

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА Загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок властивостей темпераменту і особистісних особливостей з
копінг-стратегіями в студентів різної статі»

Студентки 2 курсу групи ПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія

Єлізевої А.В

Керівник: доцент кафедри загальної психології,
кандидат психологічних наук Гімаєва Ю.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	5
1.1. Характеристика темпераменту та особистісних особливостей	5
1.1.1. Психологічна характеристика темпераменту і особистісних особливостей	5
1.1.2. Дані про властивості темпераменту у студентів	9
1.2. Психологічна характеристика копінг-стратегій	12
1.2.1. Поняття копінг-стратегій	12
1.2.2. Дані про копінг-стратегії у студентів	16
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКУ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ	26
3.1. Дослідження властивостей темпераменту	26
3.2. Дослідження особистісних особливостей	28
3.3. Дослідження копінг-стратегій	30
3.4. Дослідження кореляційних зв'язків копінг-стратегій, особистісних особливостей та властивостей темпераменту	35
3.5. Регресійний аналіз впливу властивостей темпераменту, особистісних особливостей на копінг-стратегії	47
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
АНОТАЦІЇ	63
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність роботи та постановка проблеми. Стрес може переслідувати нас скрізь: на навчанні, роботі, у відносинах, у сім'ї тощо. У зв'язку з цим такі терміни як стрес і копінг-стратегії (стратегії подолання стресу) вживаються разом дуже часто і широко. Для подолання стресу людини обирають різні копінг-стратегії, які можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними. На це впливає широке коло властивостей особистості, серед яких присутні, наприклад, і такі, як властивості темпераменту чи особистісні особливості на кшталт тих, що досліджував Г.Айзенк [12, с.139]. Стрес стосується всіх, у тому числі студентів, які є великою соціальною групою у нашому місті. Студент кожного кінця семестру переживає особливо сильний стрес – сесію. Але й між сесіями є події і завдання, стосовно яких студент має впоратися зі стресом: семінари, практичні завдання чи написання контрольних робіт. Кожна людина, звичайно, є індивідуальністю, тож реагує на стрес по-своєму, в залежності від її індивідуальних особливостей. Та важливо, щоб обрані копінг-стратегії також були й адаптивними та ефективними з огляду на те, що відповідає можливостям і ресурсам особистості.

Метою кваліфікаційної роботи є вивчення характеру зв'язків властивостей темпераменту, особистісних особливостей та копінг-стратегій у студентів різної статі.

Об'єкт дослідження: індивідуальні особливості особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок властивостей темпераменту, особистісних особливостей і копінг-стратегій студентів.

Гіпотеза 1: екстраверсія буде зворотно пов'язана з копінг-стратегіями пасивно-уникаючого спрямування (такими як самоконтроль, втеча–уникнення, прийняття відповідальності) та прямо з пошуком соціальної підтримки; динамічні особливості (такі як ригідність та емоційна збудливість) з пасивно-уникаючими копінг-стратегіями будуть пов'язані прямо.

Гіпотеза 2: є обумовлення з боку властивостей темпераменту, особистісних особливостей щодо копінг-стратегії, та в студентів різної статі воно буде різним.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури зі властивостей темпераменту та особистісних особливостей та копінг-стратегії.
2. Визначити властивості темпераменту студентів різної статі.
3. Визначити особистісні особливості студентів різної статі.
4. Визначити вибір копінг-стратегій студентами різної статі.
5. Визначити, чи є взаємозв'язок між використанням копінг-стратегій, властивостями темпераменту, особистісними особливостями за допомогою кореляційного аналізу.
6. Визначати, чи є вплив властивостей темпераменту, особистісних особливостей на вибір копінг-стратегії за допомогою регресійного аналізу.

В роботі використовуються наступні **методи дослідження**.

Теоретичний метод: аналіз літературних джерел зі темпераменту, особистісних особливостей, копінг-стратегій та їх зв'язку.

Емпіричні методи:

- 1) «Психологічна діагностика копінг-стратегій» Е.Хейма для дослідження копінг-стратегій, 2) «Копінг тест» Р.Лазаруса для дослідження копінг-стратегій, 3) «Особистісний опитувальник» Г.Айзенка (EPQ) (варіант А) для дослідження особистісних особливостей, 4) «Діагностика психодинамічних властивостей особистості» Б.М.Смірнова для дослідження властивостей темпераменту.

Статистичні методи: обчислення кількісних характеристик вибірки, кореляційний аналіз за Спірменом, регресійний множинний аналіз, t-критерій Стьюдента.

Характеристика вибірки: Досліджувані студенти обох статей (2 групи по 25 людей) 2 курсу магістратури, 4 курсу та 2 курсу бакалаврату факультету психології.

Практична значущість. Вивчення взаємозв'язку між властивостями темпераменту, особистісними особливостями та копінг-стратегіями може допомогти людям вибирати більш ефективні способи боротьби зі стресом та покращувати своє психічне здоров'я.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1. Характеристика темпераменту та особистісних особливостей

1.1.1. Психологічна характеристика темпераменту і особистісних особливостей

Темперамент є однією з найважливіших характеристик особистості. Інтерес до цієї проблеми був ще багато років тому. Він був визначений тим, що люди розуміли, що відрізняються між собою з раннього віку. Ще в древній Греції Гіпократ визначив чотири типи темпераменту: холеричний, сангвіністичний, флегматичний та меланхолічний. Гіпократ вважав, що темперамент пов'язаний з організованими рідинами. Темперамент є зумовленою природою сукупністю динамічних (часових та енергетичних) проявів нервової системи у психіці, яка є індивідуальною та своєрідною. Кожна людина може мати змішанні характеристики декількох темпераментів. Єдине, що точно можна сказати, що темперамент має біологічний фундамент, на якому вже будується характер [13], [15].

На сучасному етапі розвитку науки можна сказати, що тема темпераменту та його властивостей залишається спірною темою, бо у вчених немає єдиної думки на цей рахунок. Досі йдуть дискусії про фізіологічну основу темпераменту, про значення особливостей темпераменту при взаємодії людини з певними умовами життя; неоднозначно розуміється місце темпераменту в структурі особистості [23, с.112].

Темперамент обумовлений нервово-психічними процесами, які характеризують індивідуальність людини через стани особистості, їхню інтенсивність, перебіг, тривалість і швидкість. Властивості темпераменту є найбільш стійкими характеристиками особистості, які майже не змінюються впродовж життя, бо мають фізіологічне підґрунтя, а саме особливості нервової системи. Властивості темпераменту виявляються в усіх сферах життєдіяльності і характеризують індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто, за показниками темпу, ритму, інтенсивності, швидкості, енергійності та емоційності [28, с.128].

Темперамент та його властивості як психологічне явище досліджували такі вчені як І.Павлов, Д.Узнадзе, Я.Стреляу, В.Русалов, В.Небиліцин, Б.Теплов, В.Мерлін, Г.Айзенк та інші [12, с.139].

Якщо говорити про дослідження І.П.Павлова, то він розподіляв темпераменти саме так, спираючись на знання про нервову систему: [8, с.2]

1. «Живий тип», сангвінік є рухливим, рівноваженим, рухливим типом.
2. Флегматик, «спокійний» тип, який характеризується інертними нервовим процесами.
3. Холерик або «нестримний» тип, - це нерівноважений сильний тип, який має сильні дратівливі процеси і відносно сильні процеси гальмування.
4. Меланхолік є слабким типом, який характеризується слабостями гальмівного і збудливого процесів.

У кожного типу темпераменту є як негативні, так позитивні сторони, які доповнюють одна одну, тому можна сказати, що не існує ідеальних темпераментів. Зазвичай зустрічаються змішані темпераменти, «чисті» темпераменти зустрічаються рідко. [13, с.43].

Також існує доволі багато тестів, які пропонують різні варіанти для вирішення даного питання. Наприклад, опитувальники «Дослідження психологічної структури темпераменту» по Б.М. Смірнову, тест на темперамент А.Белова, «Формально-динамічні властивості індивідуальності (ОФДСІ)» по В.М.Русалову, «Діагностика типів акцентуації рис характеру і темпераменту К.Леонгарда» по Х.Шмішеку тощо [27, с.128].

Науковцями завдяки факторному аналізу було виявлено приховані ознаки темпераменту, які вони перетворили в більш просту форму. Завдяки дослідженням були прийняті наступні припущення:

- риси особистості можна виміряти кількісно;
- основні параметри особистості мають упорядковану структуру;
- елементи, що формують структуру особистості є універсальними та загальними для кожної особистості;

- кожна особистість має стійку схильність реагувати визначеним чином на ситуацію.

Якщо казати про діячів типологічного підходу, то вони думають, що є перелік типів темпераменту, але не існує загально прийнятої думки про їхню чисельність. Чотирьох класичних темпераментів у чистому вигляді на їхню думку не існує. Деякі психологи можуть вивести 16 проміжних форм темпераменту, які виходять з варіацій основних чотирьох типів [8].

Темперамент також має властивості: ригідність, пластичність, екстравертність та інтровертність, реактивність, резистентність [9], [13].

Сенситивність - міра чутливості до явищ дійсності, що мають стосунок до особистості. У одних людей яскраві реакції на конфлікти, незадоволення потреб, соціальні події, а у інших людей вони викликають байдужість [9], [13].

Екстравертованість та інтровертованість – це полярні властивості. Екстравертованість – це спрямованість реакцій назовні, а інтровертованість – на внутрішні процеси, на самого себе. Екстравертованим людям властива активність та рухливість, деяка імпульсивність, гнучкість поведінки. А ось інтровертовані люди більше замкнуті і схильні до самоаналізу [9], [13].

Ригідність – це особливість темпераменту, яка характеризується нездатністю адаптуватися і перебудовуватися при виконанні завдань. Дана характеристика є протилежною пластичності. Ригідна людина повільно змінюється, пристосовується, адаптується, в плані емоцій загальмована, у поведінці негнучка [9], [13].

Реактивність – це особливість темпераменту, яка характеризується реагуванням на різноманітні подразники. Це впливає на силу, темп, форму відповіді та на емоційну вразливість, що відбивається на ставленні особистості до самого себе та навколишньої дійсності [9], [13].

Пластичність є протилежністю ригідності. Вона виявляється в здатності пристосовуватися, змінюватись [9], [13].

Резистентність – це здатність чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу, при

значній напруженості в діяльності, де одні люди знаходять в собі сили протистояти небезпеці, а інші розгублюються і не знають, що робити [9], [13].

Англійський дослідник Г.Айзенк створив структуру поведінкових якостей виходячи з детермінант поведінкових особливостей людини. На його думку, стійкі особистісні риси людини розподіляються за двома основними параметрами: інтроверсія-екстраверсія (спрямованість на свій внутрішній світ або спрямованість назовні) і рівень нейротизму (стабільність-нестабільність). Його опитувальник набув великої популярності серед вчених. Правда в запропонованій моделі і тестів відсутні такі характеристики, як емоційна збудливість та реактивність. Буде коректніше сказати, що Г.Айзенк досліджував особистісні особливості. Особистісні особливості – це психологічні особливості людей, вони внутрішні і мають стабільний (довготривалий) характер [23], [28], [37].

Також деякі вчені вважають, що в тесті Леонгарда-Шмішека досліджується темперамент і акцентуації характеру, але є і ті, що кваліфікують все це, як особистісні особливості. Ця концепція ґрунтується на уявленні, що існують основні та додаткові риси особистості. Основні риси утворюють ядро особистості. Вони визначають особистість в цілому, накладають свій відбиток на неї та всі її прояви, а за певних обставин, можуть зруйнувати всю структуру особистості і привести до проблем зі спілкуванням з оточуючими людьми. Виявлено такі основні типи акцентуацій: демонстративний, екзальтований, тривожний, збудливий, циклоїдний, гіпертимний, дистимний, застрягаючий, педантичний, емотивний [8].

Отже, темперамент обумовлений нейрофізіологією, має під собою біологічну основу. Можна сказати, що кожен темперамент (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик) має свої особливості і властивості. Властивості темпераменту можуть бути по-різному виражені у різних людей. Властивостями темпераменту є: сенситивність, пластичність, ригідність, резистентність, реактивність, екстравертованість та інтравертованість.

Окрім властивостей темпераменту є такі глибинні і стабільні риси, як особистісні особливості. Це психологічні особливості людей, що мають довготривалий характер. Г.Айзенк досліджував особистість та її особливості, а саме

нейротизм та екстровертіваність, а за деякими даними Шмішек досліджував особистісні особливості, де основні риси становлять ядро особистості.

1.1.2. Дані про властивості темпераменту у студентів

Опиняючись у новому середовищі людина може вести себе по-різному. Особливо це торкається студентів, а саме першокурсників.

В дослідженні Н.В.Сабліної, де вона вивчала особливості темпераменту студентів медиків, у сангвініків на фізіологічному рівні в перші місяці підвищується збудливість, що дозволяє їм швидко реагувати, опиняючись в різних ситуаціях. У адаптаційний період сангвініки характеризуються підвищеною ригідністю та зниженою екстраверсією, що не відповідає типові, але це можна пояснити стресом [23, с.113].

Для чутливих людей у цей період адаптації знижується збудливість, гальмуються процеси, знижується екстраверсія. Взагалі цьому типові темпераменту важко пристосовуватись до нового [23, с.114].

В дослідженні Т.В.Ткаченко говорить, що стабільні люди добре адаптуються до нових умов, для них треба використовувати вправи, які перевіряють самоконтроль особистості та взаємоконтроль. Т.В.Ткаченко говорить, що з чутливої людини важко зробити «темпераментного» актора, його треба підтримувати в справі, допомагати людині розкритися [29, с.220].

Якщо говорити про інертних людей, то вони показують підвищений рівень емоційної збудливості, активні та у них знижена ригідність, що для них зовсім не характерно. В цьому плані вони схожі на свою протилежність – збудливих людей [23, с.114].

М.В.Коваленко, який досліджував стан самотності (по факту - стресова для людини ситуація), де людина переживала порушення гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. В залежності від властивостей темпераменту, люди по-різному відносились до цього стану і по-різному його переживали. Отже, якщо підсумувати результати даного дослідження, то можна

сказати, що збудливі і стабільні люди використовують таку стресову ситуацію, як самотність, для прийняття рішення і обдумування. Але вони сприймають почуття самотності, як негативний стан, який потрібно пережити та подолати. Інертні бачать в самотності ресурс для відпочинку і обмірковування. Для них самотність – це ресурс. Можливо, це пов'язано з тим, що вони спокійні та врівноважені, направлені на себе. Чутливі люди ж важко переживають самотність. Вони використовували неефективні копінг-стратегії. Наприклад, вони або нічого не робили, або перемикали увагу. Можливо, це пов'язано з чутливістю меланхоліків, їхньою вразливістю до невдач та іншого негативу, які вони важко переживають [8].

