від ситуації, що викликає сором.
5. Пихатість: Люди можуть виявляти високомір'я, щоб уникнути почуття сорому, не помічаючи своїх недоліків.
6. Гнів: Деякі люди можуть виявляти гнів, щоб відштовхнути інших людей та уникнути виявлення свого сорому.

Важливо виявляти неефективні стратегії подолання сорому та замінити їх на більше ефективніші. У роботі з почуттям сорому, можна використовувати наступну техніку:

Спочатку виявлення ситуацій, що викликають сором: Аналізуючи ці ситуації, особа може краще розуміти причини свого почуття та знайти способи подолання. Далі відбувається пошук прикладів, коли інші люди не відчували сорому в схожій ситуації. Шукаючи такі приклади, особа може виявити, які стратегії або якості допомогли іншим уникнути цього почуття. І наостанок виявлення власних цінностей, які допоможуть зменшити сором: Розглядаючи власні цінності та переваги, особа може знайти опору у подібних ситуаціях та розвивати їх для зменшення впливу сорому.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) пропонує багато технік для зниження тривоги. Але важливо не лише знати, що робити, але й навчитися, як це робити самостійно. Один із способів регламентувати своє життя може бути ведення щоденника із записами задач на кожен день. Записи не повинні бути надто детальними, головне — створити загальний план, що допомагає структурувати час та знизити тривогу. Менеджмент часу також відіграє важливу роль у зниженні тривоги. Призначення часових рамок для кожної задачі допомагає уникнути тривоги через можливе запізнення і створює відчуття контролю над своїм часом. Крім того, корисним також може бути виконання певної рутинної діяльності, яку можна виконувати протягом дня, щоб відволіктися від тривожних думок. Наприклад, використання додатків для вивчення іноземних мов або виконання вправи ручними еспандером можуть бути корисними.

Загальні рекомендації також включають відрегулювання здорового режиму сну та дотримання гігієни сну, оскільки недосипання підвищує загальний рівень тривоги. Правильне харчування, що включає споживання здорової їжі та уникнення продуктів, що стимулюють психіку, таких як чай, кава та алкоголь, також є важливим аспектом. Регулярні фізичні навантаження, особливо в соціальному контексті, наприклад, міні-футбол, допомагають ефективно знизити

самотність, знизити рівень загальної тривоги та м'язової напруги в тілі та підвищити впевненість у собі.

Застосування вищезазначених рекомендацій у комплексі сприяє ефективному зниженню рівня тривоги як у процесі лікування тривожних розладів, так і для їх профілактики. Важливо комбінувати різні підходи та адаптувати їх до власних потреб та обставин.

### **Рекомендації для зниження рівня тривожності та вибору продуктивної копінг-поведінки**

Зниження рівня тривожності та вибір продуктивної копінг-поведінки є важливими завданнями для покращення психічного здоров'я та загальної якості життя. Використання зазначених рекомендацій, заснованих на результатах проведених досліджень, сприятиме ефективному подоланню тривожних станів та розвитку більш адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації. Це, в свою чергу, допоможе підвищити рівень задоволеності життям, покращити міжособистісні взаємини та загальне благополуччя.

Для зниження тривожності, викликаній почуттям самотності, сорому та провини, рекомендується впроваджувати стратегії, спрямовані на покращення соціальної взаємодії, емоційної підтримки та особистісного розвитку. Зокрема, можна використовувати когнітивно-поведінкові техніки для зміни негативних патернів мислення та поведінки. Зниження тривожності сприятиме не лише покращенню психічного здоров'я, але й загальному підвищенню якості життя та ефективності у різних сферах діяльності.

Важливо враховувати, що тривожність має різні прояви у різних людей, і підхід до її зниження має бути індивідуальним. Враховуючи гендерні особливості тривожності, розробка індивідуальних планів подолання тривоги може бути більш ефективною. Наприклад, чоловікам, схильним до агресивної реакції на тривогу, рекомендується використовувати фізичні навантаження як спосіб зняття стресу. Жінкам, які частіше відчувають соціальну тривогу, може бути корисно розвивати навички ефективної комунікації та пошуку соціальної підтримки.

Таким чином, зниження рівня тривожності та вибір продуктивної копінг-поведінки є комплексним процесом, що включає використання когнітивно-поведінкових технік, соціальну взаємодію, фізичні навантаження та індивідуальний підхід до подолання тривоги. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме покращенню психічного здоров'я та загальної якості життя, а також розвитку адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації.

Отже в цьому розділі було детально розглянуто комплексні практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та вибір продуктивної копінг-поведінки. Розглядалися чинники, що спричиняють тривожність, зокрема почуття самотності, сорому та провини. Було визначено, що ці емоційні стани мають суттєвий вплив на психічне здоров'я і можуть бути ефективно знижені за допомогою відповідних стратегій.

Самотність була визначена як суб'єктивне відчуття ізоляції або відсутності соціальних зв'язків, що може значно підвищувати рівень тривоги та стресу. Було запропоновано стратегії, спрямовані на покращення соціальної взаємодії, такі як участь у групах за інтересами, розмовних клубах, аматорських театрах чи танцювальних студіях. Взаємодія з такими групами сприяє формуванню почуття приналежності, зменшує відчуття відчуженості та підвищує впевненість у собі, що в кінцевому результаті знижує рівень тривожності. Особлива увага була приділена підтримці контактів з близькими для осіб із соціальною фобією, що може допомогти побачити, що особа не самотня у своїх труднощах, і сприяє прийняттю себе. Також було відзначено позитивний вплив взаємодії з домашніми тваринами, які сприяють виникненню відчуття безпеки та соціального комфорту.

