

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

МУДРА ЮЛІЯ МИХАЙЛІВНА

**Гендерні відмінності у феноменології особистісної тривожності на етапі
юнацького віку / Gender Differences in the Phenomenology of Personal
Anxiety During Adolescence**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала:
студентка групи ПСЗ–41
Мудра Юлія Михайлівна
Науковий керівник:
доктор філософії із психології
Липка Арсен Олегович

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

Тернопіль 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПІЗНАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної тривожності та її гендерних особливостей у юні.....	6
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	14
2.1. Психодіагностичні методи, організація дослідження, характеристика вибірки та психодіагностичний інструментарій дослідження	14
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей особистісної тривожності у юнацькому віці.....	16
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	31
3.1. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності у юнаків та дівчат.....	31
Висновки до розділу 3	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному глобалізованому просторі, де динамічність трансформацій провокує стрімкі соціальні зміни та підвищення явища стресогенності, дослідження емоційної сфери особистості набуває особливого значення. Юнацький вік є критичним етапом розвитку, на якому відбувається інтенсивне формування самосвідомості, життєве самовизначення та становлення механізмів емоційної саморегуляції. Одним із найбільш розповсюджених феноменів, що супроводжує цей період, є особистісна тривожність, яка не лише блокує когнітивні ресурси, а й стає фундаментом для психосоматичних розладів.

Попри значну кількість досліджень, гендерний ракурс тривожності досі провокує дискусії. Соціокультурні норми та гендерні стереотипи суттєво опосередковують способи переживання та вираження емоцій юнаками та дівчатами. В умовах сучасної трансформації суспільства вивчення того, як психологічна стать впливає на рівень тривожності, є необхідним для розробки ефективних методів психологічної підтримки студентства.

Стан розробки проблеми. Аналіз наукового поля свідчить про глибокий інтерес до феномену тривожності як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Теоретичні основи дослідження тривоги закладено З. Фрейдом. Загальні питання психології тривоги в освіті висвітлено у працях С. Томчука та М. Томчука. Гендерний аспект та питання психологічної статі досліджували В. Каган, Л. Шевченко, А. Палій, Л. Подкоритова, Т. Іванова, І. Зозуля, А. Фурман та Т. Надвинична. Специфіку тривожності в юнацькому віці та методи її корекції аналізували О. Дробот, Н. Кодацька, Д. Ішхнелі, І. Ясточкіна та О. Дарійчук. Зарубіжний досвід представлений роботами Н. Айзенберг та Дж. Холл.

Об'єкт дослідження – юнацький вік як психологічна категорія.

Предмет дослідження – гендерні відмінності у рівнях та особливостях прояву особистісної тривожності у юнаків та дівчат.

Мета дослідження – обґрунтування взаємозалежності гендерної специфіки та феноменології особистісної тривожності в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- узагальнити наукові підходи до вивчення феномену тривожності та гендерних особливостей емоційної сфери;
- підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для дослідження тривожності та гендерних характеристик;
- провести емпіричне дослідження та проаналізувати отримані результати щодо відмінностей у проявах тривожності між юнаками та дівчатами;
- дослідити взаємозв'язок між типом психологічної статі (маскулінність, фемінінність, андрогінність) та схильністю до тривожних станів;
- розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання підвищеної тривожності у молоді.

Методи дослідження. Для дослідження гендерних відмінностей у рівнях особистісної тривожності було застосовано комплекс психодіагностичних методів, що включав: шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптовану Ю. Ханіним), госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS), опитувальник маскулінності–фемінінності Сандри Бем, тест «Чоловічий або жіночий характер?», а також багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО–АМ) розробки А. Маклакова та С. Черм'яніна. Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз, який дозволив визначити статистично значущі зв'язки між показниками тривожності, гендерних характеристик та рівня адаптації.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про гендерну детермінацію особистісної тривожності в юнацькому віці. У дослідженні було поглиблено аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та адаптивністю особистості з урахуванням її психологічної статі. Встановлено унікальні особливості проявів тривожності, характерні для представників різних гендерних груп у контексті сучасного освітнього середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти. Розроблені практичні рекомендації можуть бути впроваджені в навчально–виховний процес для оптимізації психоемоційного стану студентів, проведення групових тренінгів, спрямованих на зниження рівня тривожності, та індивідуального консультування з питань гендерної самоідентифікації та адаптації.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ПІЗНАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної тривожності та її гендерних особливостей у юні

У сучасних наукових дискурсах усе частіше відбувається переосмислення та критичний аналіз усталених уявлень про специфіку емоційної сфери чоловіків і жінок. Дані експериментально–психологічних досліджень демонструють значний вплив рольових норм і соціокультурних вимог, які опосередковують прояви емоційної сфери у представників обох статей [13].

Юнацький період, за твердженнями психологів С. Томчука і М. Томчука, характеризується більшою різноманітністю емоційних станів, а також розвитком навичок самоконтролю та саморегуляції. У цьому віковому етапі тривожність нерідко виникає через усвідомлення власної недосконалості, занепокоєння щодо майбутнього, нечіткі уявлення про власні можливості в сфері міжособистісних і сексуальних стосунків, а також через питання, пов'язані із зовнішнім виглядом. Формування піків тривожності у різні періоди молодості часто асоціюється з потребами, задоволення яких є ключовим для підтримання емоційного балансу та благополуччя особистості [20, с. 46].

Психологічні дослідження гендерної варіабельності, зокрема праці Н. Кодацької та П. Терпімової, розглядають гендер як систему соціокультурних норм, що нав'язуються індивіду залежно від його біологічної статі. До юнацького віку ці відмінності стають максимально виразними, суттєво моделюючи процес соціалізації. Гендерні стереотипи виступають ключовим чинником розвитку молоді, оскільки вони визначають очікувані норми поведінки, соціальні ролі та особистісні риси[15, с. 318]. Когнітивна сфера юнаків характеризується домінуванням правої півкулі (конкретно–образне мислення), тоді як у дівчат переважає ліва півкуля (словесно–логічні операції).

У психоемоційному плані хлопці схильні до емоційної стабільності, а дівчата – до глибокої міжособистісної взаємодії. Соціально юнаки віддають перевагу широким контактам, а дівчата – малим групам. Привертання уваги у хлопців базується на логіці та силі, у дівчат – на естетиці. Конкуренція юнаків має спортивний характер, а дівчат – інтелектуальний або соціальний.

Згідно з дослідженням Л. Подкоритової, емоційна сфера чоловіків характеризується закритістю, вищою агресивністю та схильністю до самотійного переживання емоцій[11, с. 44]. Натомість жінки мають розвиненішу емоційність, частіше відчують щастя, але водночас гостріше переживають страх і сум. Для жінок важливою є вербалізація емоцій у близькому колі (діадах), при цьому виражені фемінні риси корелюють із підвищеною схильністю до мінорних станів[1].

Дослідження гендерних відмінностей емоційної сфери вказують на те, що жінки мають природну схильність до кращого розпізнавання невербальних сигналів. Зокрема, Д. Гоулман зазначає, що жінки в середньому краще за чоловіків зчитують емоції по міміці та тону голосу, що пов'язано з особливостями функціонування ділянок мозку, відповідальних за емпатію [9, с. 142].

За даними Н. Айзенберга та колег [30], жінки демонструють вищу емоційну чутливість у самозвітах та міміці. Проте дослідники зазначають, що менша емоційність чоловіків може бути лише наслідком адаптації до традиційних гендерних ролей. Необхідність демонструвати силу та конкурентоспроможність змушує чоловіків приховувати справжні емоції та емпатію, щоб відповідати соціальним нормам маскулінності.

Дослідження А. Холла [31] та аналіз Т. Іванової й І. Зозулі [13] вказують на суттєвий вплив соціалізації на емоційну сферу. Жінки краще розпізнають невербальні сигнали, тоді як чоловіки через брак дитячого емоційного досвіду часто мають нижчий рівень емпатії та схильні приховувати почуття. Крім того, існують відмінності в інтерпретації невдач: чоловіки частіше звинувачують зовнішні обставини, а жінки – власну неефективність.

У навчальному посібнику з диференційної психології, підготованому Л. Подкоритовою у співавторстві з іншими дослідниками, розглядається класифікація статево–рольової поведінки, визначена та описана С. Бем. В межах цієї концептуальної моделі виділено вісім типів, кожен з яких характеризується особливим набором поведінкових ознак [11, с. 33]:

- маскулінні чоловіки – особи, яким притаманні риси нечутливості, цілеспрямованості, енергійності та прагнення до вільнодумства й честолобства;
- маскулінні жінки – жінки з сильною волею, здатністю конкурувати з чоловіками і наполегливістю у відстоюванні свого соціального статусу;
- фемінні чоловіки – індивіди, які проявляють чутливість, творче начало і високо цінують міжособистісні стосунки;
- фемінні жінки – жінки, для яких характерні такі риси, як терплячість, відданість, витримка, вірність і відсутність егоїзму;
- андрогінні чоловіки – особи, що поєднують у своєму характері чутливість і продуктивність, гармонійно об'єднуючи фемінні та маскулінні риси;
- андрогінні жінки – жінки, які здатні виконувати завдання, традиційно асоційовані з чоловічими, але при цьому використовують способи, що вважаються умовно «жіночими»;
- недиференційовані чоловіки та жінки – індивіди з низькою активністю, які характеризуються браком лібідо та дефіцитом життєвої енергії.