Дослідження У.Б.Міхайліна та І.А.Несторової показало, що при стресовій ситуації, чим більше у досліджуваних виражена екстраверсія, тим більше вони схильні обирати конфронтацію, шукають соціальну підтримку та планують вирішувати проблему. Останнє співпадає з попереднім розглянутим дослідженням. Чим більш інтровертована людина, тим більш вона схильна до дистанціювання та уникнення. Можливо, на останнє впливають чутливі люди, які більш схильні до сильних переживань невдач. Якщо казати про нейротизм, то чим він більше, тим досліджувані більш схильні до конфронтації та уникнення, а менше до самоконтролю, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми і позитивної переоцінки [12, с. 156].

Отже, можна сказати, що стабільні люди при виході зі стресової ситуації схильні до пошуку соціальної підтримки і планують вирішення проблеми через менший рівень нейротизму і будуть менш схильні до дистанціювання і уникнення [12, с. 156].

Збудливі ж, навпаки, через більший рівень нейротизму більш будуть схильні до конфронтації, втрати контролю, але при цьому будуть шукати соціальної підтримки через більшу екстравертованість [12, с. 156-157].

Інертні в цілому урівноважені і менш схильні до конфронтації і пошуку соціальної підтримки. Із-за інтравертованості і меншого рівня нейротизму більш схильні до дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності і уникнення [12, с. 157].

Чутливі люди як інертні більш схильні до дистанціювання і уникнення, але при цьому вони менш схильні обирати конфронтацію, пошук соціальної підтримки і позитивну переоцінку [12, с. 157].

За дослідженнями Є.О.Неведомської досліджувані з стабільним та інертним типами темпераменту показали помірний та низький рівень тривожності, у той час як досліджувані збудливі і чутливі - навпаки високий. Можливо, на це впливає характеристика нейротизму [13, с.140-145].

З огляду статті М.Супрович і В.Рудь, то за результатами тесту ЕРІ, більшість досліджуваних студентів мають підвищену збудливість та інтровертованість. Таку характеристику мають студенти агрономи, ветеринари та механіки. А ось професія військового вимагає більшої відкритості, і більшість курсантів військового училища мають холеричний темперамент [28, с.134].

Якщо казати про творчі професії, то властивості темпераменту на них теж впливають. За дослідженнями Т.В.Ткаченко можна сказати, що стабільним людям треба тренувати вокальну стійкість та розвивати зібраність. Тобто треба забезпечити врівноваженість процесів гальмування та збудження. Через рухливість нервової системи сангвінік важко гальмує, тому не слід йому давати виконувати вправи, які вимагають повільного темпу [29, с.217].

Інертну людину характеризує слабка емоційна збудливість. Флегматикам найкраще вдаються добутки описового, світлого, ліричного характеру. Інертні люди відрізняються схильністю до вправ у повільному темпі та вони розганяються при роботі. Тому на початку треба застосовувати вправи, що вимагають повільного темпу, а потім можна прискорювати, спираючись на індивідуальні особливості і можливості студента [29, с.218].

У холериків проблеми з виступами перед аудиторією. Під час виступу збудливої людини губиться опора подиху, «перехоплюється» голос, забувається текст добутків. Тому холерики потребують тренувань в присутності викладачів та колег, їм поступово треба звикати до слухача [29, с.219].

У меланхоліка слабкі процеси гальмування та порушення, тому його називають слабким типом. При цьому, треба зауважити, у меланхоліка глибоке переживання

емоцій, хоча вони сповільнені. Це все робить його закритим та вразливим, зовні емоційно стриманим, замисленим, мало комунікабельним та спокійним. Треба систематизувати вокально-технічні вправи, і як з флегматиком йти від повільних вправ до більш рухливих. Якщо брати репертуар, то він повинен сприяти до появи ліричних переживань та емоцій [29, с.219].

Отже, можна сказати, що усі люди з різними властивостями темпераменту реагують на адаптацію по-різному, бо мають різні нервові системи, тобто, біологічне підґрунтя. Стабільні та збудливі люди більш рухливі, а, у той час, як чуттєві люди мають переживання глибокого характеру. Фізіологічне підґрунтя може впливати на адаптивність, переживання емоцій і навіть творчість.

1.2. Психологічна характеристика копінг-стратегій

1.2.1. Поняття копінг-стратегій

Сучасне суспільство та динамічний стиль життя викликають у людини стреси, із-за тиску в особистісній, сімейній, навчальній, робочій сферах та вимог, які вони приносять.

Ю.В.Александров дає визначення стресу, як неспецифічній реакції організму у відповідь на подразник ззовні, яка перевищує норму, і є відповідна реакція організму [2, с.12].

Щоб зменшити стрес людині потрібно почати адаптуватися. Особливо це важко зробити, коли є загроза життю, наприклад, війна. Війна може вдарити по психіці людини настільки, що вона роками не зможе отямитися від психологічної, навіть психічної травми. Але навіть тоді людина може знайти вихід та пристосуватися до війни. Деякі, нажаль, народжуються і живуть під час військового конфлікту.

Проаналізувавши психологічну літературу [4] [34] [40], було виділено такі типові причини стресу. Це фізичні довготривалі навантаження, фізіологічні зміни (хвороби, травми тощо), важкі життєві ситуації (хвороба чи смерть близьких, погрози втрати роботи, складні зміни умов життя), вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, жара, холод тощо), монотонність у професійній діяльності, соціально-психологічні чинники (соціальна незахищеність, безробіття, розчарування, туга

тощо). Розрізняють когнітивні, емоційні та фізіологічні ознаки стресу. Когнітивні ознаки: неуважність, погіршення сприймання, проблеми з запам'ятовуванням матеріалу, зменшення жвавості мислення та уяви. Наслідком є проблемність засвоєння матеріалу. Емоційні ознаки: різкі перепади настрою, недовірливість, підвищення тривоги, роздратованість, злість, надмірна збудливість, збентеженість, депресія. Фізіологічні ознаки: біль в області шлунку, прискорене серцебиття, головний біль, напруга в м'язах спини, часте сечовипускання, швидка стомлюваність, збільшення кількості гормону епінефрину, який викликає неспокій, підвищену нервовість [32].

Поняття стресу швидко перестало бути тільки біологічним терміном і стало ще психологічним, а надалі життєвим. Дуже часто люди використовують поняття стрес. На даний момент дослідження стресу є в трьох напрямках: [39, с.3]

- 1) стрес, який розглядається як ситуація або властиві їй фактори, котрі вимагають додаткової мобілізації, а також змін у поведінці людини;
- 2) стрес як стан, який включає в себе різновид специфічних фізіологічних та психологічних проявів;
- 3) стрес є відстроченим негативним наслідком гострих переживань, які порушують дієздатність та здоров'я людини.

У річищі системного підходу вчені вважають, що стресостійкість є адаптаційною функцією психіки, яка дозріває з розвитком особистості. Стресостійкість – це сукупність якостей особистості, які дозволяють індивіду справлятися зі стресом [8, с.106-107].

На розвиток стресостійкості впливають: самооцінка, тривожність (особистісна і ситуативна), локус-контролю, рівень саморегуляції та копінг-стратегії. Адекватна самооцінка дозволяє оцінювати свої сили і навички і почуватися себе впевненіше. У людини може бути завищена або занижена самооцінка, при першому варіанті людина буде переоцінювати себе, а при другому буде себе недооцінювати і почуватися себе невпевнено. Наступним показником є тривожність. Її розділяють на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність – схильність до тривожних

переживань без суттєвих на це причин. Ситуативна тривожність проявляється, коли особистість потрапляє в неприємну для неї ситуацію [27, с.315].

Локус контролю розглядають як психологічний фактор, завдяки якому людина несе відповідальність за події, що з нею відбуваються, дозволяє керувати власними здібностями і можливостями. Інтерналі – це люди, що характеризуються внутрішнім самоконтролем і вони зазвичай емоційно стабільні, їхнє вміння контролювати себе йде зсередини. Якщо казати про збудливість, то екстернали – їхня протилежність, їхній контроль йде ззовні, і вони зазвичай емоційно нестабільні. Екстернальність та інтернальність є крайніми полюсами, і більшість людей знаходяться посередині, керують своєю поведінкою спираючись як на зовнішні, так і на внутрішні фактори [26, с.315-316].

Ще одним із значущих чинників стресостійкості є саморегуляція, яка є вольовим компонентом, що виражається у свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації [27, с.316].

Останнім чинником стресостійкості є копінг. Копінг має під собою більше поведінкову і когнітивну основу. Копінг – функція стресостійкості, поведінка, яка допомагає подолати стрес [1, с.11].

«Першим, хто ввів поняття «coping» був видатний американський психолог, засновник гуманістичної психології Абрахам Маслоу. Він в 1951 році ввів поняття копінг поведінки, яке позначає можливість справлятися з труднощами»[1, с.11].

Виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить «уникнення», «розв'язання проблеми» та «пошук соціальної підтримки» [27, с.315].

Термін «копінг поведінка» був вперше застосований Л.Мерфі в 1962р., коли він досліджував подолання дітьми вікової кризи. Він інтерпретував поняття, як прагнення людини вирішувати певну проблему. З часом, Р.Лазарус в 1966 році в своїх роботах описує копінг, як усвідомлені стратегії подолання стресу і тривоги [18].

Копінг-поведінка – це зміна, яка залежить, по-перше, від особистісних характеристик суб'єкта, а, по-друге, характеристики реальної ситуації. Таким чином, виділяють дві основні детермінанти копінг-поведінки: особистісні та ситуаційні.

Виділяють також деякі додаткові детермінанти: стать, вік і соціокультурні особливості [33, с.445-446].

Є багато класифікацій копінгу. Найперша була розроблена С.Фолкманом та Р.Лазарусом і включала такі види копінгів:

- направленість на оцінку (зміна думки з приводу виниклого питання або відсторонення від проблеми);
- направленість на проблему (дослідження причин проблеми і здобуття навичок для її вирішення);
- направленість на емоції (стримування емоцій, контроль над ними, відволікання, дії що приводять до розслаблення) [31, с.27].

Вітчизняні дослідження, у своїй переважній більшості, досліджують прояви, види та взаємозв'язки копінг-поведінки, зокрема зумовленою чинниками: соціальними, віковими, професійними, сімейними тощо [30, с.377].

Один із дослідників А.Маклаков розглядав копінг-стратегії в рамках концепції життєвості в психології. Вони мають наступні характеристики: [32, с.26]

- 1) досвід спілкування; 2) самооцінка особистості; 3) нервово-психічна стійкість;
- 4) відчуття соціальної підтримки; 5) рівень конфліктності особистості.

Спираючись на ідеї Р.Лазаруса, Дж.Вейллант виділяє наступні копінг-стратегії: [18]:

- стратегії вирішення проблем;
- стратегії пошуку соціальної підтримки;
- стратегії уникнення.

Вживання наркотиків і алкоголю, суїцид є небезпечними способами втечі від проблем. [18]

Також є когнітивний підхід розуміння копінг стратегій, який пов'язаний з оціночними процесами, які базуються на чотирьох положеннях: [9, с.137]

- 1) від ставлення до ситуації залежить здатність людини вирішити проблему;
- 2) люди вдаються до різних копінг стратегій і можуть їх змінювати в залежності від ситуації;
- 3) контроль над емоціями сприятливо впливає на вирішення проблеми;

4) одні стратегії адаптивні, а інші ні, це можна визначити за допомогою емпіричного матеріалу.

Копінг може бути ефективним (адаптивним) або навпаки, неадаптивним і не допомагає людині у вирішенні ситуації і подоланні стресу. Ефективний копінг складається з комплексної взаємодії поведінкових, когнітивних, емоційних елементів, активізує різні рівні особистісних ресурсів. Людина часто використовує минулий досвід. Щоб сформувались конструктивні стратегії подолання стресу, людині потрібно працювати над побудовою позитивної Я-концепції, а також розвивати пізнавальні процеси, наприклад, мислення та уяву. Якщо казати про емоційну складову, то людина повинна навчитися контролювати емоції, але це не значить, що їх треба пригнічувати, бо це приведе до накопичення незадоволення і внутрішніх конфліктів. Якщо казати про поведінковий компонент, то це формування ефективних алгоритмів подолання проблеми [3, с.150].

Отже, стрес – є неспецифічною реакцією організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз. В залежності від школи, що досліджує стрес та стресостійкість (останній термін з'явився завдяки першому), копінг-стратегії ці терміни визначають по-різному. Стресостійкість – це сукупність якостей особистості, які дозволяють індивіду справлятися зі стресом. На стресостійкість впливають самооцінка, копінг стратегії, локус-контролю, тривожність і рівень саморегуляції. Копінг – стратегія, яка допомагає подолати стрес. Першою людиною, що сформулювала поняття копінг, був Абрахам Маслоу. Виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить уникнення, розв'язання проблеми та пошук соціальної підтримки. У копінга є три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий.

1.2.2. Дані про копінг-стратегії студентів

Студентство – одна з ланок нашого життя. І в ньому є свої особливості, які змушують відчувати стрес. Останній може навіть перейти в хронічний стан. Є багато статей, що вивчають стрес, стресостійкість та копінг-стратегії студентів. Вони стикаються з різними перешкодами, пов'язані з академічним навантаженням.

Це, наприклад, семінари, практичні заняття, домашня робота, борги і, звісно, сесія, яка складається зі стрес-факторів у виді екзаменів. Також студент може підзаробляти, що може додати йому стресу. Поведінка, яка допомагає справитися зі стресовою ситуацією є копінг-поведінкою [25, с.57].

Як досліджувала Г.М.Дубчак, поведінкові прояви є найяскравіше вираженими ніж фізіологічні серед студентів України. У сучасні часи було виявлено, що ступінь стресу студентів в екзаменаційний період сесії середніх та вищих навчальних закладів набагато вищий, ніж десять років назад. Іспит провокує найпотужніший стрес в період навчання. Дуже тривожить, те що частина студентів схильна до паління, вживання алкоголю та наркотиків. Таким людям потрібна допомога в галузі психології, щоб вони навчились ефективно долати стрес. Також виявлено, що дець половина вибірки студентів обирають смачну їжу, перебування на свіжому повітрі, фізичну активність, підтримку та поради батьків. Найчастіше студенти використовують сон та спілкування з друзями або коханою людиною. Дубчак було виявлено значущий зв'язок між статтю і стресостійкістю. Наприклад, дівчата виявилися більш стресостійкими ніж хлопці. Також останні, коли справляються зі стресом, більше схильні знижувати його за допомогою шкідливих звичок, наприклад, алкоголю чи паління. Загалом студенти вирішують свої проблеми за допомогою спілкування та сну, а також прогулянок на свіжому повітрі, займаються спортом [5, с.83].