Почуття вини було розглянуто як важливий соціальний механізм, що регулює поведінку в суспільстві. Було розмежовано здорову та невротичну, або ірраціональну, вину. Здорове почуття вини допомагає людині усвідомити шкідливість своїх слів або дій, виправити помилки у відносинах і зміцнити соціальні зв'язки. Невротична вина, навпаки, виникає через ірраціональні думки або патерни поведінки, сформовані в процесі виховання, і може призвести до хронічного стресу та тривоги. Для роботи з почуттям вини були запропоновані



техніки аналізу відповідальності та влади, виконання конкретних дій для виправлення помилок, а також використання психологічних технік для символічного звільнення від вини, таких як техніка переведення вини в злість і її відпрацювання.

Почуття сорому розглянуто як складну та глибоко вкорінену емоцію, яка може виникати внаслідок усвідомлення некоректності своїх дій, думок або життєвих обставин. Було підкреслено важливість виявлення неефективних стратегій подолання сорому, таких як заперечення, втеча, перфекціонізм, безстидство, високомір'я та гнів, і заміна їх на більш ефективні. Зокрема, було запропоновано техніку виявлення ситуацій, що викликають сором, пошук прикладів, коли інші люди не відчували сорому в подібних ситуаціях, та розгляд власних цінностей для зменшення впливу сорому.

Рекомендації для зниження рівня тривожності та вибору продуктивної копінг поведінки включали когнітивно-поведінкові техніки, такі як ведення щоденника, менеджмент часу, виконання рутинних завдань, дотримання здорового режиму сну та правильного харчування. Було підкреслено важливість структуризації життя, що допомагає знизити тривожність та покращити загальне психічне здоров'я. Особлива увага була приділена гендерним особливостям тривожності, що дозволяє розробляти індивідуальні плани подолання тривоги. Наприклад, чоловікам, схильним до агресивної реакції на тривогу, рекомендувалося використовувати фізичні навантаження, а жінкам - розвивати навички ефективної комунікації та пошуку соціальної підтримки.

Отже, зниження рівня тривожності та вибір продуктивної копінг-поведінки є комплексним процесом, що включає соціальну взаємодію, фізичні навантаження, індивідуальний підхід та когнітивно-поведінкові техніки. Використання зазначених рекомендацій сприятиме ефективному подоланню тривожних станів, підвищенню якості життя, розвитку адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації, покращенню міжособистісних взаємин та загальному благополуччю.

### Висновки до розділу III

В розділі було проведено комплексний аналіз взаємозв'язку між почуттям провини, сорому та самотності, рівнем тривожності та вибором копінг-поведінки у чоловіків в стресових ситуаціях, спираючись на результати досліджень за чотирма психодіагностичними методиками: дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях "CISS", шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), методика вимірювання почуття провини та сорому (TOSCA) та шкала самотності UCLA.

Дослідження показало, що чоловіки з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення. Натомість чоловіки з низьким рівнем тривожності демонструють орієнтацію на задачу, що свідчить про активний підхід до вирішення проблем. Додатково для стратегій вирішення у чоловіків була виявлена тенденція до зростання вибору продуктивних стратегій при зростанні реактивної тривожності, а у жінок була виявлена зворотна тенденція. Для особистісної тривожності у чоловіків спостерігається незмінно високий рівень вибору стратегій вирішення не залежно від рівня тривоги, для жінок характерно зниження вибору стратегій вирішення із зростанням тривоги. Високий рівень особистісної тривожності корелює з підвищеною схильністю до емоційних та поведінкових реакцій, що характеризуються нервозністю та напруженістю. Це підтверджує гіпотезу про те, що тривожні чоловіки частіше обирають менш адаптивні копінг-стратегії.

Загальний аналіз результатів дослідження підтверджує, що існує значущий взаємозв'язок між почуттям сорому, провини та самотності та рівнем тривожності, а дані регресійного аналізу дозволяють визначити їх чинниками впливу на тривожність. Чоловіки, які мають високу схильність до почуття провини та сорому, частіше вдаються до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що вказує на їхню схильність до самокритики та переживання власних помилок. Це також впливає на їхню здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Високий рівень самотності у чоловіків корелює з підвищеною тривожністю та

менш ефективними копінг-стратегіями. Самотні чоловіки частіше вдаються до стратегій уникнення та менш схильні до використання соціальної підтримки.

Вибір непродуктивних стратегій хоча й може надавати тимчасове полегшення, не сприяє ефективному вирішенню проблем і може призводити до подальшого погіршення психічного стану. Натомість чоловіки з нижчим рівнем тривожності більш схильні до вибору проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які допомагають активно вирішувати проблеми та покращувати загальне психоемоційне благополуччя.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та вибору продуктивної копінг-поведінки. Ці рекомендації включають техніки когнітивно-поведінкової терапії, техніки роботи з почуттям провини, сорому та почуттям самотності як головних чинників тривожності. Також важливим є розвиток навичок релаксації та залучення соціальної підтримки. Використання зазначених технік сприятиме ефективному подоланню тривожних станів, покращенню загального психічного здоров'я та підвищенню якості життя.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили існування взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором копінг-поведінки у чоловіків в стресових ситуаціях. Це дозволяє робити висновки про необхідність розробки комплексних підходів для підтримки психічного здоров'я, які враховують індивідуальні та гендерні особливості людей.