Ця типологія дозволяє структурувати різноманіття статево–рольових поведінкових моделей та відображає багатовимірний характер гендерних рис, які можуть проявлятися у сучасному соціальному контексті залежно від індивідуальних особливостей особи.

Студентська молодь обох статей схильна до тривожності, проте серед дівчат цей рівень значно вищий. За даними Д. Ішхнелі, причини жіночої тривожності різноманітніші через високу емоційність та значущість міжособистісних стосунків: конфлікти у колективі для дівчат є потужним

стресором, тоді як хлопці реагують на них менш чутливо [14]. Водночас для обох груп характерна висока самооціночна та навчальна тривожність, що проявляється у переживаннях щодо своєї успішності в освіті та ролі у спілкуванні.

Тривожність є критичним фактором для студентства в умовах війни, оскільки вона виснажує інтелектуальні ресурси, звужує увагу та руйнує самооцінку. Водночас реакції на стрес мають гендерну специфіку: юнаки фокусуються на питаннях мобілізації та безпеки, маскуючи тривогу стриманістю, тоді як дівчата гостріше переживають за інших і частіше мають соматичні прояви стресу.

Попри визнання рівності прав у суспільстві, питання психологічних відмінностей між статями залишається дискусійним. Це зумовлює міждисциплінарний характер сучасних гендерних досліджень в Україні, які намагаються знайти баланс між соціальними нормами та реальними поведінковими особливостями молоді.

Поняття «гендер» увійшло в український науковий простір на початку 1990-х років, актуалізуючи питання соціального розподілу ролей залежно від статевої ідентичності [26]. Розвиток демократичних цінностей потребує забезпечення рівних прав для всіх громадян, незалежно від біологічної статі чи соціального статусу, що є фундаментом інклюзивного суспільства.

Як зазначає Л. Шевченко, цей термін запозичений з англійської літератури й наразі продовжує наповнюватися новими смислами, розмежовуючи біологічні та соціальні аспекти людини [26]. Згідно з «Словником гендерних термінів», гендер постає як соціокультурна та символічна конструкція статі, що регулює суспільні зв'язки, комунікацію та підтримання встановленого соціального порядку [19].

Поняття тривожності є багатовимірним і складним для визначення. Зазначено, що вперше термін з'явився в словниках у 1771 році. У сучасному тлумачному психологічному словнику тривожність визначається як готовність до страху, що проявляється через стан підвищеної сенсорної уваги та

моторного напруження в ситуаціях потенційної небезпеки. Цей стан виконує функцію підготовки організму до адекватної реакції на страх. Також тривожність описують як особистісну характеристику, тобто схильність людини до переживання тривоги при низькому порозі її виникнення, що є важливим параметром індивідуальних особливостей [25, с. 551]. Інший психологічний словник трактує тривожність як тенденцію до переживання тривоги – психічного стану, коли людина свідомо або несвідомо очікує впливу стресових або фруструючих чинників [18].

Деякі дослідники розглядають тривожність як властивість особистості, що проявляється у схильності до переживання значного занепокоєння та відчуття страху або тривоги в нестандартних соціальних ситуаціях. Інші трактують її як індивідуальну психологічну характеристику, що проявляється у надмірній чутливості до ситуацій, які провокують занепокоєння у повсякденному житті. Третій підхід визначає тривожність як особливий психічний стан, що характеризується зростанням внутрішнього напруження, почуттям побоювання чи тривожності, спричиненого певними несприятливими обставинами.

Сучасний психологічний словник за редакцією В. Шагара [25, с. 551] визначає тривожність як особливий стан, що поєднує раціональне підвищення сенсорної пильності та м'язової напруги у відповідь на потенційну небезпеку. Вона також охоплює схильність людини до частого переживання тривожних станів із низьким порогом їх виникнення, що становить важливий показник індивідуальних відмінностей.

О. Царькова визначає тривожність як негативний емоційний стан, що виникає в умовах загрози та проявляється через передчуття несприятливих подій [23, с. 479]. Цей феномен характеризується внутрішнім переживанням нечіткої, невизначеної небезпеки, джерело якої залишається для людини незрозумілим та невідомим.

Поняття «тривога» та «тривожність» мають спільні риси, але не є тотожними. Дослідники наголошують, що при частих повтореннях ситуацій, які викликають сильну тривогу, формується стійка схильність до переживання

тривожних станів. Подібні емоційні реакції, поступово закріплюючись, перетворюються на стабільну рису характеру людини – тривожність [7; 6]. Тобто, якщо тривога є тимчасовим станом або переживанням, то тривожність стає сталим елементом поведінки та свідомості особистості.

Відповідно до класифікації DSM-5 [29], тривога визначається як почуття побоювання, напруги або занепокоєння, що виникає в очікуванні можливої загрози. При цьому загроза може бути як зовнішньою – реальною небезпекою з боку оточуючого середовища, так і внутрішньою – наслідком суб'єктивних емоцій та уявних конфліктів.

Усі визначення тривожності, запропоновані різними авторами, містять один спільний елемент – відчуття занепокоєння. Це занепокоєння може виникати не лише перед очікуваними негативними подіями, а й перед позитивними. Виходячи з цих визначень, можна скласти цілісне уявлення про механізм формування тривожності та основні шляхи її подолання.

Особливої уваги у дослідженні феномену тривожності заслуговує концептуалізація цього явища, запропонована видатним австрійським психоаналітиком З. Фрейдом у його праці «Гальмування». У праці З. Фрейд визначає тривожність як емоційну реакцію на сигнал небезпеки, що характеризується суб'єктивним дискомфортом, соматичними проявами та усвідомленням переживання [22; 21]. Вчений класифікує тривожність на три типи: об'єктивну (реальна зовнішня загроза), невротичну (неусвідомлена небезпека) та моральну (внутрішній конфлікт і почуття провини) [22].

Основним джерелом тривожності за Фрейдом є конфлікт між біологічними інстинктами та соціальними нормами. Це протистояння змушує особистість придушувати природні бажання, що згодом потребує сублімації – перенаправлення енергії у творче або соціально прийнятне русло. Таким чином, тривожність трактується як індивідуальна властивість особистості відчувати стан підвищеного занепокоєння [22].

У юнацькому віці тривожність може проявлятися по-різному, іноді досить несподівано, часто маскуючись під інші проблеми. Серед основних проявів

тривожності можна виділити пасивність на заняттях, скутість при відповідях і збентеження навіть від найменших зауважень з боку викладачів. На перервах такі студенти здебільшого не знають, чим себе зайняти, віддають перевагу перебуванню серед інших, але уникають близького контакту чи активного спілкування. До того ж, через значне емоційне навантаження часто виникають психосоматичні захворювання, а тривалий стан тривоги послаблює імунну систему, що негативно позначається на моральному і фізичному благополуччі особистості [10].

Юнацький вік, характеризується періодом поглибленої інтроспекції, в ході якої здійснюється оцінка власних прагнень, можливостей та набутих знань. Цей життєвий етап супроводжується формулюванням цілей на майбутнє та початком процесу професійної самореалізації, що нерідко спричиняє виникнення страхів і підвищеного рівня тривожності.

У психологічній літературі тривожність осіб юнацького віку визначається як індивідуально–психологічна характеристика, що проявляється у схильності до постійного і підвищеного переживання станів тривоги, а також у зниженому порозі їх виникнення. У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що в розумінні природи тривожності простежуються два основних підходи: сприйняття її як невід’ємної характеристики особистості та як реакції на загрози і небезпеки зовнішнього середовища. Тривожність має неоднозначний вплив на ефективність когнітивної діяльності, оскільки її результативність залежить від інтенсивності та відповідності рівня тривоги оптимальному стану для кожної окремої людини. Загалом вона може виступати як мобілізуючим, так і дезорганізуючим фактором, що безпосередньо позначається на емоційному стані, поведінці та процесі професійного формування молодих людей.

Висновки до розділу 1

Теоретичний огляд дозволяє трактувати тривожність як багатовимірну характеристику особистості, що виражається у схильності до інтенсивних переживань стану тривоги навіть за слабких стимулів. У науці розмежовують два підходи: реактивну тривожність (тимчасовий емоційний стан) та особистісну тривожність (стійка риса), яка визначає рівень соціальної адаптації та характер взаємодії індивіда зі світом.

Юнацький вік є сенситивнісним етапом для розвитку тривожності через процеси самовизначення та формування ідентичності. Ключовим джерелом напруження стає дисонанс між «Я–ідеальним» та «Я–реальним», а також страх невідповідності соціальним очікуванням. В сучасних українських реаліях війна стає домінантним стресогенним фактором, що значно посилює ці внутрішні конфлікти та трансформує емоційну сферу студентської молоді.

Аналіз гендерного аспекту підтверджує, що відмінності у переживанні тривожності зумовлені переважно процесом соціалізації та засвоєнням культурних стереотипів. Для дівчат характерний вищий рівень емпатійної тривожності, що пов'язано з орієнтацією на міжособистісні стосунки. У юнаків тривога частіше стосується статусу та успіху, проте вона нерідко маскується через соціальну норму «емоційної стриманості», що створює приховану внутрішню напругу.