Дослідження А.Черкашина показало, що основними копінг-стратегіями поведінки студентів у ситуаціях стресу є «позитивна переоцінка», «конфронтаційний копінг», «уникнення», «самоконтроль» та «планування рішення проблеми», що дає підстави стверджувати про посилення опору студентів до негативного емоційного впливу стресу зі збереженням енергетичних ресурсів [30, с.106-107].

Результати дослідження О.Камінської дозволили встановити, що більшість студентів мають низький рівень стресу та мають достатній рівень стресостійкості. Тут студенти більш схильні до стратегії «уникнення», а також «вирішення» та «врегулювання емоцій». Тобто ці студенти більш схильні вирішувати проблеми і

також схильні до контролю емоцій. Також в статті було відмічено, що у першокурсників спостерігався більший рівень стресу через те, що вони пристосовувались до нового навчального закладу. Також вони більш схильні до стратегії «уникнення». Натомість старшокурсникам притаманна вища стресостійкість і домінування копінг-стратегії «вирішення». Зафіксовано кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та зазначеною копінг-стратегією, що говорить про те, що студенти застосовують ефективну копінг-стратегію [7, с.32].

Т.Є.Тітова, Н.М.Мишко, , Н.О.Юдіна, М.М.Тесленко досліджували мотиваційну спрямованість та копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Так, досліджувані з вираженою мотивацією до уникнення невдач більш схильні до пасивної поведінки, як соціальна підтримка та уникнення, що було слабким намаганням вирішити ситуацію. Досліджувані з високим рівнем мотивації до успіху переважно було притаманно шукати рішення проблеми, бо вони були більш впевнені у собі. Також автори зауважили, що не було статевих відмінностей [11, с.125-126].

В.В.Пічурін. також дійшов до висновків, що поширеними копінг-стратегіями серед студентів було «збереження самовладання», «оптимізм» і «відволікання». Також серед студентів переважали адаптивні копінг стратегії, що говорило про їхню пристосованість і досвід у вирішенні проблем [17, с.58].

К.І.Максимчук, А.І.Руденок виявили, що конфронтація як копінг стратегія обирається більшістю студентів, що приймали участь в опитуванні. За цією шкалою показники вищі норми. Це дозволяє зробити висновки, що досліджувані мають труднощі у плануванні дій, передбаченні їх наслідків, в корекції поведінки, імпульсивністю (вороже ставлення та схильність до суперечок) та підвищеною самовпевненістю. За показником «пошук соціальної підтримки» було отримано низькі та середні результати, що вказує на мінімальну потребу з боку досліджуваних в емоційній підтримці та в сфері: діяльності та інформації. Меншість опитуваних мають високі показники за чотирма та більше шкалами, що означає, що у них виражена негнучкість у пристосуванні до стресу та вибір неадаптивного копіngu [22, с.149].

Дослідження Л.В.Степаненко показало, що студенти використовували широкий спектр копінг-стратегій, особливо стратегії конфронтації, пошуку соціальної підтримки, самоконтролю, прийняття відповідальності. Також була зафіксована втеча від проблеми, а саме уникнення. Менше використовувались стратегія планування розв'язання проблеми та позитивна самооцінка. Низький рівень мала стратегія дистанціювання. Також Степаненко відмітила, що у студентів найбільш високі бали серед захисних механізмів заперечення, проекції та компенсації, а найменше студенти мають витіснення та заміщення. Автор зауважила, що є кореляційні зв'язки між показниками гнучкості, загального рівня саморегуляції та показником копінг-стратегії планування розв'язання проблеми. Отже, людина, що гнучка і вміє себе регулювати, їй буде легше спланувати розв'язання проблеми. Також значний кореляційний зв'язок між показником саморегуляції та показниками психологічного захисту раціоналізації, витіснення, регресії, заміщення. Тут, чим вище рівень саморегуляції, тим нижче рівень раціоналізації та інших названих показників. Скоріш за все це пояснюється тим, що людина, яка вміє себе контролювати менш схильна до цих захисних процесів, бо знає як вийти зі стресогенної ситуації [26, с.40-41].

В дослідженні Г.Версеб теж результати показали важливість психологічної гнучкості. Моделі структурних рівнянь показали, що загальне збільшення психологічної гнучкості знижує стрес і позитивно пов'язане з підвищенням самопочуття. Особливо висока була оцінка, коли дослідники активно проводили допомогу для досліджуваних, які переживали стрес, що говорить про важливість допомоги [40, с. 66-67].

Н.Л.Шеленкова в своєму дослідженні зауважує, що якісна адаптація може бути у студентів за умови, що вони використовують адаптивні копінг-стратегії. Самими розповсюдженими адаптивними копінг стратегіями була когнітивна копінг-стратегія «збереження самовладання» і емоційна копінг-поведінка «оптимізм». Перше, допомагає студентам зберегти ясність розуму у стресовій ситуації, а друге, не втрачати надію і дивитися на речі з позитивної сторони. Також у дослідженні було відмічено, що першокурсники обирали саме когнітивні копінг-стратегії ніж емоційні

та поведінкові. Можливо, це пов'язано з тим, що самовладання є для студентів важливим і є основою для інших стратегій. Серед них збудливий копінг-стратегій превалює «придушення емоцій», що є бомбою з лічильником для студента, бо придушення емоцій приводить до їхнього накопичення, студент не переживає їх. А поведінковою розповсюдженою збудливий копінг-стратегією є «відступ», тобто студенти втікають від проблем [31, с.76-77].

В дослідженні К.Санжеев і Д.Бхукар дійшли до висновку, що вибір професії студентів також впливає на рівень стресу і копінг-стратегії. Наприклад, люди, що обрали професію, яка вимагає фізичних навантажень легше переживає стрес ніж люди, що обрали, наприклад, інженерні професії. Виходить, що виконання фізичних навантажень допомагає студентам у подоланні стресу через виділення організмом ендорфінів. Тобто сама професія в цьому випадку допомагає справитися зі стресом, і студенти вже використовують адаптивне рішення по зменшенню стресу [39].

Отже, стрес є одною із проблем студентів і може навіть визивати проблеми зі здоров'ям. З наведених досліджень можна сказати, що більшість студентів використовують копінг-стратегії «уникнення», «контроль емоцій» та «вирішення». Як виявилось, чим старші студенти, тим більш вони схильні використовувати більш адаптивні стратегії, бо мають досвід. Також важливою копінг стратегією є «оптимізм», бо важливо мати сили для вирішення проблеми.

Висновки до 1 розділу

Властивості темпераменту обумовлені нейрофізіологією. Властивостями темпераменту є: сенситивність, резистентність, пластичність, ригідність, реактивність, екстравертованість та інтравертованість.

Особистісні особливості – це глибинні та довготривалі риси, які характеризують особистість.

Аналіз досліджень, наведених у науковій літературі щодо властивостей темпераменту показав, що кожна людина не тільки має свої особливості, а ще й по-

іншому реагує, наприклад, на той же стрес. Наприклад, люди з різними властивостями темпераменту обирають різні копінги.

Копінг – це поведінка, яка допомагає подолати стрес. Виділяють три базисні копінг-стратегії. До них належать: уникнення, розв’язання проблеми та пошук соціальної підтримки. У копінга є три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Якщо казати про особливості стресу у студентів, то він є настільки потужним, що може навіть визивати проблеми зі здоров’ям. Важче його переживають першокурсники, бо вони ще адаптуються до нових умов. З наведених досліджень можна сказати, що більшість студентів використовують копінг-стратегії «уникнення», «контроль емоцій» та «вирішення». Як виявилось, чим старші студенти, тим більш вони схильні використовувати більш адаптивні стратегії, бо мають досвід. Також важливою копінг стратегією є «оптимізм», бо дає силу для вирішення проблеми.

Оскільки різні люди мають різні властивості темпераменту і особистісні особливості, то різний рівень переживання людиною емоцій веде до того, що вона обирає копінг-стратегію, яка більше їй підходить у цій конкретній ситуації.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою кваліфікаційної роботи є вивчення характеру зв'язків властивостей темпераменту, особистісних особливостей та копінг-стратегій у студентів різної статі.

Об'єкт дослідження: індивідуальні особливості особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок властивостей темпераменту, особистісних особливостей і копінг-стратегій студентів.

Гіпотеза 1: екстраверсія буде зворотно пов'язана з копінг-стратегіями пасивно-уникаючого спрямування (такими як самоконтроль, втеча–уникнення, прийняття відповідальності) та прямо з пошуком соціальної підтримки; динамічні особливості (такі як ригідність та емоційна збудливість) з пасивно-уникаючими копінг-стратегіями будуть пов'язані прямо.

Гіпотеза 2: є обумовлення з боку властивостей темпераменту, особистісних особливостей щодо копінг-стратегії, та в студентів різної статі воно буде різним.

Завдання дослідження.

1. Визначити властивості темпераменту студентів різної статі.
2. Визначити особистісні особливості студентів різної статі.
3. Визначити вибір копінг-стратегій студентами різної статі.
4. Визначити, чи є взаємозв'язок між використанням копінг-стратегій, властивостями темпераменту, особистісними особливостями за допомогою кореляційного аналізу.
5. Визначати, чи є вплив властивостей темпераменту, особистісних особливостей на вибір копінг-стратегії за допомогою регресійного аналізу.

Методи дослідження:

Емпіричні методи:

- «Психологічна діагностика копінг-стратегій» (Е.Хейм)
- «Копінг тест» (Р.Лазарус)

- «Особистісний опитувальник» (Г.Айзенк) (EPQ) (варіант А) для особистісних особливостей.
- «Діагностика психодинамічних властивостей особистості» (Б.М.Смірнов) для дослідження темпераменту.

У дослідженні приймали участь студенти шостого, четвертого та другого курсу факультету психології. Було дві групи чоловіків та жінок по 25 людей. В групі чоловіків було 6 людей з 2 курсу магістратури, 10 з 2 курсу бакалаврату, 9 з 4 курсу бакалаврату. В групі жінок було 12 жінок з 2 курсу магістратури, 10 з 2 курсу бакалаврату, 3 з 4 курсу бакалаврату.

В якості основного діагностичного матеріалу для визначення було обрано чотири кількісні методики. Кожен досліджуваний пройшов всі методики в електронному варіанті (в googleform), де були написані інструкції.

Перша методика *«Психологічна діагностика копінг-стратегії»* (Е.Хейм) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, які розподілені на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Серед когнітивних є такі копіngи: проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самовладання (адаптивні копіngи), покора, дисимуляція, ігнорування, розгубленість (неадаптивні копіngи) і відносність, релігійність, надання сенсу (відносно адаптивні). Серед емоційних копіngів адаптивними є протест та оптимізм, а неадаптивними є придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність. Відносно адаптивними є емоційна розрядка і пасивна кооперація. Серед поведінкових копіngів адаптивними є альтруїзм, співпраця і звернення. Неадаптивні: активне уникнення та відступ. Відносно адаптивні поведінкові копіngи: відволікання, компенсація, конструктивна активність. Дана методика дозволяє дізнатись наскільки досліджуваний здатний знаходити адаптаційні виходи з ситуації. Дану методику можна віднести до номінальної шкали, бо досліджуваний повинен обрати три копіngи з вище перерахованих, тобто по одному копіngу на один вид [6, с.170]. Опис показників див. в додатках 5,6.

Друга методика *«Копінг-тест» (РЛазарус)* теж призначена для визначення копінг стратегій досліджуваного. Досліджуваному пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Досліджуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Можна отримати бали від 0-6 (низький рівень напруженості, адаптивний варіант копінга), 7-12 (середній рівень напруженості, адаптаційний потенціал в прикордонному стані), 13-18 (висока напруженість, високий рівень дезадаптації). Досліджуваний може отримати бали по таких копінгах: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Опис показників див. в додатках 7,8. Дану методику можна віднести до порядкової шкали [6, с.173].

Наступна методика - це *«Особистісний опитувальник» (Г.Айзенк) (варіант А)* на 57 питань, де треба відповісти «так» чи «ні». Цей опитувальник має визначати особистісні особливості з урахуванням інтроверсії та екстраверсії особистості, а також емоційної стійкості, тобто рівень нейротизму. Ця методика має порядкову шкалу. Цей тест був створений коли Г.Айзенк досліджував 700 солдатів невротиків. Із дослідження він виділив дві якості, що мають полярності інтроверсія-екстраверсія та нейротизм-стабільність [16, с.71]. Опис показників див. в додатках 3,4. Шкала в цій методиці теж порядкова.

Остання методика - це *«Діагностика психодинамічних властивостей особистості» (Б.М.Смірнов)* для дослідження темпераменту. В цьому тесті 48 запитань з відповідями «так» чи «ні». Цей тест досліджує властивості темпераменту або психодинамічні властивості особистості: екстраверсію, ригідність, темп реакцій, активність і емоційну збудливість. Опис показників даної методики див. в додатках 1,2. Методика представляє порядкову шкалу [16, с.55].

Використовувались наступні методи статистичної обробки даних: обчислення вибірових статистик (середніх значень, стандартного відхилення, знаходження мінімуму та максимуму), кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Спірмена). Для визначення відмінностей між групами був застосований t-критерій Стюдента.

Також використовувався множинний регресійний аналіз для визначення ступеня обумовлення властивостями темпераменту, особистісних особливостей вибору копінг-стратегій.

Висновки до 2 розділу

Отже, було обрано чотири методики для емпіричного дослідження.

Перша методика «Психологічна діагностика копінг-стратегій» (Е.Хейм) досліджує три компоненти копінгів: поведінковий, емоційний, когнітивний. Також дана методика розкриває, наскільки адаптивні стратегії обирає досліджуваний з трьох компонентів копінгу.

Друга методика «Копінг тест» (Р.Лазарус) розглядає багато копінгів та допомагає дослідити адаптивність досліджуваного, наскільки він напружений, та які саме копінги превалюють при виборі.

Третя методика «Особистісний опитувальник» (Г.Айзенк) досліджує особистісні особливості та допомагає більш розкрити четверту методику «Діагностика психодинамічних властивостей особистості» (Б.М. Смірнов), яка добре розкриває і досліджує властивості темпераменту.