## ВИСНОВКИ

Теоретична частина магістерської роботи була присвячена аналізу та огляду різних підходів у психологічній літературі таких понять, як тривожність, сором, провина, почуття самотності, стресостійкість та копінг-стратегії. Було проведено аналіз основних наукових підходів і поглядів щодо цих категорій, розглянуто їх класифікації, фактори та чинники, що на них впливають та аспекти їх взаємозв'язку. Окремо були розглянуті гендерні особливості проявів тривожності. Аналіз наукової літератури показав відсутність єдиної думки щодо механізмів тривожності та класифікації підходів у тлумаченні цього явища. Узагальнюючи різні підходи, було запропоновано наступне визначення терміну: особистісна тривожність - це стійка властивість особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами, і виконує переважно негативну функцію. В той же час ситуативна тривожність пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією. У частині, присвяченій стресу, було проведено аналіз теоретичних аспектів понять стресу, стресостійкості та вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. На наш погляд найбільш вдалим визначенням стресу є наступне, стрес це комплексна психофізіологічна реакція людини, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Найбільш перспективною була визнана інтегративна модель стресу, яка поєднує різні теоретичні підходи та акцентує увагу на розвитку стресостійкості особистості. Розглядаючи поняття копіngu, ми дійшли висновку, що копінг — це комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз і самореалізацію особистості. Дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Люди з високим рівнем особистісної тривожності виявляють більшу схильність до стресу, порівняно з тими, чия тривожність виникає лише у небезпечних ситуаціях.

Також окремо були розглянути гендерні особливості прояву тривожності. Було визначено, що жінки частіше переживають депресивні і тривожні стани, ніж чоловіки. Чоловіки, навпаки, можуть бути більше схильні приховувати свої емоції та турботи, що може проявлятися у втраті інтересу до звичних справ і відокремленні від соціальних зв'язків. Головними причинами такої різниці визначаються: фізіологічні відмінності, рольова напруга та гендерно-відмінні поведінкові норми. Жінки часто виражають тривоги через сумніви чи сльози, чоловіки на відміну можуть реагувати агресивно або дратівливо, причому для чоловіків характерний прямий зв'язок між зростанням тривоги та агресивністю, тоді як у жінок цей зв'язок зворотній. У чоловіків тривога може призводити до збільшеної схильності до ризикованої поведінки або пошуку екстремальних вражень.

Другий розділ роботи був присвячений проведенню емпіричного дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між ступенем тривожності та вибором різних копінг стратегій у чоловіків. Окремо аналізувалися чинники що впливають на рівень тривожності. Аналіз проводився на двох вибірках: фокусною групою були чоловіки. Дослідження було спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваних явищ за допомогою вимірювальних методик.

Для проведення дослідження було використано чотири психодіагностичні методики: «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна», «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Н. Ендлер, Дж. Паркер, «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA, Дж. П. Тангней), та «Шкала самотності UCLA». Психодіагностичне дослідження проводилось шляхом анонімного опитування засобами гугл-форм. Загальна кількість досліджуваних становила 100 осіб (41 чоловік та 59 жінок).

Аналіз даних, що проводився в третьому розділі показав, що для обох груп характерна пряма кореляція між рівнем тривожності і використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. У чоловіків додатково виявлено пряму кореляцію між реактивною тривожністю та стратегією, спрямованою на вирішення

проблеми. У жінок, навпаки, було виявлено зворотну кореляцію. Діаграми розсіювання показали відмінності в копінг-поведінці, спрямованій на уникнення, між жінками і чоловіками з різним ступенем особистісної тривожності. Для жінок більш характерне уникнення зі зростанням тривоги, для чоловіків, навпаки, зменшення уникання зі зростанням тривоги.

Дослідження присвячене аналізу чинників тривоги, виявило суттєві кореляції між почуттям провини, сорому та самотності. Проведений регресійний аналіз підтвердив гіпотезу про напрямок такого зв'язку. Підвищення рівня самотності, сильне почуття провини та сорому є чинниками що збільшують почуття тривожності, як реактивної так особистісної. Чоловіки з високим рівнем особистісної тривожності частіше відчувають соціальну ізоляцію і мають менше соціальних контактів, що також впливає на їх вибір копінг-стратегій.

Аналіз та результати емпіричного дослідження показали, що рівень тривожності має значний вплив на вибір копінг-стратегій у чоловіків у стресових ситуаціях. Чоловіки з високим рівнем реактивної тривожності частіше обирають стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, що може свідчити про їхню схильність до активного подолання стресу. У той же час, чоловіки з високим рівнем особистісної тривожності можуть вдаватися до уникнення або агресивної поведінки, що може бути менш ефективним у довгостроковій перспективі.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та вибору продуктивних копінг-стратегій. Зокрема, підвищення усвідомленості щодо власних емоційних реакцій, розвиток навичок саморегуляції, а також зміцнення соціальної підтримки можуть сприяти зниженню тривожності та покращенню загального психічного здоров'я.

Таким чином, проведене дослідження підкреслює важливість врахування індивідуальних особливостей тривожності та копінг-поведінки при розробці психологічних інтервенцій та програм підтримки для різних груп населення. Подальші дослідження можуть допомогти розширити наші знання про ці складні взаємозв'язки та сприяти розвитку більш ефективних підходів до психотерапії та психологічного консультування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананова І.В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2016. – 21 с.  
URL:[http://scc.univ.kiev.ua/upload/iblock/bc7/aref\\_Ananova%20I.%20V.pdf](http://scc.univ.kiev.ua/upload/iblock/bc7/aref_Ananova%20I.%20V.pdf)
2. Аніщенко А.В. Особливості проявів емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій в освіті. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. С. 259-261.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
5. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю [Текст]: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 197 с.
6. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 82-86.
7. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки. Том 149. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.
8. Больман С.Ю. Вплив хронічного сорому на самоставлення особистості / С. Ю. Больман – Вісник Одеського національного університету. Серія :