Встановлено, що найбільш адаптивною є андрогінна модель особистості: поєднання маскулінних і фемінних рис дозволяє гнучко реагувати на виклики середовища. Розуміння цієї специфіки є фундаментом для розробки стратегій психологічної підтримки та профілактики емоційних порушень у молоді, що стає основою для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1. Психодіагностичні методи, організація дослідження, характеристика вибірки та психодіагностичний інструментарій дослідження

У воєнний час підвищена тривожність виступає базовим детермінантом, що провокує дезадаптивні стани у молодого покоління, що порушує гармонійний розвиток особистості незалежно від статі. Попри значну кількість наукових розвідок, у джерельній базі спостерігається суттєва розбіжність у кількісних показниках та інтерпретаціях гендерних відмінностей цього явища.

Суперечливість наявних даних зумовила мету дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити, як саме гендерні особливості впливають на специфіку прояву тривожності у молоді під час воєнного стану. Це дозволить верифікувати реальний стан психоемоційної сфери студентів та розробити релевантні методики підтримки.

Для досягнення поставленої мети був розроблений комплексний підхід, що передбачав поетапну організацію наукового пошуку:

- на першому (підготовчому) етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури, визначався об'єкт, предмет та гіпотези дослідження;
- другий (емпіричний) етап включав формування репрезентативної вибірки, проведення психодіагностичного тестування та первинний збір даних;
- третій (аналітичний) етап був присвячений статистичній обробці результатів, їх інтерпретації та формулюванню висновків.

У межах емпіричного дослідження застосовано такі групи методів:

- теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел щодо психологічних особливостей тривожності у юності в умовах тривалого стресу; компаративний аналіз існуючих корекційних та розвивальних програм;

– емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження, бесіда, анкетування та метод тестування. Обрані методи діагностики забезпечили можливість якісної взаємодії з піддослідними та збору достовірних даних про когнітивні, емоційні та поведінкові прояви тривожності;

– методи математичної статистики: для перевірки вірогідності отриманих даних та встановлення значущості гендерних відмінностей було використано порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Вітні та кореляційний аналіз r-Спірмена за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

Важливим складником організації дослідження є характеристика вибірки. До дослідження було залучено 60 респондентів віком від 18 до 23 років, які є студентами вищих навчальних закладів. Вибірка була збалансована за гендерною ознакою: 30 осіб чоловічої статі та 30 осіб жіночої статі, що дозволило забезпечити високу валідність порівняльного аналізу та репрезентативність отриманих результатів.

Для детального вивчення особистісних характеристик респондентів було сформовано діагностичний комплекс, до якого увійшли наступні методики:

– шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) (Додаток А) [27]. Методика дозволяє диференціювати тривожність як стійку властивість особистості та тривогу як стан, що виникає як реакція на стресогенну ситуацію воєнного стану[**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 62–63];

– госпітальна шкала тривоги й депресії (HADS) (Додаток Б) [8]. Використана як скринінговий інструмент для швидкої оцінки ступеня вираженості афективних порушень у молоді;

– опитувальник маскулінності–фемінінності С. Бем (Додаток В) [16]. Застосований для визначення психологічної статі респондентів та аналізу кореляції між типом гендерної ідентичності (маскулінність, фемінінність, андрогінність) і рівнем тривожності;

– тест «Чоловічий або жіночий характер?» (Додаток Г). Дозволив розширити уявлення про суб'єктивне сприйняття респондентами власних гендерних ролей;

– багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО–АМ) А. Маклакова та С. Черм'яніна (Додаток Д) [2]. З метою вивчення гендерних відмінностей в розвиненості адаптаційного ресурсу особистості. Питання цього опитувальника дозволяють оцінити особистісний адаптаційний потенціал (ОАП – забезпечує ефективність процесу соціально–психологічної адаптації), нервово–психічну стійкість (НПС – характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності), комунікативні здібності (КЗ) та моральну нормативність (МН – забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль). Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей особистісної тривожності у юнацькому віці

Для дослідження емоційного стану молоді в умовах воєнного стану було застосовано методику Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна). Цей інструмент дозволив диференціювати тривожність за двома векторами: як стабільну особистісну рису, що визначає схильність людини до тривожних реакцій, та як реактивний стан – тимчасовий емоційний відгук на актуальні стресові обставини. Таке розмежування є критично важливим для розуміння адаптаційних можливостей студентів у нестабільному середовищі.

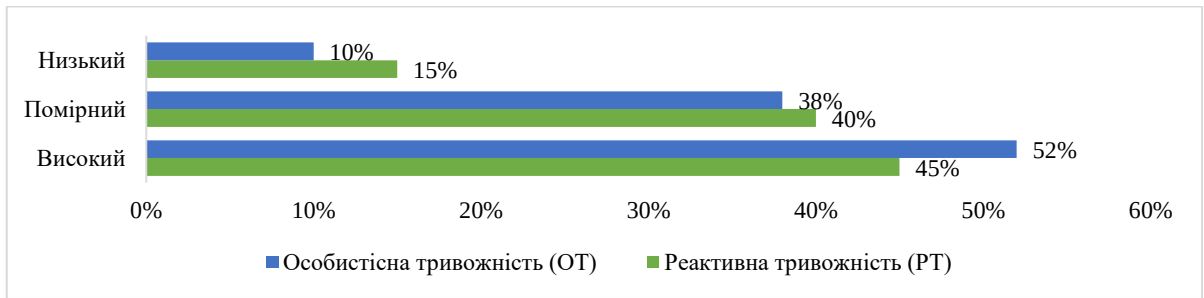


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності

Аналіз вибірки (n=60) зафіксував домінування середніх та високих значень тривожності (рис. 2.1.). Зокрема, високу реактивну тривожність виявлено у 45% респондентів (27 осіб), що вказує на стан гострого психоемоційного напруження через актуальні життєві обставини. Помірний рівень зафіксовано у 40% учасників (24 особи), тоді як низький – лише у 15% (9 осіб). Показники особистісної тривожності є ще виразнішими: понад половину вибірки (52%, 31 особа) мають високий рівень, що свідчить про стабільну схильність сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозу. Помірний рівень характерний для 38% (23 особи), а низький – лише для 10% (6 осіб). Попри загальну тенденцію до зростання тривоги, порівняльний аналіз виявив специфічні гендерні відмінності, що потребують подальшого детального вивчення.

Таблиця 2.1

Середні показники тривожності у студентів залежно від статі

Група респондентів	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Чоловіки (n=30)	43,2	45,7
Жінки (n=30)	49,8	50,7
Середній бал	46,5	48,2

Результати дослідження продемонстрували, що студентська молодь має високий базовий рівень тривоги (табл. 2.1.). У жіночій вибірці (n=30) зафіксовано високу особистісну тривожність (50,7 бала), що може бути наслідком вищої схильності жінок до емпатії та гострішого сприйняття соціальних ризиків у воєнний період. Для чоловіків (n=30) характерні дещо

нижчі, проте суттєві показники (45,7 бала), що свідчить про значне внутрішнє напруження, яке менш інтенсивно проявляється зовні.

Загалом висока особистісна тривожність студентів створює підґрунтя для гострих реактивних станів під впливом безпекових чинників. Отримані дані підтверджують необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на корекцію емоційних станів та формування навичок стресостійкості у молоді.

Наступним етапом діагностики стало застосування госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) як скринінгового інструменту для оцінки афективних розладів у вибірці (n=60).

Структуровані кількісні результати щодо розподілу учасників дослідження за відповідними клінічними категоріями наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл показників афективних порушень у студентів за шкалою
HADS**

Стан (категорія)	Субшкала тривоги (HADS-A)	Субшкала депресії (HADS-D)
Норма (0–7 балів)	35% (21 особа)	60% (36 осіб)
Субклінічно виражена (8–10 балів)	40% (24 особи)	28% (17 осіб)
Клінічно виражена (11+ балів)	25% (15 осіб)	12% (7 осіб)

Результати аналізу за субшкалою тривоги (HADS-A) демонструють, що лише третина студентів (35%) перебуває в межах емоційної норми. Водночас у 40% респондентів виявлено субклінічну форму тривоги, яка відображає стан «передхвороби», коли адаптаційні механізми функціонують на межі виснаження. У 25% опитаних зафіксовано клінічно виражену тривогу, що потребує особливої уваги та підтримки з боку психологічної служби закладу вищої освіти.

Дані за субшкалою депресії (HADS-D) показують дещо іншу картину. Більшість студентів (60%) не проявляє ознак депресивних станів. Поряд із цим,

важливо зазначити, що 12% мають клінічно виражену депресію, а 28% – субклінічні її прояви. Це свідчить про трансформацію впливу тривалого стресу на загальний життєвий тонус, що супроводжується появою апатії, зниженням інтересу до діяльності та загальною втомою.