Обрані емпіричні методи адекватні для вивчення предмету дослідження.

В дослідженні будуть використовуватись наступні методи статистичної обробки: обчислення вибірових статистик, кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Спірмена), а також множинний регресійний аналіз та t-критерій Стьюдента.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКУ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ

3.1. Дослідження властивостей темпераменту

Усереднені результати за методикою Б.М.Смірнова показані в таблиці 3.1 та на рисунку 3.1. Первинні дані досліджуваних див. у додатках 1,2.

Отримані результати жіночої та чоловічої вибірки дуже різні.

Середнє екстраверсії у жінок і чоловіків відповідає середньому значенню. Якщо порівнювати стандартне відхилення вибірок, то можна сказати, що серед чоловіків більший розкид даних. При мінімумі шкали екстраверсія жінка має дуже високий рівень інтроверсії, а чоловік просто високий рівень інтроверсії. При максимумі жіноча вибірка має високий рівень екстраверсії, а чоловіча дуже високий рівень екстраверсії.

Таблиця 3.1

Статистичні характеристики показників властивостей темпераменту
за методикою Б.М.Смірнова

Властивості темпераменту	Min		max		Mx		σ		p (за t-критерієм)
	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	
Екстраверсія	4	7	21	23	13,56	13,88	5,18	5,85	-
Ригідність	2	11	20	21	11	15,56	6,84	3,72	$p \leq 0,01$
Емоційна збудливість	3	4	20	19	10,28	10,52	4,95	5,44	-
Темп реакцій	7	11	19	17	13,76	14,36	5,83	2,22	-
Активність	3	9	19	25	11,68	15,32	5,83	5,44	$p \leq 0,05$
Щирість	6	7	18	16	14	13,36	3,16	3,35	-

Mx – середнє значення, σ – стандартне відхилення, min – мінімум, max – максимум

За даними щодо ригідності чоловіки мають набагато вищий рівень ригідності. Середнє значення ригідності за жіночою вибіркою відповідає середньому рівню ригідності, а у чоловіків – дуже високому. Але при цьому у жінок більший розкид даних ніж у чоловіків, що говорить про більшу варіативність відповідей з різним

рівнем прояву ригідності. У випадку з мінімумом у жінки з показником «2» дуже висока пластичність, а у чоловіка з показником «11» середня ригідність. У випадку з максимумом, то і чоловік, і жінка мають дуже високу ригідність. Емоційна збудливість за мінімумом у жінок має дуже високий рівень емоційної врівноваженості, а у чоловіків – високий рівень. У випадку з максимумом у обох вибірках дуже високий рівень емоційної збудливості. Середнє в обох випадках відповідає середньому значенню емоційної збудливості. Стандартне відхилення у чоловічої вибірки більше ніж у жіночої, що говорить про більшу варіативність відповідей.

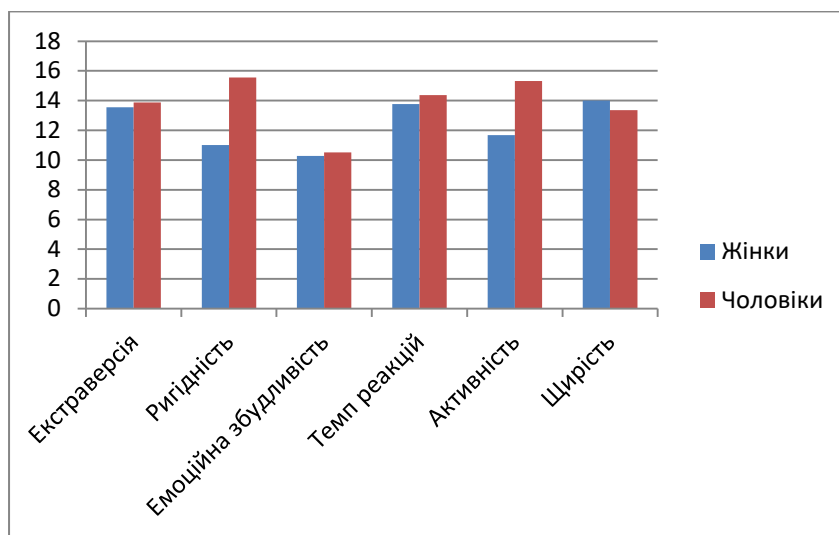


Рис. 3.1 Порівняння середніх показників властивостей темпераменту жіночої і чоловічої вибірки

За середніми значеннями виходить швидкий темп реакцій. У випадку стандартного відхилення жінки між собою більше розрізняються ніж чоловіки. За темпом реакцій за мінімумом жінка має повільний темп реакцій, а чоловік середній тип. За максимумом у чоловіків та у жінок швидкий темп реакцій.

За показниками активності жінки дуже відрізняються від чоловіків. За середніми показниками між чоловіками та жінками велика різниця, чоловіки більш активніші за жінок. У чоловіків середній рівень активності, а у жінок – низький. Можливо, різниця показників обумовлена не тільки біологічними чинниками, а і соціальними. Мінімуму у жінок відповідає дуже низький рівень активності, а у чоловіків низький

рівень. За максимумом у жінок швидкий темп реакцій, а у чоловіків дуже швидкий темп реакцій.

За шкалою щирості всі результати є достовірними, але за середніми показниками можна сказати, що жінки більш щирі, ніж чоловіки.

Якщо порівнювати групи за t-критерієм Стюдента можна сказати, що є тільки 2 значущих критерія. Спираючись на дані цього розділу і на таблицю 1, можна сказати, що є різниця між чоловічою і жіночою вибіркою у показниках ригідності та активності. Тобто можна точно сказати, що чоловіки більш активні та менш пластичні.

За рисунком можна побачити, що чоловіки мають трохи вищий рівень екстраверсії. Чоловіки мають набагато вищий рівень ригідності, що говорить про те, що вони менш пластичні. Також чоловіки набагато більш активні ніж жінки, що означає, що жінки більш пасивні. Можливо, це через те, що їх вчать бути такими.

Отже, можна сказати, що чоловіки більш ригідні та активні ніж жінки. Чоловіки мають високий рівень ригідності, а жінки середній. Щодо активності, то жінки мають низьку активність, а чоловіки середню. За усіма іншими показниками: екстраверсія (середнє значення), емоційне збудження (середнє значення), темп реакцій (вище середнього) – чоловіки мають трохи вищі показники ніж у жінок.

3.2. Дослідження особистісних особливостей

Результати методики «Особистісний опитувальник» Г.Айзенка були винесені у таблицю 3.2 та рисунок 3.2. Первинні дані досліджуваних див. у додатках 3,4.

Показники екстраверсії нижче середнього, що у жінок, що у чоловіків. Якщо порівняти середні бали, то у чоловіків та у жінок низький рівень екстраверсії. Щодо стандартного відхилення, то ситуація аналогічна, у жінок трохи більша різноманітність у вибірці.

Середнє в обох вибірках відповідає середньому рівню нейротизму, але у жінок він вищий, що говорить про більшу тривожність та імпульсивність. Показникам мінімуму нейротизму-стабільності відповідає низький рівень нейротизму, а максимуму у жінок дуже високий рівень нейротизму, а у чоловіків високий.

Таблиця 3.2

Статистичні характеристики показників особистісних особливостей за методикою Г.Айзенка

Показники	Min		max		Mx		σ		p (за t-критерієм)
	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	
Екстраверсія	3	3	10	9	6,8	6,6	2,29	2,16	-
Нейротизм	8	8	22	17	13,36	12,84	4,48	2,82	-
Хибні відповіді	1	2	3	3	1,96	2,68	0,84	0,48	

Mx – середні значення, σ – стандартне відхилення, min – мінімум, max – максимум

З наведених даних максимуму і мінімуму зрозуміло, що оцінка сягає максимум «10» у жінок, а у чоловіків «9», і це говорить про те, що в наведеній групі немає людей з високим рівнем екстраверсії. Це означає, що досліджувані більш замкнуті у собі, люблять невеликі компанії.

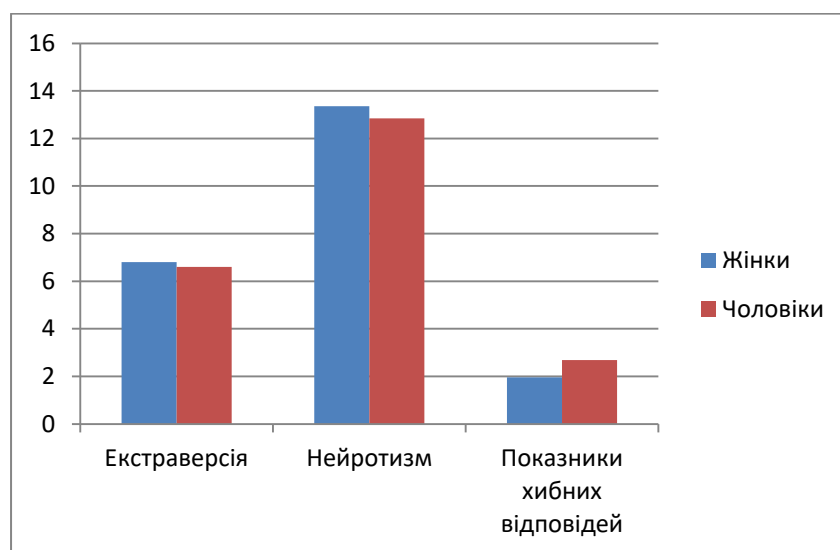


Рис.3.2 Середні показники чоловічої та жіночої вибірок за показниками особистісних особливостей

За даними показників хибних відповідей можна сказати, що досліджувані відповідали щиро.

За критерієм Стьюдента статистично значущих відмінностей немає.

Отже, можна сказати, що серед досліджуваних мають рівень нижче середнього (чоловіки та жінки не відрізняються). Жінки мають трохи більший рівень нейротизму ніж чоловіки, що відповідає середньому показнику.

3.3. Дослідження копінг-стратегій

Усереднені результати за методикою «Психологічна діагностика копінг-стратегій» Е.Хейма були перенесені в таблицю 3.3. Перинні дані досліджуваних див. у додатках 5,6.

Жінки більш схильні обирати адаптивні стратегії ніж чоловіки. Це видно по вибору когнітивних (68%) та емоційних стратегій (72%). Також треба зауважити, що більшість жінок серед своєї вибірки обирають адаптивні стратегії. Жінки більше обирають відносно адаптивні стратегії серед когнітивних (відносно адаптивні 24%, неадаптивні 8%), але якщо казати про емоційні копінг-стратегії, то більше обирають неадаптивні стратегії (20%). Можна сказати, що жінки в цілому адаптовані у когнітивних та емоційних копінгах. Якщо казати про поведінкові копінг-стратегії, то можна сказати, що вони більше відносно адаптовані (48%) ніж адаптовані (44%). Тут також меншість обрала неадаптивні копінг-стратегії (8%).

Якщо казати про чоловіків, то вони теж більш схильні обирати адаптивні копінг стратегії. Але треба зауважити, що менше чоловіків (64% і 68%) обирають адаптивні копінгі ніж жінки, окрім поведінкових стратегій. При цьому, треба зауважити, більше чоловіків ніж жінок обирають неадаптивні стратегії (20%, 32%, 36%), що говорить про те, що чоловіки більш неадаптовані ніж жінки. В суспільстві для чоловіків більш прийнятно курити чи пити, тому можливо, вони обирають саме такі копінгі. Також агресія, придушення емоцій є неадаптивними копіंगाма, тому можливо, деякі чоловіки просто не знають як впоратися зі стресом конструктивним чином.

Отже, можна сказати, що серед більшості жінок і чоловіків превалюють адаптивні копінг стратегії. Серед жінок також більше ніж у чоловіків домінують відносно адаптивні копінг стратегії, у той час як у чоловіків більше неадаптивних копінг-стратегій. В поведінковому копінгу серед жінок більшість обирають відносно

адаптивні копінг-стратегії. Чоловіки ж більше неадаптовані ніж жінки, бо обирають неадаптивні копінг, як придушення емоцій чи агресія. Жінки більш адаптовані в когнітивних та емоційних копінгах, а чоловіки більше в поведінковому. Тобто можна сказати, що жінки більше знають як впоратися з емоціями та когніціями, а чоловіки краще долають поведінкові труднощі.

Таблиця 3.3

Співвідношення стратегій за методикою «Психологічна діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм)

Види копінг-стратегій	Когнітивні копінг-стратегії		Емоційні копінг-стратегії		Поведінкові копінг-стратегії	
	ж	ч	ж	ч	ж	ч
Адаптивні стратегії	68%	64%	72%	68%	44%	48%
Відносно адаптивні стратегії	24%	16%	8%	0%	48%	16%
Неадаптивні стратегії	8%	20%	20%	32%	8%	36%

Отримані результати з методики «Копінг тест» Р.Лазаруса були перенесені до таблиці 3.4 і рисунку 3.3. Оцінювання даних досліджуваних див.в додатках 7,8.

Якщо брати конфронтаційний копінг, то чоловіки трохи більш схильні до нього ніж жінки. Можливо, це пов'язано з тим, що для хлопчиків вчать бути настирливими та агресивними. Середнє в обох випадках відповідає середньому значенню прояву копінга. Треба зауважити, що хоч середнє значення чоловіків вище за середнє значення жінок, але чоловіки мають більший рівень стандартного відхилення, що говорить про те, що був сильний розкид даних. Одні чоловіки обирали конфронтацію, а інші ні. Але навіть з таким розкидом у них більший рівень, що говорить про те, що чоловіки більш схильні до конфронтації. Але серед указаних копінгів це один з менш використовуваних копінгів серед чоловіків та жінок. Дистанціювання майже на одному рівні серед чоловіків та жінок і відповідає середньому рівню. Серед усіх перелічених копінгів він має найменше балів окрім прийняття відповідальності. Тобто вибірка менш схильна до того, щоб

дистанціюватися. Окрім того у чоловіків схожа ситуація як з попереднім допінгом, тут доволі великий розкид даних (вище стандартне відхилення). Щодо дистанціювання, то в деяких випадках, це доволі продуктивний копінг, але не всі проблеми можна вирішити за допомогою дистанціювання, тому можна сказати, що досліджувані схильні до більш адаптивних копінгів, наприклад, вирішення проблеми.