- Психологія, 2017. – Т. 22, Вип. 3. – С. 13-21. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2017\\_22\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_3_4)
9. Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 105–116.
  10. Василик Наталія Михайлівна. Завдання та принципи управління стресом в організації. Science foundations of modern science and practice, 2021, 10: 260.
  11. Вінс В., Горбенко І., Красножон Н. Вікові та статеві особливості вибору стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Перспективи та інновації науки, 2022, №10 (15) С. 25-41.
  12. Вершибалко, О. (2022). Ефективність когнітивно-поведінкової терапії розладу соціальної тривоги онлайн.
  13. Войцеховська, О., & Закалик, Г. (2016). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, (2), 95-104.
  14. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навч. посібн. К.: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
  15. Геллер И.И. Переживания как категория общей психологии: дне. ...канд. психол. наук / И. И. Геллер. - Одесса, - 1993. - 178 с.
  16. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 115–119.
  17. Гонтаренко, С. А. (2022). Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю.
  18. Гончар М.Ф., Білик Ю.В. Особливості управління у стресових ситуаціях. Стрес-менеджмент на підприємстві. Науковий вісник НЛТУ України. Серія економічна. 2017. Вип. 27(2). С. 94–97.
  19. Горбенко, В. Ю. (2021). Теоретичні аспекти визначення копінг-стратегії (Doctoral dissertation).
  20. Гордієнко І.О., Маліновська В.В. Взаємозв'язок локусу контролю з різними видами копінг-стратегій. Актуальні проблеми психології особистості:



- теорія, досвід, практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса :ФОП Белий А.Є., 2022. 168 с. С. 25-38.
21. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
  22. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей ІV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. С. 227-229.
  23. Даниляк О., Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: Від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ. Медичні науки, 2016. т. XLV. С. 27–40.
  24. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Київ, 2018. 227 с. С. 86-87.
  25. Дорош І. М. Забезпечення необхідного рівня стресостійкості працівників підприємства на етапі їх працевлаштування. Економіка: реалії часу. 2015. № 1. С. 90-94.
  26. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59–63.
  27. Іванцанич В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2020. Том. ІХ. Вип. 13. С. 116–124.
  28. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи:

- матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
29. Ічанська О. М., Мельничук О. Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. – К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 62 – 67.
  30. Кабиш-Рибалка Т. В. Модель психологічної готовності особистості з комплексним поєднанням емоційних властивостей та обдарованості. Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 вересня 2015 р., м. Київ). К. 2017. С. 55-62.
  31. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 55(1), 23-30.
  32. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). 104–110 с.
  33. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. К., 1997. 192 с.
  34. Коваль О.М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 214 – 219.
  35. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. (2009). Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. Вісник Одеського національного університету, Т.14, Вип.17: Психологія, 54-65.
  36. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. Psychological journal. 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.

37. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
38. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511. 389 – 434.
39. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник - М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.
40. Костенко Ю.В. Психологічні чинники подолання стресів у студентської молоді. Молодь: тези доповідей ХІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (м. Київ. 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна», 2022. 290 с. С. 138-141.
41. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 7, 98–117.
42. Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. І/ Валентина Миколаївна Крайнюк; Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. І К., 1999. — 23 с.
43. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
44. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук / О.Д. Кресан. - К., - 2017. - 199 с.
45. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.
46. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Психологія і особистість. 2022. № 2 (22).

47. Кузнєцова О.В. Стресостійкість та когнітивні стилі студентів: теоретичний аспект. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с. С. 20-24.
48. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. №14. С. 26–64.
49. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. К.: Університет «Україна», 2011. 406 с.
50. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. 83-88.
51. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук І О.Л. Марковець. - К., - 2005. - 16 с.
52. Матеріал: Негативні емоції теж бувають різними: про копінг-стратегії і безумовну любов навіть до самих похмурих думок. URL: <https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>
53. Михайлюк, Н. М. (2022). Особливості використання копінг стратегій волонтерами, які працюють з внутрішньо переміщених осіб.
54. Михальська Ю. А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281–289.

55. Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22).
56. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) №5 2022. С. 48-53.*
57. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛДУВС: – Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.*
58. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2011. № 981. Вип. 47. С. 168.*
59. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів молодших школярів добами кататимно-імагінативної психотерапії: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Яніна Миколаївна Омельченко; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2006. — 20 с.
60. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З. Кісарчук. — К.: Шк. світ, 2008. — 112 с.
61. Оніщенко Н. В. Піратство та тероризм: порівняльний аналіз сучасних форм надзвичайних ситуацій соціального походження в аспекті використовуваних методів психологічного впливу. *Вісник НАОУ. 2012 № 4(29). С. 222–227.*
62. Оверченко А. І. Дослідження сором'язливості як характерологічної риси особистості в осіб юнацького віку / А. І. Оверченко // *Практична психологія та соціальна робота Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Серія КВ №12489 – 1373 ПР від 19.04.2007 р. – С. 64.*
63. Раховська Т.Л. (2020), Місце когнітивно-поведінкової терапії в комплексному лікуванні тривожних станів у хворих на шизофренію

- вагітних. Матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю «Роль лікарів-психологів у збереженні репродуктивного здоров'я населення», 119.
64. Родіна Н.В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» та захисні механізми». Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки I Н.В. Родіна – 2006. – С. 98-104.
65. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол наук I Н.В. Родіна. - К., - 2013. - 504 с.
66. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120-123.
67. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. - К.: Кондор, - 2005. - 278 с.
68. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. - К., - 2010. - 289 с.
69. Сидоренко, О. Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці / О. Б. Сидоренко – Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. - Budapest : Creative Commons Attribution License v4.0, 2021. – 259. – P. 74-77. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-259IX101-18>
70. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных условиях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. - Харьков: Изд-во Института прикладной психологии «Гуманитарний Центр», - 2006. - 274 с.
71. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
72. Степаненко І. М. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів / І. М. Степаненко // Психологічний часопис : науковий журнал / за ред. С. Д. Максименка. – № 6. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. – С. 139–149.