Порівняння середніх значень залежно від гендерних відмінностей представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні значення показників за шкалою HADS залежно від статі (у балах)

Субшкала	Чоловіки (n=30)	Жінки (n=30)	Загальний середній бал
Тривога (HADS–A)	8,2 (субклінічна)	9,8 (субклінічна)	9,0
Депресія (HADS–D)	6,4 (норма)	7,6 (субклінічна)	7,0

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.3, виявляє помітну диференціацію рівнів тривоги серед жінок і чоловіків, що заслуговує на особливу увагу. Згідно з даними, середній показник тривоги у жінок складає 9,8 бала, що наближається до меж клінічної вираженості, тоді як аналогічний показник у чоловіків становить лише 8,2 бала, вказуючи на субклінічний рівень. Схожий патерн простежується і за шкалою депресії: у жінок середнє значення становить 7,6 бала, що перевищує відповідний показник у чоловіків (6,4 бала). Ці результати узгоджуються з попередніми висновками щодо підвищеної емоційної вразливості жіночої частини вибірки та вимагають подальших досліджень для детального розуміння природи цієї диспропорції.

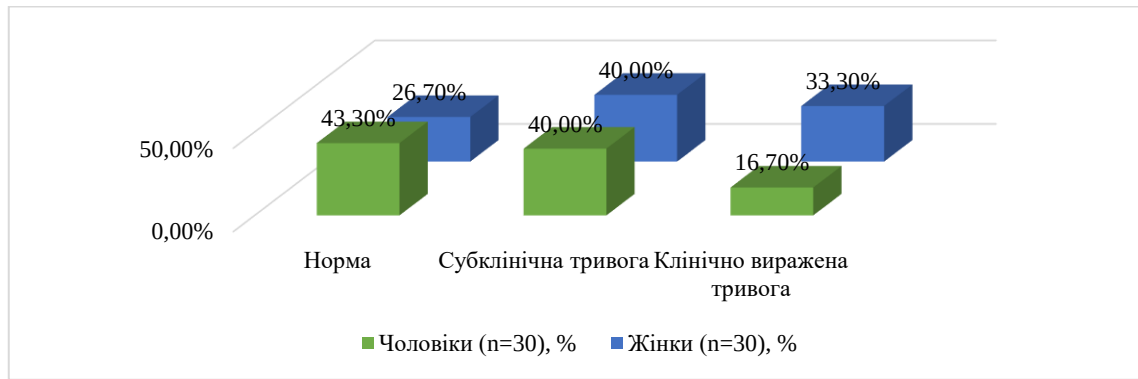


Рис. 2.2. Порівняльний розподіл рівнів тривоги та депресії за статтю (Субшкала тривоги (HADS–A))

В контексті дослідження було проведено порівняльний аналіз рівнів тривоги та депресії за статтю (рис. 2.2.). Так, клінічно виражена тривога виявляється у жінок удвічі частіше (33,3%), ніж у чоловіків (16,7%). Водночас, пропорція осіб, чиї показники відповідають нормальному рівню, серед чоловіків значно вища (43,3% порівняно з 26,7% серед жінок). Дані підтверджують гіпотезу про те, що жінки студентського віку більш чутливі до зовнішніх загроз, що проявляється у підвищеній інтенсивності тривожних станів. Субклінічна тривога, яка розглядається як стан «предхвороби», була виявлена в однаковій мірі (40%) серед обох статей, що свідчить про загальну напруженість адаптаційних механізмів усієї досліджуваної групи.

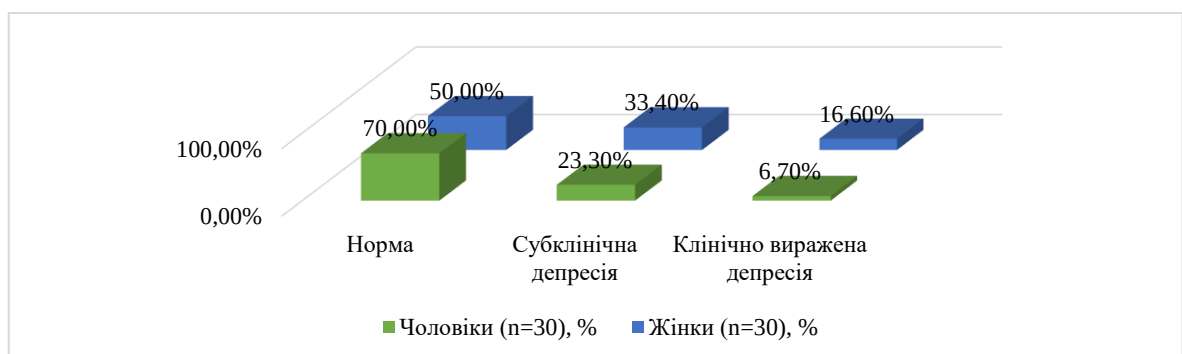


Рис. 2.3. Порівняльний розподіл рівнів тривоги та депресії за статтю (Субшкала депресії (HADS–D))

У чоловічій групі показники в межах норми становлять 70%, що вказує на збереженість вольових та енергетичних ресурсів. Серед жінок лише половина респонденток (50%) демонструє норму за шкалою депресії, причому у кожної шостої (16,6%) виявлено клінічно виражену депресію, яка знижує мотивацію та загальний фон настрою (рис. 2.3.).

Результати методики HADS підтверджують, що тривожні стани серед студентів є поширенішими за депресивні. Психіка молоді реагує на зовнішні виклики переважно через механізми гіперзбудження, проте для майже третини опитаних зберігається значний ризик подальшої депресизації.

У ході нашого дослідження важливу роль відіграв аналіз гендерних характеристик особистості респондентів, здійснений за допомогою опитувальника маскулінності–фемінінності С. Бем. Використання цього інструменту дозволило встановити психологічний тип статі студентів, включаючи маскулінність, фемінінність і андрогінність. Крім того, було проведено аналіз зв'язку між типом гендерної ідентичності та рівнем тривожності в умовах воєнного стану. Розподіл типів гендерної ідентичності серед учасників дослідження (n=60) подано на рис. 2.4.

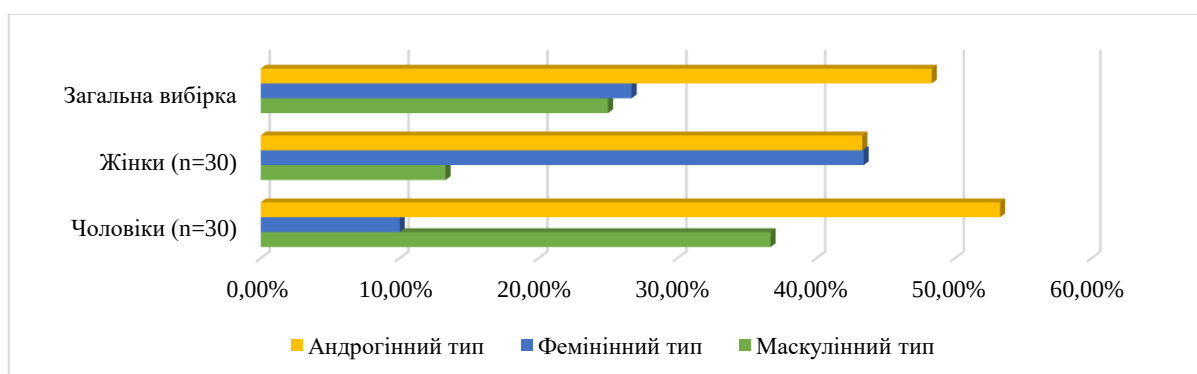


Рис. 2.4. Розподіл типів гендерної ідентичності серед студентів (у %)

Дані аналізу показують, що майже половина загальної вибірки (48,3%) демонструє андрогінний тип ідентичності, який характеризується збалансованим поєднанням маскулінних (автономність, рішучість) та фемінінних (емпатія, гнучкість) рис особистості. Особливо цікаво, що серед

чоловіків андрогінність (53,3%) виявляється частіше, ніж традиційна маскулінність (36,7%). Це може бути результатом змін соціальних ролей у сучасному студентському середовищі.

Для вивчення можливого впливу гендерної ідентичності на емоційний стан було проведено порівняльний аналіз рівнів тривожності учасників дослідження залежно від їх психологічної статі (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Середні показники тривожності залежно від типу психологічної статі
(у балах)**

Тип ідентичності	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Маскулінний	41,2 (помірна)	42,5 (помірна)
Фемінінний	51,4 (висока)	53,2 (висока)
Андрогінний	44,8 (помірна)	46,1 (висока)

Результати дослідження за методикою С. Бем підтвердили, що психологічна стать суттєво модерує рівень емоційних реакцій студентів. Найвищу схильність до тривожних станів (особистісна – 51,4; реактивна – 53,2 бала) виявили особи з фемінінним типом, що пояснюється їхньою підвищеною сенситивністю та інтенсивним переживанням емоцій навіть за помірних стресорів.

Маскулінний тип демонструє найнижчий рівень тривожності завдяки використанню інструментальних способів подолання стресу, що сприяють емоційній стабільності. Представники андрогінного типу характеризуються медіанними показниками: попри високу особистісну тривожність (46,1 бала), їхня реактивна тривога залишається в нормі (44,8 бала). Поєднання маскулінних і фемінінних рис створює адаптаційний буфер, де маскулінність стримує емоційні стани, а фемінінність забезпечує якісну рефлексію.