Таблиця 3.4

Статистичні значення методики Р.Лазаруса (жіноча і чоловіча вибірки)

Види копінг стратегій	Mx(ж)	Рівні	Mx(ч)	Рівні	σ (ж)	σ (ч)
Конфронтаційний копінг	9,32	Середній	10,04	Середній	2,32	4,11
Дистанціювання	7,2	Середній	7,4	Середній	2,9	4,2
Самоконтроль	10,88	Середній	11,92	Середній	3,01	2,94
Пошук соціальної підтримки	13,68	Високий	11,28	Середній	2,44	2,3
Прийняття відповідальності	6,28	Низький	7,92	Середній	2,46	1,91
Втеча-уникнення	11,12	Середній	10,16	Середній	4,31	6,4
Планування вирішення проблеми	13,28	Високий	13,36	Високий	2,7	2,53
Позитивна переоцінка	12,2	Середній	11,08	Середній	3,11	2,91

Mx – середнє значення, σ – стандартне відхилення, min – мінімум, max – максимум

Самоконтроль є на середньому рівні у жінок та чоловіків.. За даними рисунка чоловіки більш схильні до цього копіngu, бо чоловіків більше вчать контролювати свої емоції. Отримані бали відповідають середньому значенню. Також треба зауважити, що серед жінок більше стандартне відхилення, ніж у чоловіків. Це говорить про те, що у жінок більша різноманітність підходу до цього копіngu, ніж у чоловіків.

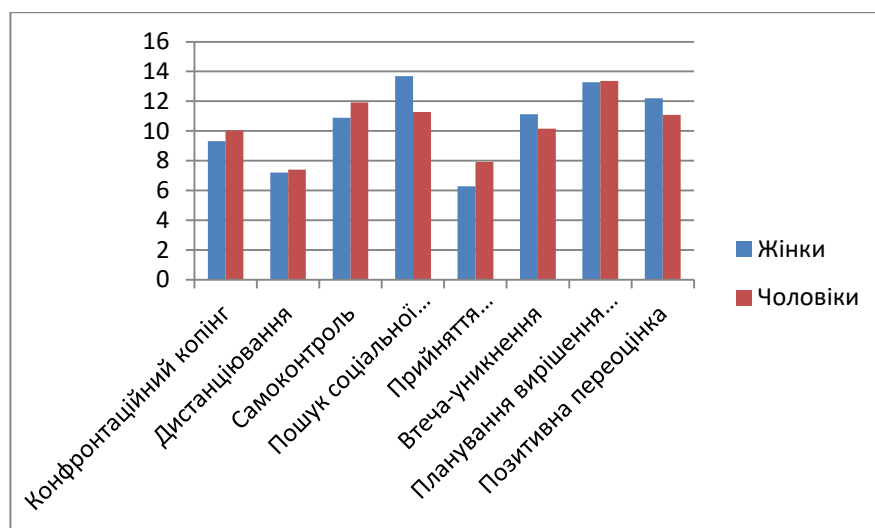


Рис.3.3 Порівняння середніх значень копінг-стратегій жіночої і чоловічої вибірок

Людина, що схильна обирати копінг пошук соціальної підтримки, шукає допомоги у друзів і родичів. Тут найбільша різниця даних між дівчатами та хлопцями. Жінки більш схильні до цього копіngu, бо для них є нормальним шукати підтримку і виговорюватись, якщо є якісь проблеми. Це вплив виховання і соціальної ситуації. Для жінок більш нормально ділитись своїми проблемами з оточуючими, а чоловіки більш схильні до замовчування проблем і самоконтролю. Середнє жінок відповідає високому значенню, а чоловіче – середньому.

Середнє прийняття відповідальності у жінок на низькому значенні, а чоловіків – середньому значенні. Жінки менш схильні приймати відповідальність, ніж чоловіки, у яких це просто копінг середнього значення. Жінки менш схильні до прийняття відповідальності, ніж чоловіки, бо чоловіків вчать бути відповідальними більше, ніж жінок.

Середнє копіngu втеча-уникнення - на середньому рівні. Якщо подивитися на дані, то жінки більш схильні до уникнення, ніж чоловіки, при цьому мають менший показник стандартного відхилення. Це говорить про те, що у жінок менший розкид даних, ніж у чоловіків, і тому можна сказати, що перші більш схильні до уникнення.

Планування вирішення проблем – це один з найбільш популярних копінгів, середнє відповідає високому значенню. Тут жінки і чоловіки майже на одному рівні. Тобто вони більш схильні планувати вирішення проблеми, що говорить про те, що люди приймають ситуацію та планують свої подальші дії.

Позитивна переоцінка – це переосмислення ситуації на більш позитивну сторону. Середнє копінга відповідає середньому значенню. Жінки більш трохи схильні до позитивної переоцінки.

В таблиці 3.5 показані t-критерії Стюдента, які були враховані, щоб визначити різницю між групами. За даними таблиці 5 можна позначити декілька значущих відмінностей.

Таблиця 3.5

Порівняння груп за t-критерієм Стюдента

Показники копіngu	Критерій
Конфронтаційний копінг	-0.76
Дистанціювання	-0.196
Самоконтроль	-1.23
Пошук соціальної підтримки	3.57 **
Прийняття відповідальності	-2.63 *
Втеча-уникнення	0.759
Планування вирішення проблеми	-0.108
Позитивна переоцінка	1.314

*Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$

**Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$

Узагальнюючи, можна сказати, що чоловіки переважно використовують планування вирішення проблеми (високий рівень), самоконтролю (середній рівень), та пошук соціальної підтримки (середній рівень). Також четвертим можна додати, що чоловіки користуються позитивною переоцінкою. Менш за все чоловіки користуються дистанціюванням. Якщо казати про жінок, то вони більше користуються пошуком соціальної підтримки (високе значення), плануванням вирішення проблеми (високе значення), та позитивної переоцінки (середнє значення). Вони також майже не користуються дистанціюванням.

Якщо порівнювати групи чоловіків та жінок, то жінки більш схильні до пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивної переоцінки, а

чоловіки до планування вирішення проблеми, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки. Копінги пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми відповідають високому значенню. Отже, жінки більш схильні шукати допомогу серед близьких, а чоловіки до планування, перші більш звикли через спілкування вирішувати проблему, а чоловіки схильні самотужки все робити. Серед перелічених копінгів досліджувані менш схильні до прийняття відповідальності та дистанціювання від проблеми. Тобто досліджувані доволі невідповідальні, але коли зустрічаються з проблемою не дистанціюються, а вирішують її через підтримку або планування.

Є значуща різниця в пошуку соціальної підтримки. Жінки більш схильні шукати соціальну підтримку, ніж чоловіки, бо так виховують жінок з дитинства - шукати допомоги, поради та підтримки у близьких людей. Чоловіків же вчать брати на себе відповідальність та самим вирішувати проблеми.

Тому можна сказати, що жінки більше шукають соціальну підтримку, а чоловіки більш приймають відповідальність.

3.4. Дослідження кореляційних зв'язків копінг-стратегій, особистісних особливостей та властивостей темпераменту

Всі дані кореляційного аналізу були пораховані і перенесені в таблиці 3.6-3.7 (жіноча вибірка) і таблиці 3.8-3.9 (чоловіча вибірка). Повні дані кореляційного аналізу див. у додатках 9-12.

Якщо подивитися результати з таблиць, то можна сказати, що є як багато співпадінь між групами, так і є багато розбіжностей. Червоним виділено показники, що співпадають в обох групах.

Є негативна кореляція між ригідністю та екстраверсією в обох випадках (чоловіки та жінки). Можна точно сказати, що чим більш екстравертована особистість, тим менш вона ригідна, тобто більша комунікабельність дозволяє людині бути пластичною.

Таблиця 3.6

Кореляційний аналіз властивостей темпераменту і особистісних особливостей і копінг-стратегій жіночої вибірки

Показники тестів	Екстраверсія	Ригідність	Емоційна збудливість.	Темп реакцій	Активність	Екстраверсія інтроверсія.	Нейротизм
Ригідність	-0.89 p≤0,01						
Емоційна збудливість.	-0.48 p≤0,05	0.58 p≤0,01					
Темп реакцій	0.71 p≤0,01	-0.74 p≤0,01	-0.45 p≤0,05.				
Активність	0.83 p≤0,01	-0.86 p≤0,01	-0.50 p≤0,05	0.72 p≤0,01			
Екстраверсія-інтроверсія	0.85 p≤0,01	-0.82 p≤0,01	-0.57 p≤0,01	0.41 p≤0,05.	0.69 p≤0,01		
Нейротизм		0.46 p≤0,05.	0.52 p≤0,01			-0.60 p≤0,01	
Самоконтроль	-0.49 p≤0,05.	0.53 p≤0,01	0.48*			-0.51 p≤0,01	
Прийняття відповідальності		0.46 p≤0,05.	0.51 p≤0,05.	-0.51 p≤0,05.			
Втеча-уникнення		0.47 p≤0,05.				-0.47 p≤0,05.	0.64 p≤0,01
Планування вирішення проблем			0.43 p≤0,05.				
Позитивна переоцінка	0.46 p≤0,05.				0.52 p≤0,01		

Червоним виділено кореляції, що співпадають в групах

Емоційна збудливість та екстраверсія також є значущими кореляціями, але негативними. В обох випадках чим людина збудливіша, тим вона менш екстравертована. Виходить, що інтроверти більш емоційні.

Є значущий зв'язок з ригідністю та емоційною збудливістю. В обох випадках зв'язок позитивний. Це говорить про те, що групи сильно не відрізняються в цьому

плані. Можливо, чим більш пластична людина тим менш вона емоційно збуджується, бо вона і так пристосовується до нового.

Якщо подивитися кореляцію темпу реакцій та емоційного збудження, то можна сказати, що вони співпадають тільки тим, що є значущими. У жінок відмінна кореляція, у той час як у чоловіків позитивна кореляція. Жінки мають менше емоційне збудження, але високий темп реакцій, бо для них соціально нормально реагувати на проблеми, але це не значить, що у них буде сильне емоційне збудження. У чоловіків є відповідність, вони сильно емоційно збуджуються і відповідно реагують.

Зв'язок активності та екстраверсії є позитивним зв'язком. Тобто чим людина активніша там більше вона любить спілкуватись. Спілкування – це теж активність і в риси екстравертованості входить активність у спілкуванні.

Темп реакцій і активність мають позитивний зв'язок в обох випадках, бо чим активніша людина тим більше реакцій змінюються під час її активності.

Щодо показника екстраверсія Б.М.Смірнова та показника Г.Айзенка екстраверсія-інтроверсія все зрозуміло, що є позитивний зв'язок, бо це показники, що досліджують одне і теж. І оскільки другий показник це теж саме, що і перший, то він теж позитивно корелює з темпом реакції. Чим у людини більший показник екстраверсії, тим вона має більший темп реакцій, можливо, це пов'язано через те, що спілкуючись людині треба більше реагувати.

Між нейротизмом та ригідністю є позитивна кореляція, а також нейротизму та емоційної збудливості. В першому випадку можна сказати, що менш нейротичній особистості важко пристосовуватись до чогось нового, вона менш пластична. Можливо, через те, що більш тривожній особистості важче пристосовуватись і думати більш креативно. Щодо другої кореляції, то тут нейротизм і емоційна збудливість співпадають, бо до показника нейротизму входить емоційна збудливість і чим вище показник нейротизму, тим буде емоційно збудливіша особистість.

Між самоконтролем та екстраверсією-інтроверсією негативний зв'язок. За даними виходить, що людина, яка відкрита до зовнішніх стимулів з меншою

вірогідністю буде обирати самоконтроль, бо є інші копінги, які більше їй підходять, наприклад, пошук соціальної активності.

Прийняття відповідальності та ригідність мають позитивну кореляцію в обох випадках (чоловіча та жіноча вибірки). Отже, можна сказати, що чим менш пластична людина, тим вона більш схильна до прийняття відповідальності. Можливо, це пов'язано з жорсткістю позиції, коли треба взяти на себе обов'язки.

Емоційна збудливість та прийняття відповідальності теж є позитивною кореляцією. Чим більш людина емоційно збудлива, тим більше їй треба брати відповідальність за свої емоції.

Щодо темпу реакцій та взяття на себе відповідальності, то між групами є розбіжності у знаці. У жінок чим вищий темп реакцій, то тим менше вони звертаються до копінгу взяття відповідальності. У чоловіків, навпаки, чим швидший темп реакцій, тим більш схильні вони до відповідальності. Можливо, через те, що для них більш нормально приховувати емоції ніж для жінок.

Копінг втеча-уникнення має значущі кореляції. Перша кореляція уникнення з ригідністю. В обох випадках ця кореляція позитивна. При уникненні людині не потрібно думати креативно, вона просто розриває контакт з іншими, тікає від ситуації. Легше щось кинути ніж шукати творче рішення. Друга кореляція – уникнення та екстраверсія-інтроверсія. В обох випадках негативна кореляція. Тобто чим більш людина відкрита назовні, тим менше вона буде уникати чогось. Чим більш людина комунікабельна, тим вона буде обирати іншу копінг-стратегію. Уникнення і нейротизм мають позитивну кореляцію. Тут все зрозуміло, чим тривожніша людина, тим більше шансів, що вона просто кине щось, уникне, вона так позбавляється подразника.

Кореляція між плануванням вирішення проблеми та емоційною збудливістю має деякі відмінності по групах. У жінок це позитивна кореляція, а у чоловіків, навпаки, негативна. Тобто чим жінка емоційно збудливіша, тим швидше вона буде обирати планування, бо вона збуджується при проблемі та починає планувати. Чоловіки навпаки чим менш емоційно вони реагують, тим більше вони схилиються до планування.

Для жінок чим більше вона схиляється до конфронтаційного копінга, тим більше вона планує вирішувати проблему. У чоловіків навпаки конфронтація не є плануванням проблеми. Можливо, у жінок це позитивна кореляція, бо вони планують перед тим як вступати в конфронтацію, а чоловіки роблять навпаки. Можливо, ця різниця є із-за того, що жінки і чоловіки по-різному ставляться до агресії.

Таблиця 3.7

Кореляції між копінг-стратегіями в жіночій вибірці

Показники тестів	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Прийняття відповідальності	Планування вирішення проблем
Прийняття відповідальності		0.80 p≤0,01	0.48 p≤0,05		
Втеча-уникнення				0.53 p≤0,01	
Планування вирішення проблем	0.49 p≤0,05.*	0.49 p≤0,05.	0.62 p≤0,01	0.50 p≤0,05.	
Позитивна переоцінка					0.58 p≤0,01

Червоним виділено кореляції, що співпадають в групах

Кореляція між дистанціюванням та прийняттям відповідальності позитивна. В обох групах якщо береш відповідальність, то трохи знецінюєш проблему, можливо, щоб легше було її вирішувати. Зв'язок між самоконтролем та прийняттям відповідальності позитивний. Тут все зрозуміло, для того щоб нести відповідальність треба мати неабиякий самоконтроль.