73. Степаненко І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості / І. М. Степаненко // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Запорізького національного університету, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – Вип. № 2 (16). – С. 108–114.
74. Татенко В.А. Психология стресса: субъектная парадигма / В.А. Татенко // Наука і освіта. - 2000. - №1-2, - С. 56-57.
75. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія) / Т.А. Ткачук. - Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, - 2011. - 286 с.
76. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигоряння» фахівців у системі «людина-людина»: навч. посібник. – Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2010. 339 с.
77. Янчук, Т. О. (2019). Взаємозв'язок самооцінки та рівня тривоги.
78. Ярмоленко М. Л. Копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти кафедри авіаційної психології. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. 88 с.
79. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications / E Alexander. - New York: Norton, - 1950. - P. 57-69.
80. Adler Alfred. The Practice and Theory of Individual Psychology.: Martino Fine Books (August 10, 2011). ISBN-10 : 1614271437. p 240.
81. Berman J. Exposing shame /J. Berman – Death Studies, 2011. – 35(8). – P. 768–774.
82. Bugental James F. T. , Intimate Journeys: Stories from Life-Changing Therapy (JOSSEY BASS SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCE SERIES): Jossey-Bass; 1st edition (October 23, 1990), ISBN-10 : 1555422748.
83. Cattell R.B., Scheier J.H. The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. -N.Y.: The Ronald Press company, 1961.

84. Darwin Charles, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Penguin Classics; Original edition (July 28, 2009), ISBN-10 : 0141439440, p 310.
85. Folkman S. *Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions*. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / S. Folkman. - Oxford: Oxford University Press, - 2011. - P. 453—462.
86. Freud, Sigmund (1909b). *Analyse der Phobie eines fünfjährigen Knaben ("Der kleine Hans")* Jb. psychoanal. psycho-pathol. Forsch, I, 1-109; GW, VII, p. 241-377; *Analysis of a phobia in a five-year-old boy*. SE, 10: 1-149.
87. Freud, Sigmund (1909b). *The Ego and the Id* (The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud), ISBN-10 : 0393001423.
88. Freud, Sigmund , *New Introductory Lectures on Psycho-Analysis* (Complete Psychological Works of Sigmund Freud), W. W. Norton & Company; The Standard edition (February 17, 1990), ISBN-10 : 9780393007435.
89. Freud, Sigmund, *Jokes and Their Relation to the Unconscious* (Complete Psychological Works of Sigmund Freud), W. W. Norton & Company; The Standard edition (September 17, 1990), ISBN-10 : 0393001458.
90. Grof Stanislav, *The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration* (SUNY Series in Transpersonal and Humanistic Psychology)/Stanislav Grof:State Univ of New York Pr (January 31, 1988), ISBN-10 : 0887065414.
91. Harder, D. W. *The Assessment of shame and guilt*. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger. *Advances in personality assessment* Hillsdale, / D. W. Harder, S. Lewis // J.NJ: Erlbaum, 1987. – 6. – P. 89–114.
92. Horney K. *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*, W. W. Norton & Company; Reissue edition (October 17, 1992), ISBN-10 : 0393309401, p 174-180.
93. Horney K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. N.Y.: W.W.Norton & Co, 1937, ISBN-10 : 0393310973, p 213.
94. James William, *Psychology: The Briefer Course*, Dover Publications (May 24, 2001), ISBN-10 : 0486416046, p 315-331.



95. Jung Carl G. *Man and His Symbols*, Aldus Books Limited; 5th ptg. edition (January 1, 1971), ASIN : B0055RZ9KE, p 296.
96. Kelly, G.A. *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton, 1955.
97. Lazarus Richard S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*, Springer Publishing Company; 1st edition (May 4, 2006), ASIN : B0046EBXNY, p178-209.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

Опитувальник реактивної й особистісної тривожності Спілбергера Ханіна є надійним та інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Цей тест був розроблений Ч.Д. Спілбергером у 1970 році і адаптований Ю.Л. Ханіним у 1978 році.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може бути різним за інтенсивністю і є досить динамічним та мінливим за часом.

Високий показник реактивної тривожності побічно свідчить про виражене психоемоційне напруження пацієнта. Цей показник чуйно реагує на зміни психоемоційного стану пацієнта в процесі лікування і є одним із найбільш зручних для оцінки ефективності психотерапевтичної корекції.

Шкала Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність (опитувальник А) і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б). Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно або обидва разом. В останньому випадку реактивна тривожність вимірюється першими. Опитування може проводитися індивідуально або в групах, без обмеження часу. Для зниження ймовірності утворення установки на позитивні або негативні питання в кожен із опитувальників включено приблизно однаково число суджень, що характеризують високу і низьку ступінь тривожності.

Пацієнту пропонується відповісти на питання, вказавши, як він себе відчуває в цей момент (реактивна тривожність, 1-20 питань) і як він себе почуває зазвичай (особистісна тривожність, 21-40 питань). На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної тривожності і за частотою вираженої особистісної тривожності. **Бланк опитувальника Спілбергера-Ханіна**

#### Опитувальник «А»

**Інструкція:** прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

*Практична психосоматика: діагностичні шкали*

Твердження	Зовсім ні	Мабуть, так	Так	Абсолютно так
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе спокійно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю, що відпочив	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4

12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

#### Опитувальник «Б»

**Інструкція:** прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе по чуваєте.

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або не правильних відповідей немає. Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2. Я зазвичай втомлююся	1	2	3	4
3. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4. Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
5. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4

#### Діагностичні методики

7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
9. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10. Я цілком щасливий	1	2	3	4
11. Я занадто усім переймаюся	1	2	3	4
12. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У мене буває хандра	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4

17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18. Я занадто переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19. Я врівноважена людина	1	2	3	4
20. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

#### Обробка результатів.

При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість.