Таким чином, фемінінний тип є найбільш вразливим до стресу, тоді як андрогінність виступає чинником психологічної стійкості, дозволяючи молоді ефективно адаптуватися до складних умов навколишнього середовища.

Для глибшого аналізу суб'єктивного сприйняття рис характеру крізь призму гендерних стереотипів було застосовано тест «Чоловічий або жіночий характер?».

На відміну від опитувальника С. Бем, цей інструмент фокусується не на психологічній статі, а на самоідентифікації респондентів із традиційними гендерними конструктами. Він дозволив з'ясувати, чи схильна молодь асоціювати свій характер із маскулінним вектором (раціональність, жорсткість, домінування) або фемінним (емоційність, м'якість, пріоритет стосунків). Використання цієї методики допомогло виявити рівень впливу стереотипних уявлень на самосприйняття особистості.

Узагальнений аналіз самооцінки характеру респондентів наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Суб'єктивне сприйняття типу характеру студентами (у %)

Тип характеру (за самооцінкою)	Чоловіки (n=30)	Жінки (n=30)	Загальна вибірка
Виражений «чоловічий»	46,7% (14 осіб)	10,0% (3 особи)	28,3%
Змішаний (еквівалентний)	40,0% (12 осіб)	36,7% (11 осіб)	38,4%
Виражений «жіночий»	13,3% (4 особи)	53,3% (16 осіб)	33,3%

Результати аналізу свідчать, що значна частина студентів (38,4%) схильна розглядати свій характер як змішаний, що узгоджується з попередньо виявленим високим рівнем андрогінності за методикою С. Бем. У жіночій вибірці понад половина респонденток (53,3%) визначають свій характер як «жіночий», що свідчить про їхню орієнтацію на традиційну гендерну роль із притаманною їй підвищеною емоційною виразністю. Серед чоловіків 46,7% учасників опитування схилиються до визначення свого характеру як «чоловічого», що акцентує увагу на їхньому прагненні до раціональності та самоконтролю.

Порівняння отриманих результатів із рівнями тривожності виявило цікаву закономірність, яка детальніше представлена у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Середні рівні тривожності залежно від суб'єктивно сприйнятого типу характеру (у балах)

Тип характеру	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
«Чоловічий»	42,1 (помірна)	43,8 (помірна)
Змішаний	45,6 (висока)	47,2 (висока)
«Жіночий»	50,4 (висока)	52,1 (висока)

Аналіз отриманих даних свідчить, що студенти, які суб'єктивно оцінюють свій характер як «чоловічий», демонструють стабільно нижчі показники тривожності. Це може бути пов'язано з орієнтацією на «силу» та «незворушність», що спонукає особистість мобілізувати вольові ресурси для стримування проявів тривоги. Водночас особи з «жіночим» типом характеру мають найвищий рівень особистісної тривожності (52,1 бала), що вказує на прийняття емоційної неспокою та страху як природної частини їхнього самосприйняття.

Респонденти зі змішаними рисами характеру демонструють помірно високий рівень тривожності, що відображає баланс між емоційною чутливістю та прагненням до раціонального контролю своїх станів.

Отже, результати тесту «Чоловічий або жіночий характер?» підтвердили, що внутрішнє ототожнення особистості з певною гендерною роллю безпосередньо впливає на ступінь інтенсивності переживання тривоги. Ідентифікація себе з «чоловічими» рисами характеру сприяє відчуттю більшої емоційної стабільності серед студентів.

Для аналізу гендерних відмінностей у процесі формування адаптаційного ресурсу студентів було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО–АМ). Цей інструмент забезпечив

можливість всебічної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) учасників дослідження, а також його ключових компонентів: нервово–психічної стійкості (НПС), комунікативних здібностей (КЗ) і моральної нормативності (МН).

Результати, отримані в межах дослідження, дозволяють класифікувати вибірку за рівнями адаптаційних можливостей, що детально представлено у рис. 2.5.

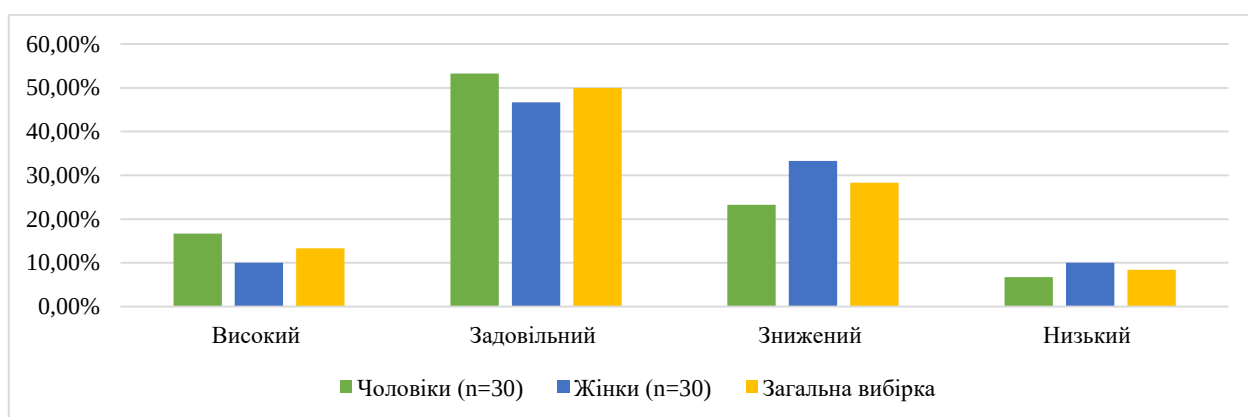


Рис. 2.5. Розподіл рівнів особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) у студентів (у %)

Аналіз загальних показників ОАП демонструє, що рівно 50% респондентів мають задовільний рівень адаптації. Це свідчить про їхню здатність загалом пристосовуватися до нових умов життєдіяльності, хоча варто враховувати, що їхні ресурси можуть не завжди бути достатніми в умовах інтенсивного стресу. У розрізі гендерних особливостей помітна тенденція до більшої частоти зниженого та низького рівнів адаптації серед жінок (43,3% у сумі) порівняно з чоловіками (30%). Такий результат може вказувати на більші складнощі соціально–психологічної адаптації жінок у ситуаціях тривалого стресу. Щоб глибше зрозуміти структуру адаптаційного ресурсу, необхідний детальний аналіз окремих показників за шкалами методики, як зазначено у таблиці 2.7.

Середні показники складових адаптаційного потенціалу (у стенах)

Шкала опитувальника	Чоловіки (n=30)	Жінки (n=30)
Нервово–психічна стійкість (НПС)	6,2	5,1
Комунікативні здібності (КЗ)	6,5	6,8
Моральна нормативність (МН)	5,8	6,4
Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)	6,1	5,4

Аналіз за методикою МЛО–АМ свідчить про задовільний адаптаційний потенціал студентів із вираженими гендерними відмінностями. Чоловіки мають вищий рівень нервово–психічної стійкості (6,2 стена), що забезпечує кращу саморегуляцію та контроль поведінки. У жінок цей показник нижчий (5,1 стена), що вказує на більшу вразливість до нервових зривів у складних ситуаціях.

Натомість жінки переважають у комунікативних здібностях (6,8 стена) та моральній нормативності (6,4 стена), що робить їхню адаптацію залежною від соціальної підтримки та дотримання суспільних норм. Чоловіки ж більше спираються на внутрішні ресурси. Загалом посилення саме нервово–психічного ресурсу є ключовим для зміцнення стресостійкості всієї студентської молоді.

На фінальній стадії проведеного нами емпіричного дослідження було здійснено детальний кореляційний аналіз, основною метою якого стало виявлення глибинних внутрішніх взаємозв'язків між рівнем афективних порушень і психологічними ресурсами студентської молоді. Завдяки отриманим даним вдалося з'ясувати, які саме фактори мають вирішальне значення для підтримання високого рівня психологічної стійкості, а також визначити ті аспекти, які, навпаки, сприяють посиленню тривожно–депресивних станів.

Результати, отримані у процесі проведених розрахунків, дають змогу створити більш чітке розуміння механізмів взаємодії між різними психологічними параметрами, що відіграють роль у формуванні емоційного благополуччя. Основні висновки й узагальнені статистичні дані, отримані в ході аналізу, детально висвітлені в таблиці 2.8, яка містить структурований

опис встановлених показників кореляції з відповідними інтерпретаціями для кожного з виявлених взаємозв'язків.

Таблиця 2.8

Матриця кореляційних зв'язків між показниками тривожності та адаптаційними характеристиками

Показники	Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП)	Нервово–психічна стійкість (НПС)	Комунікативні здібності (КЗ)	Моральна нормативність (МН)
Особистісна тривожність (ОТ)	–0,62**	–0,74**	–0,28*	–0,15
Реактивна тривожність (РТ)	–0,58**	–0,68**	–0,24	–0,11
Тривога (HADS–A)	–0,55**	–0,71**	–0,31*	–0,18
Депресія (HADS–D)	–0,48**	–0,52**	–0,35*	–0,22

* – зв'язок значущий при $p \leq 0,05$; ** – зв'язок значущий при $p \leq 0,01$.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити стабільні негативні кореляційні зв'язки між усіма показниками тривожності та особистісним адаптаційним потенціалом. Найсильніша обернена залежність була виявлена між рівнем нервово–психічної стійкості (НПС) і особистісною тривожністю ($r = -0,74$). Це математично підтверджує, що зниження здатності до саморегуляції прямо пов'язано з підвищенням рівня тривожності як постійної властивості особистості. Аналогічним чином низький рівень НПС тісно корелює із ситуативною тривожністю ($r = -0,68$) та клінічними проявами тривоги згідно зі шкалою HADS ($r = -0,71$).