При кореляції дистанціювання планування вирішення проблеми у жінок є знецінення при плануванні проблеми, а у чоловіків навпаки, чим більше вони планують, тим менше знецінюють проблему. Отже, можна сказати, що чоловіки

більш відповідально ставляться до проблеми ніж жінки, бо чоловіки відповідальні ніж жінки.

Таблиця 3.8

Кореляційний аналіз властивостей темпераменту і особистісних особливостей і копінг-стратегій чоловічої вибірки

Показники тестів	Екстраверсія	Ригідність	Емоційна збудливість.	Темп реакцій	Активність	Екстраверсія -інтроверсія	Нейротизм.
Ригідність	-0.73 p≤0,01						
Емоційна збудливість.	-0.52 p≤0,01	0.90 p≤0,01					
Темп реакцій			0.52 p≤0,01				
Активність	0.41* p≤0,05			0.52 p≤0,01			
Екстраверсія інтроверсія	0.53 p≤0,01			0.44 p≤0,05			
Нейротизм	-0.63 p≤0,01	0.95 p≤0,01	0.99 p≤0,01	0.40 p≤0,05			
Конфронтаційний копінг		0.43 p≤0,05.*	0.44 p≤0,05.*				
Дистанціювання.	-0.79 p≤0,01	0.43 p≤0,05.*			-0.5 p≤0,05.*	-0.76 p≤0,01	
Самоконтроль						- 0.65**	
Пошук соціальної підтримки	0.72 p≤0,01				0.57 p≤0,01	0.73 p≤0,01	
Прийняття відповідальності	-0.53 p≤0,01	0.53 p≤0,01	0.73 p≤0,01	0.46 p≤0,05			0.69 p≤0,01
Втеча-уникнення	-0.93 p≤0,01	0.66 p≤0,01	0.54 p≤0,01.		-0.50 p≤0,05.*	-0.59* p≤0,01*	0.60 p≤0,01
Планування вирішення проблем	0.89 p≤0,01	-0.75 p≤0,01	-0.45* p≤0,05	0.48* p≤0,05.		0.54 p≤0,01	-0.56 p≤0,01

Червоним виділено кореляції, що співпадають в обох групах

Також при прийнятті відповідальності досліджувані схильні використовувати стратегію уникнення. Іноді буває так, що людина приймає рішення уникати проблем.

В жіночій вибірці темп реакцій позитивно корелює з екстраверсією. Тобто в жіночій групі чим більш комунікабельна жінка, тим більше вона схильна до більш швидких змін реакцій. Можливо, це пов'язано з тим, що жінкам, які активно спілкуються потрібно проявляти свої емоції. Також темп реакцій негативно корелює з ригідністю. Тут людина пластична має можливість частіше змінювати свої емоції, реагувати по-різному. І можливо, ця особливість саме жінок, бо для них більш нормально відкрито проявляти емоції.

Також активність негативно корелює з ригідністю та з емоційною збудливістю. Отже, активні жінки доволі пластичні, бо якщо вони проявляють себе, то їм потрібно думати креативно, змінюватись, не зациклюватись на стереотипах. Також активні жінки більш спокійні, бо мають меншу емоційну збудливість. Можливо, для жінок їхня активність вимагає спокійності, тому вони саме такі.

Екстраверсія-інтроверсія вимірює теж саме, що і екстраверсія за тестом Смірнова, тому зрозуміло, що є та ж кореляція між ригідністю, емоційною збудливістю та активністю. Нейротизм корелює негативно серед жінок з показником екстраверсії-інтроверсії. Можливо, через те, що в більшість в даній групі є меланхоліками або флегматиками. Серед чоловіків нейротизм корелює з екстраверсією та темпом реакцій. Люди з високим рівнем нейротизму мають більшу швидкість темпу реакцій через те, що більш емоційно мінливі.

Конфронтаційний копінг корелює з ригідністю та емоційною збудливістю. В обох випадках кореляція позитивна. Можна сказати, що людина, яка схильна до конфронтація більш схильна до меншої пластичності, тобто жорстко стоїть на своєму, яка відкрито конфліктує менш схильна до пластичності. Також така людина більш емоційно збудлива і активно проявляє свої емоції під час конфронтації. Ригідна людина не буде бачити ніяких інших варіантів як конфронтувати. Також із-за сильної емоційної збудливості людина буде сильно злитися, і із-за цього починати агресивно себе вести.

Таблиця 3.9

Кореляції між копінг-стратегіями в чоловічій вибірці

Показники тестів	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення
Дистанціювання	0.68 $p \leq 0,01$					
Самоконтроль	0.51 $p \leq 0,01$	0.67 $p \leq 0,01$				
Пошук соціальної підтримки		-0.79 $p \leq 0,01$	-0.64 $p \leq 0,01$			
Прийняття відповідальності	0.63 $p \leq 0,01$	0.69 $p \leq 0,01$	0.66 $p \leq 0,01$	-0.61 $p \leq 0,01$		
Втеча-уникнення	0.60 $p \leq 0,01$	0.94 $p \leq 0,01$	0.45 $p \leq 0,01$	-0.79 $p \leq 0,01$	0.73 $p \leq 0,01$	
Планування вирішення проблеми	-0.45 $p \leq 0,05$	-0.77 $p \leq 0,01$		0.45 $p \leq 0,05$		-0.83 $p \leq 0,01$
Позитивна переоцінка	0.82 $p \leq 0,01$	0.51 $p \leq 0,01$	0.79 $p \leq 0,01$		0.66 $p \leq 0,01$	

Червоним виділено кореляції, що співпадають в групах

Копінг дистанціювання корелює в обох групах. Дистанціювання у жінок корелює з емоційною збудливістю. Тобто чим сильніше ситуація має емоційний відгук, тим сильніше жінки знецінюють ситуацію, бо вона може викликати сильні негативні емоції, і вони, щоб зменшити емоційний тиск на себе будуть її применшувати. У чоловіків дистанціювання негативно корелює з екстраверсією та позитивно з ригідністю. В першому випадку чим більше людина схильна до активної комунікації, тим менш вона дистанціюється від проблеми, можливо, через те, що така людина схильна вирішувати проблему іншим способом, наприклад, через спілкування чи взяття на себе відповідальності. Також активна в спілкуванні людина, буде постійно чути про проблему, тому їй складніше буде її знецінити. У другому випадку менш пластична людина буде брати найпростішу для неї ідею – знецінення ситуації.

Копінг самоконтролю є тільки серед групи жінок – це негативна кореляція з екстраверсією, і позитивна з ригідністю та емоційною збудливістю. Отже, жінка, що має схильність до інтроверсії більш схильна до самоконтролю і навпаки. Можливо, це пов'язано з тим, що екстравертовані жінки більше обирають інші копінги, бо для них нормально проявляти свої емоції відкрито і жінок не так вчать стримуватись як чоловіків. Щодо самоконтролю та ригідності, то цей копінг вимагає більше стояти на одному, стримувати себе. Також людина, яка знає, що вона емоційно збудлива буде обирати цей копінг, бо їй потрібно стримувати свої сильні емоції, бути соціально прийнятною.

У жінок немає кореляції з пошуком соціальної підтримки, але можна помітити у чоловіків декілька позитивних кореляцій. Отже, чоловіки, що активно спілкуються, схильні обирати цей копінг (тут розглядаємо як екстраверсію, так екстраверсію-інтроверсію), бо у них можливо, більше друзів, вони більше живуть спілкуванням, тому для них нормально звернутися до когось за допомогою. Також є кореляція з активністю. Тобто активні чоловіки більш схильні обирати цей копінг. Активні люди мають більше друзів, тому у них не буває проблем з соціальною підтримкою.

Копінг прийняття відповідальності негативно корелює з екстраверсією та позитивно з нейротизмом. Отже, більш тривожний чоловік буде більше брати на себе відповідальності, також буде приймати відповідальність більше та людина, що схильна до інтроверсії. Можливо, це пов'язано з тим, що чоловіки, які екстраверти обирають більше соціальну підтримку через те що більше спілкуються і обирають інший копінг. У інтровертованої людини немає іншого виходу як прийняти проблему та її вирішити, тривожна людина буде більше думати про проблему та може взяти на себе відповідальність.

Чоловіки, що обирають копінг втечу-уникнення більш схильні до інтроверсії, бо можливо, їм легше покинути людину ніж намагатися з нею вирішити питання. Також можливо, такі люди можуть бути більш соціально тривожні, тому їм легше вирішити проблему таким чином. Також через те, що людина має високий рівень емоційного збудження вона може втекти від проблеми, бо буде відчувати сильний

дискомфорт від неприємної ситуації. Активні чоловіки зазвичай не обирають такого копіngu, бо вони звикли отримувати соціальну підтримку.

Чоловіки, що обирають копіng планування вирішення проблеми більш екстравертовані, більш пластичні (бо їм потрібна креативність, щоб вирішити проблему), мають доволі високий темп реакцій та більш стабільні за темпераментом (схоже, що більш стабільні люди обирають цей копіng, бо він вимагає спокійності і меншої тривожності). У людини, у якої високий темп реакцій, буде реакції на ситуацію і вона буде її планувати вирішити.

Жінки ж схильні обирати позитивну переоцінку, якщо вони екстравертовані (може вони при розмові передивляються ставлення до проблеми), а також вони доволі активні в цьому, бо це вимагає енергії. Екстравертовані люди більш позитивні та відкриті, тому вони можуть обирати даний копіng.

Якщо розглядати кореляцію копіng-стратегій у жінок, то жінки відрізняються від чоловіків тим, що при плануванні вирішення проблем вони схильні до самоконтролю, а також вони беруть на себе відповідальність. Жінка контролює та пригнічує свої емоції, щоб на холодну голову вирішити проблему. Планування вирішення проблеми вимагає від жінки взяття на себе відповідальності. Також при позитивній переоцінці вони схильні до прийняття вирішення проблеми. Схоже їм потрібно змінити ставлення до ситуації, щоб вирішити проблему, бо можливо, вони ставляться до неї спочатку дуже негативно, тому їм треба її переоцінити.

Щодо чоловіків, то вони більш схильні до різних кореляцій між копіngами. Перше, що можна помітити так це те, що є позитивна кореляція між конфронтаційним копіngом та дистанціюванням. Тобто при виявленні агресії людина може знецінювати проблему. Самоконтроль ж теж корелює з конфронтаційним копіngом, можливо, при конфронтації досліджувані контролюють свої емоції і жорстко відповідають на виклики. Також при самоконтролі чоловіки дистанціюються, тобто така людина не тільки пригнічує свої емоції, а і ще може знецінювати ситуацію. Можливо, вони так роблять, бо не знають як коректно справитися з ситуацією.

При пошуці соціальної підтримки досліджувані менш схильні до дистанціювання та самоконтролю. При першому випадку якщо досліджуваний буде шукати підтримку, то він ставиться до ситуації з відповідальністю, тобто людина яка шукає поради не знецінює проблему. По-перше, у людини є друг, який допоможе правильно оцінити проблему. По-друге, щоб використати соціальний копінг треба розповідати про це, відкриватися, щоб почути пораду друга. При другому випадку якщо людина шукає підтримку, то вона ділиться своїми емоціями та переживаннями, а не пригнічує свої емоції.

При прийнятті відповідальності досліджувані більш схильні до конфронтації, але менш схильні до соціальної підтримки. В першому випадку якщо людина бере відповідальність за ситуацію, то вона схильна проявляти агресію, бо можливо, для неї це і є відповідальністю. В другому випадку така людина може при соціальній підтримці звалювати частину проблем на ту людину, яка її підтримає.

При втечі від проблеми для досліджуваного характерна конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, але менш характерний пошук соціальної підтримки. Тобто досліджуваний може агресивно відхрещуватися від проблеми, знецінювати її і при цьому пригнічувати свої емоції. При пошуці соціальної підтримки людина не втікає, а стикається зі своєю проблемою і якимось її намагається вирішити. Конфронтація, дистанціювання та самоконтроль є неадаптивними копінгамі, бо агресивні дії не завжди добре, знецінення тим паче. Людина може агресивно себе вести, щоб від неї відчепилися, знецінювати проблему, щоб було легше відмахнутися. При цьому вона може пригнічувати свої емоції, бо для чоловіків хоч і нормально проявляти агресію, але не прийнятно показувати сум чи розпач.

При плануванні вирішення проблеми досліджувані шукають соціальну підтримку, бо скоріш за все їм потрібна підтримка друзів та порада, що вирішити проблему, але вони менш схильні до втечі та уникнення, бо якщо людина планує вирішити проблему, то вона не тікає.

При позитивній переоцінці досліджувані схильні до конфронтації, дистанціювання, самоконтролю та приймають відповідальність. Коли людина може позитивно переоцінити ситуацію, то для неї можуть бути характерні агресивні

зусилля при вирішенні проблеми. Також людина може знецінити проблему, переключитися на щось інше. Також досліджувані схильні пригнічувати свої емоції, бо схоже чоловіки постійно пригнічують свої почуття. Також досліджувані можуть прийняти відповідальність, тобто не тільки дивитися на свій особистісний зріст, але і вирішити проблему.

Отже, чим більше екстравертований досліджуваний, тим менш він ригідний, емоційно збудливий, активний. Якщо людина тривожна, то менш пластична, схильна до емоційної збудливості. Екстравертована людина також має низький рівень самоконтролю, бо орієнтована назовні. Прийняття відповідальності позитивно корелює з ригідністю та темпом реакцій. Щодо емоційної збудливості, то у жінок позитивна кореляція, а у чоловіків негативна. Досліджувані, що схильні до самоконтролю схильні до інтроверсії, бо екстравертована людина буде шукати інші копінги. Людина, що вдається до втечі-уникнення - ригідна (для цього не потрібна творчість) та нейротична (нервова людина може просто взяти та кинути справу), а також схильна до інтроверсії, бо екстравертована людина буде шукати соціальну підтримку. Дівчата планують конфронтацію як вирішення проблеми, а чоловіки навпаки, бо для жінок менш прийнятно проявляти агресію. Між прийняттям відповідальності та дистанціюванням, самоконтролем позитивна кореляція. Тобто людина знецінює проблему і контролює емоції. Також є кореляції між прийняттям відповідальності та втечею-уникненням (позитивна), планування вирішення проблеми та дистанціювання (у жінок позитивна кореляція, у чоловіків негативна).