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою:  $Tr = EРП - Eро + 50$ , де:  $Tr$  — показник реактивної тривожності;  $EРП$  — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);  $Eро$  — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20). Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула:

$Tл = EЛП - Eло + 35$ , де:

$Tл$  — показник особистісної тривожності;  $EЛП$  — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

$Eло$  — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів — про помірну, понад 45 балів — про високу.

## ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))

(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

(Ender, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>)

### **Загальна характеристика методики:**

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

### **Інструкція для учасників опитування:**

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

41

### **Текст опитувальника:**

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях.	1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати.	1 2 3 4 5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.	1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1 2 3 4 5

14. Відчуваю нервові напруження.	1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1 2 3 4 5
19. Відчуваю емоційний шок.	1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ.	1 2 3 4 5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку.	1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1 2 3 4 5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1 2 3 4 5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга.	1 2 3 4 5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною. 1 2 3 4 5	
32. Іду на прогулянку.	1 2 3 4 5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1 2 3 4 5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1 2 3 4 5

35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1 2 3 4 5
37. Телефоную друзіві.	1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування.	1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1 2 3 4 5
40. Дивлюся кінофільм.	1 2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію.	1 2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1 2 3 4 5

43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення пробле ми.	1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших.	1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1 2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1 2 3 4 5
48. Дивлюся телевізор.	1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація результатів:**

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копіngu, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів:

1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копіngu, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів:

5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копіngu, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів:

3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

## Додаток 3

Ваша стать:	Скільки Вам зараз років?	Я проживаю зараз	Ваша освіта	Ваш сімейний статус	Чи маєте на даний момент ви роботу?	Як ви оцінюєте рівень свого матеріального благополуччя?	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Стратегія Вирішення	Стратегія Емоції	Стратегія Уникнення
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	вище середнього	44	53	61	58	27
Чоловік	40-49	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	вище середнього	34	45	55	20	34
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	44	30	64	16	45
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	ні	бідність	55	51	56	64	31
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	52	50	38	34	41
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	52	40	77	11	31
Чоловік	40-49	в селі	вища	У шлюбі	так	середній	51	41	61	14	20
Чоловік	50+	в місті	вища	У шлюбі	ні	нижче середнього	59	53	86	64	38
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	53	48	56	53	47
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	56	40	66	41	55
Чоловік	50+	в місті	вища	Розлучений/розлучена	ні	середній	50	49	70	42	34
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	49	40	61	25	48
Чоловік	40-49	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	47	54	61	52	50
Чоловік	50+	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	62	45	69	41	44
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	46	38	64	23	23
Чоловік	30-39	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	49	50	67	34	36
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	61	41	75	28	61
Чоловік	50+	в місті	маю науковий ступінь	У шлюбі	так	вище середнього	49	37	66	30	59
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	47	50	61	39	42
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	55	53	75	70	66
Чоловік	50+	в місті	вища	У шлюбі	ні	середній	59	62	69	53	42
Чоловік	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	44	42	72	41	56
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	55	36	91	31	48
Чоловік	50+	в місті	середня	У шлюбі	ні	середній	45	41	53	42	55
Чоловік	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	39	36	69	33	69
Чоловік	18-29	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	59	50	63	28	39
Чоловік	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	34	28	53	5	45
Чоловік	50+	в селі	вища	У шлюбі	ні	нижче середнього	58	57	56	41	50
Чоловік	18-29	в місті	середня	У цивільному шлюбі	так	нижче середнього	37	38	67	56	38
Чоловік	50+	в місті	середня	У шлюбі	ні	середній	50	48	61	44	52
Чоловік	30-39	в місті	вища	Розлучений/розлучена	так	середній	67	53	77	64	42
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	60	44	44	48	41
Чоловік	30-39	в місті	маю науковий ступінь	У шлюбі	так	вище середнього	48	53	73	52	55
Чоловік	30-39	в місті	вища	У шлюбі	ні	нижче середнього	44	48	58	50	25
Чоловік	50+	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	40	46	55	38	44
Чоловік	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	вище середнього	42	29	69	9	47
Чоловік	30-39	в місті	вища	Розлучений/розлучена	ні	середній	52	40	77	27	41
Чоловік	18-29	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	вище середнього	62	53	72	36	36
Чоловік	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	так	середній	55	45	80	42	50