Значущим є також виявлений взаємозв'язок між комунікативними здібностями та рівнями депресії ($r = -0,35$) і тривоги ($r = -0,31$). Ці дані свідчать про те, що розвинені навички міжособистісного спілкування і наявність

соціальної підтримки виконують роль буфера, який зменшує ризик виникнення афективних порушень серед студентів.

Окрему увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між досліджуваними показниками та рівнями гендерної ідентичності, визначеними за методикою С. Бем, результати якої наведені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляція гендерних параметрів з показниками емоційного стану

Показник	Маскулінність	Фемінінність
Особистісна тривожність	-0,44**	0,51**
Реактивна тривожність	-0,38*	0,46**
Нервово-психічна стійкість	0,49**	-0,32*

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.9, свідчить про наявність суттєвих кореляцій між показником маскулінності, нервово-психічною стійкістю та тривожністю. Зокрема, маскулінність демонструє позитивну кореляцію з рівнем нервово-психічної стійкості ($r = 0,49$), що вказує на взаємозв'язок між рішучістю, емоційним контролем і здатністю протистояти стресовим ситуаціям. З іншого боку, показник маскулінності має від'ємну кореляцію з рівнем тривожності, що свідчить про те, що люди з більш розвиненими маскулінними рисами є менш схильними до емоційної напруги в стресових умовах.

Водночас фемінінність, згідно з отриманими даними, виявляє пряму позитивну кореляцію з рівнем особистісної тривожності ($r = 0,51$). Це дозволяє зробити висновок про те, що особи з вираженими фемінінними рисами є більш емоційно вразливими та схильними до нестійких реакцій під тиском стресів.

На основі проведеного аналізу можна зробити кілька важливих висновків. Центральним ресурсом у подоланні тривожності серед студентів є нервово-психічна стійкість: зниження цього показника значно підвищує ризик виникнення клінічно виражених тривожних станів. Крім того, адаптація студентів до навчального середовища має чітко виражену гендерну специфіку. Характеристики маскулінності значно сприяють емоційній стабільності й

стійкості до негативних психоемоційних факторів, тоді як підвищена фемінінність асоціюється із збільшеною емоційною лабільністю, що робить особу більш чутливою до стресових впливів.

Іншим вагомим фактором у запобіганні депресивним станам є комунікативний потенціал особистості. Він виступає ключовою умовою соціальної інтеграції, що допомагає студентам адаптуватися до викликів повсякденного життя та складних ситуацій.

Таким чином, отримані дані кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок досліджуваних психологічних характеристик та їхню інтегрованість у цілісну структуру. Виявлені закономірності вказують на конкретні аспекти, які можуть стати орієнтирами для подальшої психокорекційної роботи з метою підвищення стресостійкості й емоційної рівноваги серед молоді.

Висновки до розділу 2

Загальне підбиття підсумків проведеного емпіричного дослідження показало, що психоемоційний стан сучасної студентської молоді у контексті воєнного стану суттєво змінюється в бік підвищеної тривожності. Використаний комплекс діагностичних методик підтвердив, що більшість респондентів демонструють високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Ця особливість свідчить про постійну психологічну напругу та налаштованість сприймати навколишню реальність як потенційно загрозливу. При цьому спостережені афективні порушення мають виразну гендерну специфіку, яка відображається як у кількісних показниках інтенсивності тривоги, так і в якісних аспектах адаптаційних механізмів особистості.

Статеворієнтований аналіз засвідчив, що жінки є більш уразливими до стресових факторів порівняно з чоловіками. Це підкріплюється вищими середніми показниками за шкалами тривожності й депресії, а також більшою часткою випадків із клінічно вираженими станами серед жіночої групи. Подібні

гендерні відмінності пояснюються особливостями психологічної статі: представники з фемінінними рисами проявляють глибшу емоційну чутливість і схильність до інтенсивного переживання страхів, тоді як маскулінні риси, значно частіше властиві чоловікам, виконують роль буфера. Завдяки цьому чоловіки здатні раціоналізувати загрози та підтримувати більшу емоційну стабільність. Водночас встановлено, що андрогінний тип ідентичності, який превалює в студентському середовищі, сприяє гнучкішій адаптації, поєднуючи емпатію із сильною здатністю до самоконтролю.

Ключовим чинником, який впливає на здатність молоді протистояти руйнівному впливу тривоги, виявився особистісний адаптаційний потенціал, у першу чергу його компонент – нервово–психічна стійкість. Результати математично–статистичного аналізу підтвердили наявність тісного зворотного зв'язку між рівнем саморегуляції та проявами тривожних станів. Висока нервово–психічна стійкість у поєднанні з маскулініними характеристиками особистості мінімізує ризик розвитку депресії та сприяє успішній соціально–психологічній адаптації. Натомість недостатній рівень адаптаційних ресурсів і яскраво виражені фемінінні риси створюють умови для особистісної дезадаптації, що вимагає розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки студентів з урахуванням їхніх гендерних особливостей.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності у юнаків та дівчат

Аналіз теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених вивченню тривожності, свідчить про її виразну вікову специфіку, яка проявляється у джерелах, змісті, формах компенсації та захисних механізмах. У кожному віковому періоді існують певні аспекти реальності, які викликають посилене відчуття тривоги у більшості дітей. Це явище виникає незалежно від наявності реальної загрози або сформованої схильності до тривожності. Так звані «вікові піки тривожності» є результатом особливостей соціогенних потреб, які стають найбільш значущими на різних етапах розвитку.

Емпіричний аналіз підтвердив, що високий рівень тривожності виступає потужним деструктивним чинником, який спричиняє суттєві негативні зміни у сприйнятті студентами власної особистості, своїх здібностей та досягнень.

У юнацькому віці підвищена тривожність часто обумовлена прагненням до самоствердження та формуванням Я–концепції. Дослідники С. Томчук та М. Томчук зазначають, що цей період характеризується складнішою палітрою емоційних станів та вищим рівнем самоконтролю порівняно з підлітками [20, с. 47].

Основними джерелами тривоги виступають страх некомпетентності, невпевненість у майбутньому та переживання щодо власної зовнішності й сексуальної сфери. Пікові рівні тривожності зосереджені навколо потреб, що мають ключове значення для емоційного благополуччя особистості на конкретному етапі розвитку. Негативна самооцінка в цей час може призвести до формування стійкого синдрому тривожності, що гальмує особистісне зростання.

Когнітивна психологія підтверджує, що тривожність суттєво деформує пізнавальні процеси, спричиняючи звуження поля уваги. У стані тривоги когнітивна система переходить у специфічний режим, де пріоритет надається лише інформації, що викликає занепокоєння або стосується безпеки. Як наслідок, людина зосереджується на потенційних загрозах, ігноруючи інші аспекти реальності, що є механізмом вибіркового сприйняття релевантної на цей момент інформації[5].

Так, зважаючи на результати експериментального дослідження, було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків, враховуючи при цьому гендерні відмінності. Нижче представлені узагальнені підходи до цієї проблеми.

1. Психоемоційна підтримка. Для дівчат, які характеризуються підвищеною чутливістю та емоційною вразливістю, ключовим є створення атмосфери емоційної безпеки. Рекомендується сприяти відкритому вираженню емоцій, формуванню підтримуючого психологічного клімату в сімейному колі та освітніх закладах. Щодо хлопців, доцільним є залучення їх до активностей, що сприяють конструктивному зниженню рівня внутрішнього напруження. Це можуть бути заняття спортом, арт-терапія чи інші види діяльності, що дозволяють гармонійно трансформувати накопичені емоції.

2. Розвиток соціальних навичок. Увага має приділятися соціальній адаптації підлітків через розвиток навичок міжособистісної комунікації та ефективної роботи у команді. Для дівчат особливо корисними є заходи, які зміцнюють самооцінку та підтримують формування впевненості у власних силах. Це може сприяти зниженню рівня тривожності у контексті соціальної взаємодії. Хлопцям рекомендовано залучення до активностей, що допомагають вибудовувати стійку особистісну ідентичність та формувати здорове сприйняття себе без необхідності відповідати традиційним гендерним стереотипам.

3. Психологічні тренінги та техніки релаксації. Практика медитації, дихальних вправ, технік візуалізації та інших релаксаційних методик

демонструє високу ефективність у подоланні тривожності підлітками. Індивідуалізований підхід є ключем при виборі відповідних технік. Зокрема, для дівчат можуть бути корисними методи арт-терапії або медитативні практики, які сприяють стабілізації емоційного стану. У випадку з хлопцями ефективними можуть бути когнітивно-поведінкові методики, орієнтовані на формування навичок самоконтролю та управління стресом.