Чоловіки відрізняються від жінок за властивостями темпераменту і вибору копінга. У жінок є кореляція з темпом реакцій і екстраверсією (позитивна кореляція) та негативна кореляція з ригідністю. Активність негативно корелює з ригідністю та емоційною збудливістю. Щодо копінгів, то у жінок є негативна кореляція з самоконтролем та екстраверсією і позитивні з ригідністю, та емоційною збудливістю. Також у жінок є позитивна кореляція позитивної переоцінки з екстраверсією та активністю. У чоловіків конфронтаційний копінг корелює з ригідністю та емоційною збудливістю, дистанціювання негативно корелює з екстраверсією та активністю, а позитивно з ригідністю. Пошук соціальної підтримки

корелює з екстраверсією та активністю. Прийняття відповідальності негативно корелює з екстраверсією і позитивно з нейротизмом. Втеча-уникнення негативно корелює з екстраверсією та активністю і позитивно з емоційною збудливістю. Планування вирішення проблем позитивно корелює з екстраверсією, темпом реакцій і негативно з ригідністю та нейротизмом.

У жінок є кореляція між плануванням вирішення проблеми з самоконтролем та прийняттям відповідальності, а також між позитивною переоцінкою та плануванням вирішення проблеми. У чоловіків багато кореляцій, вони відрізняються тим, що конфронтація корелює з усіма копінгами окрім соціальної підтримки, дистанціювання корелює з самоконтролем та втечею-уникненням, самоконтроль негативно корелює з пошуком соціальної підтримки. Пошук соціальної підтримки негативно корелює з прийняттям відповідальності та втечею-уникненням і позитивно з плануванням вирішення проблеми. Прийняття відповідальності корелює з позитивною переоцінкою, а планування вирішення проблеми негативно корелює втечею-уникненням. Отже, можна сказати, що чоловіки шукають соціальну підтримку, щоб спланувати щось, і не втікають. Дистанціюючись чоловіки уникають проблем та пригнічують емоції.

3.5.Регресійний аналіз властивостей темпераменту, особистісних особливостей і копінг-стратегій

Представлені таблиці 3.10-3.17 показують результати множинного лінійного регресійного аналізу. В таблицях представлені результати R і R^2 та значущість даних. В більшості випадків в таблицях представлені значущі результати. Треба також зауважити, що оскільки екстраверсія за Б.М.Смірновим та екстраверсія-інтроверсія за Г.Айзенком досліджують одне і теж, то ми беремо тільки екстраверсію першого тесту. Також треба зауважити, що перший досліджуваний з групи чоловіків створював викиди, тому його дані прибрави і у аналізі було 24 людини. Повне оцінювання даних досліджуваних див.в додатках 13-28.

За результатами таблиці 3.10 можна сказати, що всі результати значущі, бо менші за 0,05 (p). Тобто 40% для жіночої вибірки пояснюється впливом ригідністю,

активністю, темпом реакцій на конфронтаційний копінг. Тобто цей копінг вимагає меншої пластичності, більшої активності і високого темпу реакцій. Інші 60% пояснюються іншими факторами.

Таблиця 3.10

Регресійний аналіз залежна змінна конфронтаційний копінг

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,633	0,400 (40%)	0,916	0,840 (84%)
H1	p		p	
Екстраверсія	-		< ,001	
Ригідність	0,036		-	
Активність	0,002		< ,001	
Темп реакцій	0,047		-	
Нейротизм-стабільність	-		< ,001	

У чоловіків трохи інша ситуація. У них на 84% все обумовлено екстраверсією, активністю, нейротизмом-стабільністю і $p < 0,01$. Тобто у чоловіків більше обумовлюється властивостями темпераменту і особистісними особливостями ніж у жінок. Також на чоловіків більше впливає екстраверсія, нейротизм, а на жінок ригідність і темп реакцій.

Таблиця 3.11

Регресійний аналіз залежна змінна дистанціювання

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,731	0,534 (53%)	0,908	0,825 (83%)
H1	p		p	
Емоційна збудливість	< ,001		-	
Екстраверсія	-		< ,001	
Активність	-		0,115	
Темп реакцій	-		0,285	

За результатами таблиці 3.11 можна сказати, що у жінок дистанціювання обумовлене емоційною збудливістю, а у чоловіків екстраверсією, активністю, темпом реакцій. Отже, 53% емоційної збудливості пояснюють дистанціювання. Тобто людина, яка має більшу емоційну збудливість може більше дистанціюватись від проблем. У чоловіків 83% обумовлюється екстраверсією, активністю, і темпом

реакції. Але темп реакцій не є значущим. У чоловіків більший відсоток R^2 і він обумовлюється декількома змінними.

Таблиця 3.12

Регресійний аналіз залежна змінна самоконтроль

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R^2	R	R^2
H1	0,756	0,572 (57%)	0,685	0,433 (43%)
H1	p		p	
Ригідність	0,001		-	
Активність	0,002		0,002	
Емоційна збудливість	0,016		-	
Екстраверсія	-		0,707	
Темп реакцій	-		0,036	

За результатами таблиці 3.12 можна сказати, що майже всі p значущі, бо менші за 0,05. Отже, 57% пояснюється у жінок ригідністю, активністю, емоційною збудливістю, коли людина обирає самоконтроль. Тобто менш пластична людина буде обирати самоконтроль, бо в цій ситуації треба стояти на одному. Також людина, що активна та емоційно збудлива буде пригнічувати свої емоції.

За результатами таблиці 3.12 можна сказати, що у чоловіків всі p значущі, крім екстраверсії, бо більше за 0,05. Отже, 43% пояснюється екстраверсією (не значуща), темпом реакції та активністю, що людина обирає самоконтроль. Тобто активна людина буде стримувати та контролювати емоції, бо у неї високий темп реакції.

Таблиця 3.13

Регресійний аналіз залежна змінна пошук соціальної підтримки

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R^2	R	R^2
H1	0,554	0,307 (31%)	0,998	0,997 (100%)
H1	p		p	
Емоційна збудливість	0,130		-	
Ригідність	0,881		-	
Активність	0,270		< ,001	
Нейротизм-стабільність	0,602		< ,001	
Екстраверсія	0,428		< ,001	
Темп реакцій	0,333		< ,001	

За даними регресійного аналізу таблиці 3.13 можна сказати, що немає значущих даних у жіночої вибірки, бо вони більші за 0,05, хоча 31% пояснює пошук соціальної підтримки емоційною збудливістю, ригідністю, нейротизмом-стабільністю, екстраверсією, темпом реакцій.

За даними регресійного аналізу таблиці 3.13 чоловічої вибірки можна сказати, що є значущі дані, бо вони менші за 0,05 і 0,01, тобто 100% пошук соціальної підтримки пояснюється нейротизмом-стабільністю, екстраверсією, темпом реакцій та активністю. Людина, яка любить спілкуватись та доволі тривожна буде обирати копінг-стратегію пошук соціальної підтримки. Також на це впливатимуть швидкість темпу реакції та активності, бо людина зі швидким темпом реакції та активна буде шукати підтримку.

За даними таблиці 3.14, можна сказати, що всі p значущі, бо менші за 0,05. Отже, 39% для жіночої вибірки пояснює прийняття відповідальності рівнем нейротизму-стабільності та темпом реакцій. Тобто людина, яка більше буде тривожитися за ситуацію буде більш відповідально ставитися до проблеми. І чим швидший у неї темп реакції тим швидше вона буде реагувати на ситуацію.

Таблиця 3.14

Регресійний аналіз залежна змінна прийняття відповідальності

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,625	0,391 (39%)	0,994	0,988 (99%)
H1	p		p	
Нейротизм-стабільність	0,024		< ,001	
Екстраверсія	-		< ,001	
Темп реакцій	0,019		< ,001	

У випадку з хлопцями є 99% відсотків обумовлюється нейротизмом-стабільністю, екстраверсією, темпом реакцій. Тобто можна сказати, нервування, вміння спілкуватись та реагування впливають на даний копінг.

За даними таблиці 3.15 можна сказати, що копінг втеча-уникнення пояснюється на 45% у жінок нейротизмом-стабільністю і значущим, бо менше за 0,01. Тобто людина, яка більше тривожиться, нервує буде обирати втечу від проблеми,

можливо, чим тривожніша людина то із-за нервування може обирати уникнення, бо ця проблема їй приносить достатньо неприємностей.

Таблиця 3.15

Регресійний аналіз залежна змінна втеча-уникнення

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,668	0,446 (45%)	0,780	0,609 (61%)
H1	p		p	
Нейротизм-стабільність	< ,001		< ,001	

Отже, за даними таблиці (чоловіча вибірка) більш тривожна людина буде тікати від проблеми (в 61% випадків), бо вона буде сильно тривожитися із-за проблеми і прийме найлегше вирішення ситуації. За даними таблиці 16, можна сказати, що усі р є значущими, бо вони менші або за 0,05, або за 0,01. Тобто 91% пояснює планування вирішення проблем екстраверсією, ригідністю, емоційною збудливістю, темпом реакцій та активністю. Тобто більш екстравертована, але менш пластична людина з високою емоційною збудливістю, темпом реакцій та активністю буде обирати саме цей копінг. Більш екстравертована людина буде обирати цей копінг, бо вона орієнтована назовні і може просити на допомогу у інших. Менш пластична людина буде обирати таку позицію, що вимагатиме стійкості, а планування вирішення проблем вимагатиме рішучості від людини. Емоційна збудливість, темп реакцій, активність вимагатимуть від людини більше проявити себе, тому вона буде планувати вирішити проблему.

Таблиця 3.16

Регресійний аналіз залежна змінна планування вирішення проблеми

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,956	0,914 (91%)	0,836	0,699 (70%)
H1	p		p	
Екстраверсія	< ,001		< .001	
Ригідність	< ,001		-	
Емоційна збудливість	< ,001		-	
Темп реакцій	0,013		< .001	
Активність	< ,001		0.004	

У чоловіків 70% обумовлює екстраверсія, темп реакцій та активність. В даному випадку у жінок є більший прояв незалежних змінних. Більш екстравертовані чоловіки, з вищим темпом реакцій та більшою активністю будуть планувати вирішувати проблему.

Таблиця 3.17

Регресійний аналіз залежна змінна позитивна переоцінка

	Жіноча вибірка		Чоловіча вибірка	
	R	R ²	R	R ²
H1	0,908	0,824 (82%)	0,811	0,658 (66%)
H1	p		p	
Екстраверсія	< ,001		0,029	
Ригідність	< ,001		-	
Темп реакцій	0,003		< ,001	
Активність	< ,001		< ,001	

За даними таблиці 3.17 жіночої вибірки можна сказати що 82% позитивної переоцінки обумовлюється такими змінними як: екстраверсія, ригідність, темп реакцій, активність. Всі p є значущими, тому можна сказати, що всі змінні впливають на позитивну переоцінку.

За даними таблиці 3.17 чоловічої вибірки можна сказати, що усі p є значущими, бо менші за 0,05 та 0,01. Отже, 66% пояснює вибір копіngu позитивної переоцінки екстраверсією, темпом реакцій та активністю. Тобто позитивний копінг вимагає орієнтації на ззовні, вищого темпу реакцій та активності.

Отже, можна сказати, що чоловіки і жінки відрізняються один від одного. Наприклад, жінки не мають значущих даних по копіngu пошуку соціальної підтримки. У той час нейротизм-стабільність, екстраверсія, темп реакцій та активність обумовлюють в 100% випадків у виборі даного копіngu у чоловіків. У жінок планування вирішення проблеми 91% обумовлюється ригідністю, емоційною збудливістю, екстраверсією, темпом реакцій та активністю. Також є копінг-стратегії з більшим R² – це позитивна переоцінка (82%) обумовлюється активністю, темпом реакції, ригідністю, екстраверсією. У чоловіків є багато R², які більші за 80%. Конфронтаційний копінг (84%) обумовлюється екстраверсією, нейротизмом-

стабільністю та активністю. Змінна прийняття відповідальності (99%) обумовлюється екстраверсією, темпом реакції, нейротизмом-стабільністю. Також у чоловіків і жінок є інші предиктори, які обумовлюються властивостями темпераменту та особистісними особливостями. У жінок конфронтаційний копінг обумовлюється 40%, дистанціювання 50%, самоконтроль 57%, прийняття відповідальності 39%, втеча-уникнення 45%. У чоловіків 83% обумовлюється дистанціювання, 43% самоконтроль, втеча-уникнення 61%, планування вирішення проблеми 70%, позитивна переоцінка 66%.

Висновки до 3 розділу

1. За дослідженням властивостей темпераменту і в чоловіків, і в жінок екстраверсія та емоційна збудливість виражені середньою мірою, темп реакції є швидким. Проте за ригідністю та активністю чоловіки мають вищі показники, ніж у жінок. Ригідність в чоловіки відповідає високому рівню, а жінок - середньому. Щодо активності, то жінки мають низьку активність, а чоловіки середню. За t-критерієм Стюдента чоловіки значущо більш активні та ригідні порівняно з жінками.

2. За особистісними особливостями (з тестом Айзенка) у досліджуваних спостерігається нижче середнього рівень екстраверсії та середній рівень нейротизму. У жінок нейротизм виражений дещо вище, ніж у чоловіків.

3. За методикою Е.Хейма жінки й чоловіки у більшості обирають адаптивні когнітивні (68% та 64%) та емоційні (72% та 68%) стратегії. Адаптивні поведінкові стратегії частіше обирають чоловіки, ніж жінки (48% та 44%). Відносно адаптивні когнітивні й поведінкові копінги частіше обирають жінки, ніж чоловіки (у разі когнітивних 24% проти 16 %, у разі поведінкових – 48% проти 16%). Усі види неадаптивних копінгів частіше обирають чоловіки, ніж жінки.

За методикою Р.Лазаруса, якщо порівнювати групи чоловіків та жінок, то чоловіки більш схильні до планування вирішення проблеми, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, а жінки до пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивної переоцінки. Серед копінгів досліджувані менш

схильні до прийняття відповідальності та дистанціювання від проблеми. За t -критерієм Стюдента жінки значущо частіше шукають підтримку, а чоловіки значущо більш схильні приймати відповідальність.

4. За даними кореляційного аналізу з'ясовано, що у чоловіків та жінок прийняття відповідальності позитивно корелює з ригідністю та темпом реакції, екстраверсія негативно корелює з самоконтролем, втеча-уникнення корелює з ригідністю та нейротизмом, а екстраверсія з соціальною підтримкою.