Чоловік	50+	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	нижче середнього	52	46	72	56	44
Чоловік	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	нижче середнього	55	54	64	50	33
Ваша стать:	Скільки Вам зараз років?	Я проживаю зараз	Ваша освіта	Ваш сімейний статус	Чи маєте на даний момент роботу?	Як ви оцінюєте рівень свого матеріального благополуччя?	Реактивна тривожність	Особисті на тривожність	Стратегія Вирішення	Стратегія Емоції	Стратегія Уникнення
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	ні	вище середнього	37	39	69	33	33
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	40	56	70	50	56
Жінка	50+	в місті	вища	Розлучений/розлучена	так	вище середнього	49	42	66	36	41
Жінка	50+	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	52	55	66	56	56
Жінка	18-29	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	58	54	55	56	50
Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	43	38	67	25	55
Жінка	18-29	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	59	62	86	80	27
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	48	49	69	39	45
Жінка	50+	в місті	вища	У шлюбі	ні	нижче середнього	52	55	66	58	36
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	ні	середній	62	67	89	58	36
Жінка	50+	в місті	середня	У шлюбі	ні	середній	65	57	50	47	23
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	46	45	66	28	48
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	53	46	67	50	47
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	47	42	63	36	56
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	56	60	52	48	58
Жінка	30-39	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	44	34	70	31	52
Жінка	18-29	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	42	57	66	44	63
Жінка	50+	в місті	вища	У шлюбі	ні	середній	55	45	63	33	38
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	31	24	78	5	2
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	середній	45	54	59	30	53
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	нижче середнього	60	59	48	72	50
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	середній	52	59	52	50	42
Жінка	50+	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	50	44	75	28	41
Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	38	33	72	13	59
Жінка	50+	в місті	вища	Вдовець/вдова	так	нижче середнього	56	54	63	45	42
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	вище середнього	52	58	61	52	64
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	ні	середній	44	37	63	27	58
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	66	70	63	73	61
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	нижче середнього	53	51	63	44	39
Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	58	54	83	38	55
Жінка	50+	в місті	середня	Вдовець/вдова	ні	бідність	64	53	75	50	33
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	54	50	64	53	23
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	66	62	70	36	48
Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	ні	нижче середнього	54	54	59	50	45
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	61	57	48	42	31
Жінка	50+	в селі	середня	У шлюбі	ні	нижче середнього	63	48	55	38	50
Жінка	40-49	в місті	середня	У шлюбі	ні	середній	47	58	66	45	44
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	ні	середній	42	41	81	58	28

Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	ні	середній	53	55	70	66	55
Жінка	18-29	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	36	40	67	27	63
Жінка	18-29	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	нижче середнього	65	56	50	59	38
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	42	46	69	30	55
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	43	52	47	56	70
Жінка	40-49	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	середній	52	36	61	11	31
Жінка	30-39	в селі	вища	Розлучений/розлучена	так	нижче середнього	55	58	67	59	41
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	61	50	56	56	47
Жінка	18-29	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	56	47	47	45	28
Жінка	50+	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	55	46	72	30	59
Жінка	40-49	в місті	середня	Розлучений/розлучена	так	середній	59	39	84	31	52
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	середній	54	56	80	55	59
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	так	нижче середнього	62	47	64	38	34
Жінка	30-39	в місті	вища	Не одружений/не одружена	так	вище середнього	49	53	56	47	61
Жінка	18-29	в місті	середня	Не одружений/не одружена	ні	середній	52	47	67	36	36
Жінка	40-49	в місті	вища	У шлюбі	так	середній	58	49	78	42	38
Жінка	40-49	в селі	середня	У шлюбі	так	нижче середнього	59	51	63	52	47
Жінка	50+	в місті	вища	У цивільному шлюбі	так	середній	45	60	83	73	45
Жінка	30-39	в місті	середня	У шлюбі	так	нижче середнього	42	51	64	50	44
Жінка	50+	в місті	середня	У шлюбі	ні	нижче середнього	56	61	69	61	56
Жінка	30-39	в місті	вища	У шлюбі	так	високий рівень	50	49	75	53	67

## Додаток 4

*Тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), Дж. П. Тангней.*

Нижче наведені ймовірні сценарії, що описують прості ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті.

Уважно прочитайте кожен сценарій до ситуації та спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій використовуючи шкалу.

**Обведіть обрану цифру.**

1. «ніколи не робив(ла) б так – це абсолютно не характерно для мене»;
2. «малоймовірно, але не виключено»;
3. «50 на 50» – можу так зробити, якщо будуть сприятливі обставини»;
4. «цілком ймовірно, що саме так вчиню, подумаю, чи відчую»;
5. «завжди саме так і роблю – це характерно для мене».

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі: «Я до нього неухажний».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє».	1	2	3	4	5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння.	1	2	3	4	5
г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом». 1 – 2–3 – 4 – 5	1	2	3	4	5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її».	1	2	3	4	5
б) Ви починаєте думати про звільнення.	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Які німі речі роблять в наш час!».	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».	1	2	3	4	5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга».	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте себе чарівним в усьому.	1	2	3	4	5
в) Ви раді, справили таке незабутнє враження.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги».	1	2	3	4	5

4. Ви до останньої хвилини відклали задачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете наспіх, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність.	1	2	3	4	5
б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!».	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!».	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!».	1	2	3	4	5

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу.	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ».	1	2	3	4	5
в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість.	1	2	3	4	5
г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал.	1	2	3	4	5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте, знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим».	1	2	3	4	5
б) Ви шкодуєте про те, що так довго відклали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте себе боягузом.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Я молодець!».	1	2	3	4	5

д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?».	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши апетитний запах, піддаєтеся спокусі і купуєте смачну булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!».	1	2	3	4	5
в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?».	1	2	3	4	5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу по грі.

а) Вам незручно за невміння грати.	1	2	3	4	5
б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.	1	2	3	4	5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».	1	2	3	4	5
г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще.	1	2	3	4	5

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самостійно вирішувати життєві проблеми.	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!».	1	2	3	4	5
в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!».	1	2	3	4	5
д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги.	1	2	3	4	5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте kota, що невідомо звідки взявся на дорозі.



а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!».	1	2	3	4	5
в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!».	1	2	3	4	5
г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути.	1	2	3	4	5

11. Ви виходите після здачі екзамену (під час сесії чи атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано.