4. Формування позитивної гендерної ідентичності. Заключним аспектом є забезпечення підтримки у процесі формування здорової гендерної ідентичності. Необхідно сприяти розвитку позитивного самосприйняття, яке включає усвідомлення і прийняття власної унікальності поза межами соціальних стереотипів, що може суттєво знизити рівень тривожності та забезпечити гармонійний розвиток особистості.

5. Сімейне консультування та робота з батьками є ключовими аспектами у створенні сприятливого середовища для підлітків, особливо тих, хто схильний до тривожних станів. Оскільки батьки відіграють важливу роль як джерело підтримки, необхідно залучати їх до відповідних консультацій. Важливо навчати їх надавати емоційну підтримку, забезпечувати позитивну сімейну атмосферу та уникати надмірного контролю. Особливу увагу слід приділяти дівчатам, для яких батьківська підтримка є одним із головних факторів подолання тривожності. У випадку ж із хлопцями важливо створити умови, де вони зможуть вільно виражати свої емоції без страху отримати осуд.

6. Групова терапія також може стати ефективним способом зниження тривожності серед підлітків, оскільки вона розвиває соціальні навички та забезпечує відчуття підтримки з боку ровесників. Для дівчат корисними є участь у групах, де вони матимуть змогу відкрито обговорювати свої почуття та переживання. Хлопцям же можуть бути ближчими групи, які орієнтовані на командну взаємодію і виконання спільних завдань. Такі підходи допомагають створити атмосферу приналежності до колективу, що в свою чергу знижує рівень тривожності в соціальних ситуаціях.

7. Профілактика шкільного булінгу. Для підлітків із високим рівнем тривожності необхідно створити в навчальних закладах безпечне та підтримуюче середовище. Шкільна адміністрація та педагогічний склад мають впроваджувати програми профілактики булінгу, а також організовувати допомогу тим, хто постраждав від агресії[24]. Такі заходи сприятимуть зниженню ситуативної тривожності у дівчат, які часто емоційно реагують на конфлікти, і у хлопців, які нерідко приховують свої переживання.

8. Профілактика соціальних стереотипів. Важливо активно працювати над усуненням гендерних стереотипів, що впливають на рівень тривожності у підлітків. У школах і сім'ях слід формувати середовище, яке сприяє вільному самовираженню, незалежного від соціальних очікувань щодо традиційних рольових моделей. Такий підхід допоможе зменшити тиск, пов'язаний із необхідністю відповідати гендерним нормам, і сприятиме формуванню здорового ставлення до власної ідентичності.

9. Підтримка індивідуальних інтересів і самовираження. Стимулювання підлітків до занять, які відповідають їхнім індивідуальним інтересам, має велике значення для зниження тривожності та формування впевненості в собі. Важливо надавати однакову підтримку всім виборам без прив'язки до гендерних очікувань: дівчатам слід пропонувати розвиток у лідерських і технічних сферах, а хлопцям – у творчих і комунікативних напрямках. Такий підхід допоможе підліткам підвищити самооцінку і позбутися напруження через спроби відповідати соціальним шаблонам.

10. Впровадження програм психоосвітніх тренінгів. Регулярні заняття, присвячені питанням тривожності, самопізнання та емоційної регуляції, мають забезпечити молодь необхідними знаннями та навичками для управління стресом. Доцільно включати в тренінги аспекти емоційної стійкості, інформацію про гендерні особливості емоційного розвитку, а також практичні методики підтримки психічного здоров'я. Це допоможе підліткам значно знизити рівень тривожності завдяки формуванню усвідомленого ставлення до власних емоційних переживань[12].

Особливу увагу слід приділити тому, що тривожність суттєво ускладнює процес соціально–психологічної адаптації. Провокуючи відчуття ізоляваності та емоційного відчуження від оточення, вона обмежує комунікативний потенціал студентів, який, як було встановлено раніше, є важливим складником особистісного адаптаційного ресурсу. Соціальна дезадаптація в умовах воєнного стану посилюється через суб'єктивне переживання безпорадності, що найбільш виражено проявляється у респондентів із високим рівнем фемінінності та зниженою нервово–психічною стійкістю [3; 4].

Глибоке розуміння детермінованого взаємозв'язку між рівнями тривожності та показниками самооцінки є стратегічно важливим для вдосконалення системи психологічної підтримки у закладах вищої освіти. Створення освітнього середовища, яке сприятиме самореалізації молоді, вимагає інтегрованого підходу, де стабілізація емоційного стану поєднується з корекцією самосприйняття[28].

Перспективи подальших наукових розробок у цьому напрямі вбачаються у розробці та впровадженні спеціалізованих програм психологічної допомоги. Такі програми мають враховувати гендерну специфіку проявів тривожності та бути спрямованими на розвиток адаптаційних можливостей особистості. Пріоритетним завданням залишається створення стратегій превенції та психологічної інтервенції, що дозволять не лише знизити рівень фонові тривожності, а й зміцнити самооцінку студентів як фундамент їхньої психологічної стійкості.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного дослідження та аналіз теоретико–емпіричних даних дозволили розробити комплексну систему практичних рекомендацій, спрямовану на профілактику та корекцію тривожності у студентської молоді з обов'язковим урахуванням гендерної специфіки. Основна стратегія психологічної допомоги в юнацькому віці має базуватися на розумінні «вікових

пиків тривожності», які детерміновані актуальними потребами у самоствердженні, соціальній компетентності та формуванні ідентичності. Оскільки тривожність виступає деструктивним чинником, що деформує самооцінку та звужує поле когнітивної уваги особистості, корекційна робота повинна мати інтегрований характер, поєднуючи стабілізацію психоемоційного стану з ревізією негативної Я–концепції.

Ефективність психологічного втручання безпосередньо залежить від диференціації підходів залежно від статі та психологічного типу респондентів. Для дівчат пріоритетним напрямом є створення атмосфери емоційної безпеки, розвиток навичок відкритого вираження почуттів та арт–терапевтична робота, що сприяє стабілізації емоційної вразливості. Психологічна допомога юнакам має бути більшою мірою орієнтована на когнітивно–поведінкові методики, формування навичок самоконтролю та управління стресом через конструктивні види діяльності, що дозволяють безпечно трансформувати внутрішнє напруження без огляду на застарілі маскулінні стереотипи. Важливою складовою є також групова терапія, яка для дівчат виступає простором емоційної підтримки, а для хлопців – платформою для командної взаємодії, що знижує соціальну ізоляцію.

Окрему значущість у системі профілактики має подолання гендерних стереотипів та впровадження програм психоосвіти. Робота над усуненням соціальних очікувань щодо традиційних рольових моделей дозволяє суттєво знизити тиск на особистість, забезпечуючи простір для вільного самовираження та індивідуального розвитку. Важливим компонентом залишається взаємодія з сімейним середовищем та освітніми закладами для створення безпечного простору, вільного від булінгу та надмірного контролю. У підсумку, створення стратегій превенції, що базуються на розвитку адаптаційних можливостей та зміцненні самооцінки, є фундаментом формування психологічної стійкості молоді в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Результати аналізу дають підстави стверджувати, що тривожність виступає деструктивним чинником, який трансформує сприйняття студентом власного «Я», здібностей і досягнень. Це провокує розвиток стійкої невпевненості та занурює молоду людину в стан самокритики. Також встановлено, що тривожність ускладнює процес соціальної адаптації, провокуючи відчуття ізольованості та відчуження від оточення.

Розуміння механізмів зв'язку між тривожністю і самооцінкою є фундаментом для перебудови системи до психологічної підтримки та створення освітнього середовища, яке стане підґрунтям для повної самореалізації студентів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та впровадження ефективних програм психологічної допомоги, у яких враховуватимуться особливості проявів тривожності та їхній вплив на самооцінку. Окрема увага має бути зосереджена на створенні стратегій профілактики та інтервенції, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення самооцінки серед студентів.

Одним із ключових результатів проведеного дослідження стало виявлення виразної гендерної специфіки в переживанні станів тривоги та стресу. Отримані дані підтвердили: жіноча частина вибірки значно гостріше реагує на дестабілізуючі фактори. Зокрема, середній рівень тривожності серед жінок склав 9,8 бала, що майже досягає клінічно значимого порогу, тоді як аналогічний показник серед чоловіків становив 8,2 бала. Крім цього, клінічно виражена тривога (тобто тривога з високим ступенем інтенсивності) була зафіксована у жінок удвічі частіше – 33,3% проти 16,7% серед чоловіків. Такі результати підтверджують, що молоді жінки більш схильні до підвищеної чутливості до зовнішніх загроз та демонструють інтенсивніші емоційні реакції у порівнянні зі своїми однолітками чоловічої статі.

Ще одним важливим напрямом цієї роботи стало дослідження ролі психологічної статі, тобто маскулінності та фемінінності, як одного з ключових

факторів, що визначає рівень емоційної стійкості. Кореляційний аналіз на основі математичних розрахунків показав, що маскулінні риси, такі як рішучість і здатність контролювати емоції, фактично працюють як «захисний щит» від тривожних станів. Такі риси демонструють негативну кореляцію з рівнем тривожності та позитивну кореляцію з рівнем нервово-психічної стійкості ($r = 0,49$). Натомість фемінність формує протилежну залежність: вона має прямий позитивний зв'язок із рівнем особистісної тривожності ($r = 0,51$), що вказує на більшу емоційну нестабільність і чутливість людей із такими рисами ідентичності.