У чоловіків конфронтаційний копінг корелює з ригідністю та емоційною збудливістю; дистанціювання і втеча-уникнення негативно, а пошук соціальної підтримки позитивно корелюють з екстраверсією та активністю. Дистанціювання у чоловіків також позитивно корелює з ригідністю, а втеча-уникнення - позитивно з емоційною збудливістю. Прийняття відповідальності негативно корелює з екстраверсією і позитивно з нейротизмом; планування вирішення проблем позитивно корелює з екстраверсією, темпом реакцій і негативно з ригідністю та нейротизмом.

У жінок самоконтроль корелює з ригідністю та емоційною збудливістю, позитивне переоцінювання – з екстраверсією та активністю.

5. За регресійним аналізом можна сказати, що у чоловіків 100% дисперсії пошуку соціальної підтримки пояснюється нейротизмом, екстраверсією, темпом реакції та активністю. Для конфронтаційного копінгу 84% дисперсії обумовлюється екстраверсією, нейротизмом-стабільністю та активністю. Дисперсія змінної прийняття відповідальності на 99% пояснюється екстраверсією, темпом реакції, нейротизмом-стабільністю.

У жінок 91% дисперсії за планування вирішення проблеми обумовлюється ригідністю, емоційною збудливістю, екстраверсією, темпом реакцій та активністю. Дисперсія позитивної переоцінка на 82% пояснюється активністю, темпом реакції, ригідністю, екстраверсією.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було виявлення характеру зв'язків властивостей темпераменту, особистісних особливостей та копінг-стратегії у студентів різної статі. Здатність подолати стрес є особливо актуальною для такої верстви населення, як студентство, тож важливо з'ясувати, за яких індивідуальних особливостей відбувається вибір певної копінг-стратегії.

Грунтуючись на аналізі літературних джерел та отриманих емпіричних даних, ми дійшли наступних висновків.

1. Властивості темпераменту є виявом індивідуальних особливостей людини та можуть бути по-різному виражені у різних людей. До властивостей темпераменту відносять сенситивність, пластичність, ригідність, реактивність, резистентність, екстравертованість. Водночас певні властивості можуть розглядатися і як особистісні особливості. Г.Айзенк розглядав у контексті особистості полярні риси «нейротизм-стабільність» та «екстраверсія-інтроверсія». Особистісні особливості визначають внутрішніми або глибинними утвореннями, що є довготривалими за своїм існуванням.

Копінг – це стратегія, яка допомагає подолати стрес. Виділяють три базисні копінг-стратегії, до них належить уникнення, розв'язання проблеми та пошук соціальної підтримки. Особистісні особливості студентів можуть виступати основою для переважного реагування тими чи іншими копінгамі на стресові ситуації.

2. За властивостями темпераменту студентам як чоловічої, так і жіночої статі характерний середній рівень екстраверсії і емоційної збудливості та швидкий темп реакції. Проте чоловіки є значущо більш активним та ригідними порівняно з жінками. Ригідність в чоловіки виражена на високому рівні, а в жінок на середньому. Жінки мають низьку активність, а чоловіки середню.

За особистісними особливостями в жінок рівень нейротизму дещо вищий, ніж у чоловіків, проте в обох статей відповідає середньому рівню, рівень екстраверсії є нижче середнього.

3. Студенти обох статей більш схильні до використання адаптивних копінг-стратегій: так двом третинам жінок й чоловіків притаманні адаптивні когнітивні стратегії, три чверті жінок та двом третинам чоловіків притаманні адаптивні емоційні стратегії. Щодо адаптивних поведінкових стратегій, то їх обирають до половини чоловіків та жінок, при цьому чоловіки дещо частіше, ніж жінки. Відносно адаптивних когнітивних копінгів використовують чверть жінок та шоста частина чоловіків, а відносно адаптивних поведінкових копінгів – майже половина жінок, і це втричі частіше, ніж чоловіки. Усі види неадаптивних копінгів частіше обирають чоловіки, ніж жінки: це стосується третини випадків стосовно когнітивних та поведінкових копінг-стратегій.

За окремими видами копінг-стратегій чоловіки більш схильні до планування вирішення проблеми, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, а жінки до пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивної переоцінки. Жінки значущо частіше шукають підтримку, а чоловіки значущо більш схильні приймати відповідальність.

4. Студентам обох статей за більшої ригідності й темпу реакції характерна більша схильність до прийняття відповідальності. Більша інтровертованість пов'язана зі використанням самоконтролю, а ригідність та нейротизм – зі схильністю до втечі-уникнення. Студенти, що обирають соціальну підтримку, є більш екстравертованими.

Ригідні та емоційно збудливі чоловіки обирають конфронтаційний копінг. За сильнішої екстраверсії та активності вони схильні до пошуку соціальної підтримки, а за сильнішої інтроверсії та меншої активності будуть обирати дистанціювання. Дистанціювання у чоловіків також позитивно пов'язане з ригідністю, а схильність до втечі-уникнення - з емоційною збудливістю. Більш інтровертовані та нейротичні чоловіки частіше приймають на себе відповідальність за обставини, що склалися. Планування вирішення проблем більш характерно для екстравертованих, пластичних і стабільних чоловіків з високим темпом реакцій.

Жінки, що схильні до самоконтролю, ригідні та емоційно збудливі, а ті, що екстравертовані та активні, обирають позитивне переоцінювання.

5. З'ясовано, що особистісні особливості та властивості темпераменту суттєвим чином обумовлюють у студентів вибір копінг-стратегій. У чоловіків предикторами до пошуку соціальної підтримки є екстраверсія, нейротизм, темп реакції та активність; прийняття відповідальності визначається екстраверсією, темпом реакції і нейротизмом; предикторами до конфронтаційного копінгу є екстраверсія, нейротизм та активність, прийняття відповідальності, а у жінок планування, схильність до дистанціювання обумовлена екстраверсією, активністю й , темпом реакції.

У жінок копінг планування вирішення проблеми детермінований ригідністю, емоційною збудливістю, екстраверсією, темпом реакцій та активністю; копінг позитивної переоцінки визначається активністю, темпом реакції, ригідністю, екстраверсією.

Отримані результати можуть використовуватися для здійснення психологічної допомоги людям, що потребують більш ефективних копінг-стратегій для подолання станів, спричинених стресом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Проблема копінг стратегії в ситуації неспіху/ Особистість, суспільство, закон. Харків, 2019 – с. 11-15
2. Вікова психологія, під ред. В.Є. Клочко. 2003 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/metodika-tsennostnyie-orientatsii39997.html>
3. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку/ Волошок О., Прус С.//Молодий вчений, -2021- 1 (89), - с. 146-151. Режим доступу: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>
4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – с. 502.
5. Дубчак Г.М. Особливості навчального стресу сучасних студентів [Електронний ресурс] / Г.М. Дубчак // Матеріали Всеукр. наук.-методичн. конф. [Проблеми і перспективи розвитку вищої освіти в Україні: 22. 11. 2016]. – Харків, 2016. – С.81-84. – Режим доступу: http://car-electroniks.hol.es/konferencia_2016.html
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
7. Камінська, О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів/ Камінська, О.// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова -2021 - Випуск 13 (58)' – с. 26 -33 Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2021.13\(58\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2021.13(58).03)
8. Коваленко М.В. Вплив типу темпераменту та акцентуації характеру на переживання почуття самотності/ Коваленко М.В.// Вісник Херсонського державного університета - 2018 -3 (12) – с.22-28
9. Кухарик В.В. Вплив індивідуальних характеристик особистості на вибір копінг-стратегій / В.В. Кухарик // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – С.134-137. – Режим доступу: <https://hdl.handle.net/11300/18037>

11. 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) – с.115-127
12. Михайлишин У.Б., Нестерова І.А. Вплив темпераменту на стесостійкість у юнацькому віці/ Михайлишин У.Б., Нестерова І.А.//Теоретичні і прикладні проблеми психології - с.137-158 Режим доступу: DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-137-159>
13. Неведомська, Є.О. та Михайловська Т.О. Вплив темперамента студента на його тривожність/ Неведомська, Є. О. та Михайловська Т.О.// Щомісячний науковий журнал «Smart and Young», - 2016 - 1 (3). с. 145-151.
14. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості /Овсяннікова Я.О.// Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. - Вип.6. - с. 85-94.
15. Орленко О. Психологічні детермінанти стресостійкості особистості/ Орленко О.// Науковий пошук студента. Збірник студентських наукових праць - 2017.- с.225-229
16. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально- методичний посібник / [Укладачі: Дмитрієва С.М., Максимець С.М., Бутузова Л.П., Дубравська Н.М., Фриз І.В., Сидоренко Н.І., Стахова О.О., Мачушник О.Л.] – Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. - 330 с.
17. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці/ Пічурін В.В.// Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – с. 53-59 <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>
18. Похлєстова, О.Ю.. Копінг як функція стресостійкості особистості. /Похлєстова, О. Ю.// Актуальні проблеми психології в закладах освіти 2019- Випуск 9 – с. 291–299. Режим доступу: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762>
19. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості : від обдарованості дитини до майстерності дорослого : посіб. / В. В. Рибалка. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 220 с

20. Руденок А.І., Максимчук К.І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів /Руденок А. І., Максимчук К. І.//Теорія і практика сучасної психології - 2020 р., - № 1, Т. 2. – с.146-150
21. Сабліна Н. В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації/ Сабліна Н. В.// Актуальні проблеми психології. - - 2017 - Том V. Випуск 17 – с.110-118
22. Семенцова О.М, Назаренко Д.Ю. Психологічні особливості прояву стресу у студентів під час навчання/ Семенцова О.М, Назаренко Д.Ю.// 2009 - с.956-966
23. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості/ Степаненко Л. В.// Теорія і практика сучасної психології - 2017 р.,- № 1 – с.37-41
24. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку/ Степова А.С. //«Молодий вчений» - 2018 р.- № 9 (61) • – с.314-319
25. Супрович М., Замойська К., Рак А., Рудь В. Особливості темпераменту у студентів/ Супрович М., Замойська К., Рак А., Рудь В //Наукові записки – 2016 - вип.147 – с. 128-134
26. Ткаченко Т.В. Особливості врахування темпераменту студентів у формуванні їх професійно-творчого зростання/ Ткаченко Т. В.// Збірник наукових праць – 2011 – вип..96 – с.216-224
27. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти /Черкашин// Теорія і практика управління соціальними системами – 2021- №1 – с. 98-107 Режим доступу: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/228884>
28. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в адаптації студентів першого року навчання/ Шеленкова Н.Л.//Науковий вісник Херсонського державного університету Випуск 1, - 2019 – с.72-77
29. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях./Шебанова В. І., Діденко Г. О.// Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", - 2017 - (39), - с. 368–379. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>

30. Шулдик А.В. Причини та симптоми стресу / А.В.Шулдик, Г.О.Шулдик // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, - 2017. – с.139-140

31. Шудобін О., Царкова, О. Дослідження якостей особистості, які впливають на формування копінг-стратегії/ Шудобін О., Царкова, О. // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", - 2017 - (35). Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-35.%p>

32. Ярмольчик М. О. Основні підходи до визначення копінг-стратегій / Ярмольчик М. О. // Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (18–19 вересня 2020 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. – с.25-29.

33. Carron, A. V., & Morford, W. R. Anxiety, Stress and Motor Learning. Perceptual and Motor Skills, - 1968.- 27(2), - p. 507–511. Режим доступу: doi:10.2466/pms.1968.27.2.507

34. Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A. Roundtable: What is temperament? Four approaches. Child development. – 1987 - p. 505-529.

35. Lazarus, R.S. Theory of Stress and Psychophysiological Studies. In: Levy, L., Ed., Emotional Stress, L. Medicine - 2012 - p.152

36. Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development John Wiley & Sons, Inc.. - pp. 99–166

37. Sanjeev Kumar and J. P. Bhukar Stress level and coping strategies of college students

38. Schonfeld, P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. International Journal of Clinical and Health Psychology, - 2016- 16(1), - p.1–10.

39. Shevchenko, R. The useful concept of stress and its effects on the individual. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, -2017. - 5(23) - p. 27–35.

40. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. International Journal of Clinical and Health Psychology, - 2018 - 18(1),– p.60–68.

АНОТАЦІЇ

Темою магістерської роботи є **«Взаємозв'язок властивостей темпераменту і особистісних особливостей з копінг-стратегіями у студентів різної статі»**. Емпірично було виявлено: за властивостями темпераменту чоловіки значущо більш активні та ригідні ніж жінки. В студентів обох статей превалюють адаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії; проте до адаптивних поведінкових копінгів вдаються менше половини як жінок, так і чоловіків. Порівняно з жінками до неадаптивних копінгів більш схильні чоловіки. Жінки починають діяти з пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, а після планують вирішення проблеми; чоловіки ж на початку більше планують вирішення проблеми, звертаються до самоконтролю, а потім шукають соціальну підтримку. За даними кореляційного аналізу екстравертовані та активні чоловіки шукають емоційну підтримку, частково схильні до дистанціювання або втечі-уникнення. Ригідні й емоційно збудливі чоловіки схильні до конфронтації. До планування вирішення проблем більш схильні екстравертовані й неригідні чоловіки. Жінки за екстраверсії та активності більше схильні до позитивного переоцінювання, а за ригідності й емоційної збудливості – до самоконтролю. Регресійний аналіз виявив, що властивості темпераменту та особистісні особливості є предикторами копінг-стратегій: у чоловіків - стосовно пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, конфронтації та дистанціювання, в жінок – для планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки.

Ключові слова: властивості темпераменту, особистісні особливості, копінг-стратегії, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, предиктор.

ABSTRACT

The topic of the master's thesis is **"The relationship between temperament properties and personal characteristics with coping strategies in students of different sexes"**. Empirically, it was found: according to temperament properties, men are significantly more active and rigid than women. Adaptive cognitive and emotional coping prevail in students of both sexes. strategies; however, less than half of both women and

men resort to adaptive behavioral coping. Compared to women, men are more prone to maladaptive coping. Women begin to act by seeking social support, positive reappraisal, and then plan to solve the problem; men plan more at the beginning problem solving, turn to self-control, and then look for social support. According to correlation analysis, extroverted and active men seek emotional support, partially prone to distancing or flight-avoidance. Rigid and emotionally excitable men are prone to confrontation. Extraverted men are more prone to problem-solving planning and unruly men. Women with extroversion and activity are more prone to positive overestimation, and with rigidity and emotional excitability – to self-control. Regression analysis revealed that temperament properties and personal characteristics are predictors of coping strategies: in men, with regard to the search for social support, acceptance of responsibility, confrontation and distancing, in women - for planning a solution to the problem and a positive reassessment.

The key words are temperament properties, personal characteristics, coping strategies, correlation analysis, regression analysis, predictor.