а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!».	1	2	3	4	5
б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене».	1	2	3	4	5
в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену.	1	2	3	4	5
г) Ви відчуваєте себе дурним.	1	2	3	4	5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним.	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили.	1	2	3	4	5

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою.	1	2	3	4	5
д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди.	1	2	3	4	5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!».	1	2	3	4	5
б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою.	1	2	3	4	5

в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе.	1	2	3	4	5
г) Ви вибачаетесь і намагаєтесь підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли.	1	2	3	4	5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтесь серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлеглі.

а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання.	1	2	3	4	5
б) Вам хочеться втекти і сховатися.	1	2	3	4	5
в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.	1	2	3	4	5
г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!».	1	2	3	4	5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітейсиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взяли за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило.	1	2	3	4	5
г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли.	1	2	3	4	5
д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи.	1	2	3	4	5

*Шкала зовнішнього та внутрішнього сорому (External and Internal Shame Scale, EISS).*

Подумайте про проблему, яка виникла нещодавно, і про те, як ви взагалі реагуєте на проблеми у своєму житті. Позначте, відзначивши у відповідній колонці, наскільки ви думаєте чи робите кожен із варіантів. У кожному реченні потрібно позначити відповідь. Оцінивши наступним чином:

- 0 – ніколи
- 1 – кілька разів
- 2 – Іноді
- 3 – Багато разів
- 4 – Завжди

Правильних чи неправильних відповідей немає. Дайте відповідь за такими варіантами:

1. Я намагаюся ігнорувати проблему.
2. Шукаю людей компетентних в темі проблеми.
3. Я відмовляюся від спроб вирішити проблему.
4. Я намагаюся уникнути проблеми, віддаляючись від неї.
5. Шукаю підтримки у батьків і друзів.
6. Я шукаю інших людей, щоб поговорити з ними та дізнатися, чи можуть вони мені допомогти.
7. Я намагаюся не думати про проблему і заходжу в соцмережі, йду в кіно або дивлюся телевізор.

8. Я намагаюся дізнатися, як би інші люди вирішили проблему.
9. Я завжди шукаю спосіб вжити заходів, коли зіштовхуюсь зі своєю проблемою.
10. Я зупиняюся, щоб подумати про те, як я поведжуся і чому.
11. Сподіваюся, проблема вирішиться сама собою.
12. Я шукаю поради та/або допомоги від деяких людей, щоб вирішити проблему.
13. Я нічого не роблю, бо не думаю, що зможу вирішити проблему.
14. Я засмучуюсь і переношу це почуття на інших людей.
15. Я сплю та/або їм більше, ніж зазвичай.
16. Я відчуваю, що інші люди вважають мене недостатньо хорошим.
17. Інші люди бачать мене маленьким і незначним.
18. Люди вважають мене неважливим порівняно з іншими.
19. Інші люди бачать, що я не відповідаю їм.
20. Я думаю, що інші люди дивляться на мене зверхньо.
21. Я відчуваю невпевненість щодо думки інших про мене.
22. Інші думають, що мені чогось не вистачає.
23. Інші люди сприймають мене як людину з певним дефектом.
24. Я думаю, що інші здатні помітити мої недоліки.
25. Інші люди завжди пам'ятають мої помилки.
26. Інші бачать мене слабким.
27. Інші люди часто принижують мене.
28. Інші бачать мене порожнім і незадоволеним.
29. Люди бачать, що я прагну досконалості, але не можу досягти власних стандартів.
30. Інші критикують або карають, коли я роблю помилку.
31. Інші люди шукають мої вади.
32. Люди віддаляються від мене, коли я роблю помилки.
33. Інші люди думають, що я втратив контроль над своїм тілом і почуттями.

*Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale)***Інструкція**

Будь ласка, прочитайте кожне з наведених тверджень і виберіть відповідь, яка найкраще описує, як часто ви відчуваєте це, використовуючи шкалу від 1 до 4, де:

**1 - ніколи**

**2 - рідко**

**3 - іноді**

**4 - часто**

## Твердження

1. Як часто ви відчуваєте, що вам бракує спілкування?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

2. Як часто ви відчуваєте себе відірваним(ою) від інших?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

3. Як часто ви відчуваєте, що ніхто не розуміє вас?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

4. Як часто ви відчуваєте себе покинутим(ою)?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

5. Як часто ви відчуваєте себе самотнім(ою)?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

6. Як часто ви відчуваєте себе ізольованим(ою) від інших?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

7. Як часто ви відчуваєте, що у вас немає близьких друзів?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

8. Як часто ви відчуваєте, що ваші відносини з іншими людьми не є такими близькими, як ви хотіли б?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

9. Як часто ви відчуваєте себе самотнім(ою), навіть коли ви з іншими людьми?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)



- 4 (часто)

10. Як часто ви відчуваєте себе частиною групи друзів?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

11. Як часто ви відчуваєте, що у вас є люди, з якими ви можете поговорити?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

12. Як часто ви відчуваєте, що у вас є люди, з якими ви можете поділитися своїми переживаннями?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

13. Як часто ви відчуваєте, що вас приймають такими, якими ви є?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

14. Як часто ви відчуваєте, що вас хтось слухає?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

15. Як часто ви відчуваєте себе коханим(ою)?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

16. Як часто ви відчуваєте, що ви важливі для інших людей?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

17. Як часто ви відчуваєте себе частиною спільноти?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

18. Як часто ви відчуваєте, що вам не вистачає спілкування з іншими людьми?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

19. Як часто ви відчуваєте себе відрізаним(ою) від інших?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)

20. Як часто ви відчуваєте, що ви самотні у своїх думках і почуттях?

- 1 (ніколи)

- 2 (рідко)

- 3 (іноді)

- 4 (часто)