Особливої уваги заслуговує андрогінна модель особистості, яка представлена як найбільш адаптивна з точки зору емоційної стійкості. Цей тип ідентичності дозволяє індивіду поєднувати в собі сильні сторони як маскулінності, так і фемінності в залежності від конкретних життєвих обставин. Така гнучкість забезпечує більш ефективне використання внутрішніх ресурсів і сприяє кращому пристосуванню до стресових ситуацій.

Дослідження підкреслило значущість особистісного адаптаційного потенціалу. Найсильніший негативний зв'язок був виявлений між нервово-психічною стійкістю (НПС) та рівнем особистісної тривожності ($r = -0,74$). Це підтверджує, що дефіцит саморегуляції є головним «двигуном» тривоги. При цьому чоловіки мають вищий показник НПС (6,2 стена порівняно з 5,1 у жінок), тоді як жінки демонструють помітно кращі комунікативні здібності (6,8 стена). Саме ці здібності слугують для жінок основним ресурсом у пошуку соціальної підтримки та подоланні психологічного напруження.

Ці результати свідчать про те, що тривожність у юності є інтегрованою складовою структури особистості та значною мірою пов'язана з гендерними особливостями. Такий висновок обґрунтовує важливість застосування диференційованого підходу до психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич О. Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. Вісник НАДУ. Серія «Державне управління». 2018. № 3 (90). С. 119–130.
2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». EzTests.xyz. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_mlo/ (дата звернення: 19.03.2026).
3. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді. Psychology travelogs. 2024. № 1. С. 230–238.
4. Березовська Л. І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 3 (67). С. 153–160.
5. Борисенко З., Бандура Г. Основи психологічного консультування : метод. рекомендації до практ. занять. Ч. 1. Дрогобич : Ред.–вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2016. 84 с.
6. Вінс В., Тимощук В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : зб. наук. ст. за матеріалами Міжн. наук.–практ. конф. (Переяслав–Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.). Київ : Видавництво «К С В», 2019. С. 24–27.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 49, № 1. С. 41–52.
8. Госпітальна шкала тривоги і депресії. URL: <https://endocrin.clinic/gospitalna-shkala-trivogi-i-depresii/> (дата звернення: 05.04.2026).
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.–Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 432 с.
10. Дарійчук О. П. Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку : дипломна робота. Київ, 2020. 103 с.

11. Диференційна психологія : навч. посіб. / Л. О. Подкоритова та ін. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.
12. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці : специфіка гендерних проявів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 59–64.
13. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 68–76.
14. Ішхнелі Д. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді : дипломна робота. Київ, 2021. 62 с.
15. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317–321.
16. Методика «Маскуліність – фемініність» Сандри Бем. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/9738706/page:11/> (дата звернення: 21.04.2026).
17. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : практикум. Київ : Каравела, 2008. 336 с.
18. Психологічний словник / авт.–уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
19. Словник гендерних термінів / уклад. З. В. Шевченко. Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с. URL: <http://a-zgender.net/ua/%D2%91ender.html> (дата звернення: 21.04.2026).
20. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
21. Фрейд З. Вступ у психоаналіз / пер. з нім. П. Таращук. Київ : Навчальна книга. Богдан, 2021. 320 с.
22. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942. Т. 14. 35 с.

23. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. С. 479–491.
24. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Вип. 16. С. 215–226.
25. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
26. Шевченко Л. О. Гендер у психологічних та соціальних дослідженнях : навч. посіб. Київ, 2015. 148 с.
27. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна. StudFiles : вебсайт. URL: <https://studfile.net/preview/15324797/page:49/> (дата звернення: 21.04.2026).
28. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 23 с.
29. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5) / American Psychiatric Association. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.
30. Eisenberg N., Lennon R., Roth K. Prosocial development : a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 1983. Vol. 19, № 6. P. 846–855.
31. Hall J. A. Touch status and gender at professional meetings. *Journal of Nonverbal Behavior*. 1996. № 20. P. 23–44.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Д.

Спілбергера — Ю. Л. Ханіна

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених нижче визначень і закреслюйте цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питанням довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає

	Думки	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно, так	Абсолютно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особової тривожності (от)

Інструкція. Прочитайте уважно кожен з приведених нижче пропозицій і закреслюйте у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуттю звичайно, певну цифру. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Думки	Відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу турбуватися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же вдачливим, як і, інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю через неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
8	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
9	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
10	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
11	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
12	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
13	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
14	У мене буває нудьга	1	2	3	4
15	Я буваю задоволений	1	2	3	4
16	Всякі дурниці відволікають мене і турбують	1	2	3	4
17	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
18	Я урівноважена людина	1	2	3	4
19	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Підрахунок балів та інтерпретація

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4,

6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність визначається так: З суми балів з питань (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) відняти суму балів з питань (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), потім до отриманого результату додати 35.

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів – низький рівень тривожності.

31–45 балів – середній рівень тривожності.

46 балів і більше – високий рівень тривожності.

Додаток Б
Госпітальна шкала тривоги і депресії
(The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити самостійно, не чекаючи на прийом лікаря.

Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Її перевагами є простота застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

ІНСТРУКЦІЯ: Виберіть ту з відповідей, що відповідає Вашому стану, а потім підсумуйте бали в кожній частині.

ЧАСТИНА I (оцінка рівня ТРИВОГИ)

1. Я відчуваю напруженість, мені не по собі

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось—ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

3. Метушливі думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

4. Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

5. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

6. Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю

7. У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

Кількість балів за шкалою тривоги:

0–7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8–10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

ЧАСТИНА II (оцінка рівня ДЕПРЕСІЙ)

1. Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

2. Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

3. Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

4. Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

5. Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

6. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

7. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

Кількість балів за шкалою депресії:

0–7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8–10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Додаток В

Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Текст опитувальника

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.

22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.

- 52. Індивідуаліст.
- 53. Не люблячий лайки.
- 54. Несистематичний.
- 55. Конкурентноспроможний.
- 56. Люблячий дітей.
- 57. Тактовний.
- 58. Амбіційний, честолюбний.
- 59. Спокійний.
- 60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$$IS = (F - M) \times 2,322.$$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до $+1$, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше $+1$ ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що

ви належите до того рідкісного типу людей—андрогінів, яким піддається будь—яка робота і будь—які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтесь від відповідальності, передоручаєте вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтуєте будь—якими емоціями. Ви прагнете виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

Додаток Г
Тест «Чоловічий або жіночий характер?»

Мета: діагностування психологічної статі.

Орієнтовний час: 15хв.

Інструкція:

Дайте відповідь «так», «ні», «буває по різному» на запропоновані питання.

Перша відповідь, що спала Вам на думку, є правильною. Ваші відповіді – «так» – «+», «ні» – «-», «буває по різному» – «?» фіксуйте на аркушу паперу.

Опитувальник:

1. Коли випадає нагода, люблю грати першу скрипку в товаристві.
2. У скрутному або спірному становищі чекаю підтримки у близької людини.
3. У будь-якій справі умію з легкістю ухвалювати рішення.
4. Відрізняюся вразливістю, в мені легко викликати співчуття.
5. Умію постояти за свій авторитет.
6. Піклуюся про свою зовнішність, і це приносить мені задоволення.
7. Зазвичай прагну пристосуватися до обставин, а не діяти за першим спонуканням.
8. Іноді кокетую з представниками протилежної статі.
9. Володію великою психічною силою і незалежністю в діях.
10. Завжди ношу з собою люстерко.
11. Умію не лише довго пам'ятати образу, але і відповідати тією ж монетою.
12. Не відрізняюся витримкою і не умію залишатися холоднокривим/ою в будь-якому становищі.
13. Вважаю, що любов – це сокровенне переживання, що не потребує неодмінного зовнішнього прояву.

14. Я романтичний/а.

15. Мій характер подібний до характеру мого батька.

Обробка та аналіз результатів:

За кожну відповідь «так» на непарні запитання і «ні» – на парні, Ви отримуєте по 10 балів. За відповідь «буває по різному» – 5 балів.

- 100–150 балів – Ви психологічний чоловік;
- 50–99 балів – залежно від необхідності Ви виявляєте як типово чоловічі, так і класично жіночі риси;
- 0–49 балів – Ви психологічна жінка.

Додаток Д

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Шкали 1–го рівня є самостійними та відповідають базовим шкалам *MMPI*, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

Шкали 2–го рівня відповідають шкалам опитувальника *"Деадаптаційні порушення"*, призначеного для виявлення деадаптаційних порушень (ДАП) переважно астеничних та психотичних реакцій та станів.

Шкали 3–го рівня: поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність.

Шкали 4–го рівня: особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджусь.

а) так

б) ні

2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.

а) так

б) ні

3. Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.

а) так

б) ні

4. Доля безперечно несправедлива до мене.

а) так

б) ні

5. Запори у мене бувають дуже рідко.

а) так

б) ні

6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.

а) так

б) ні

7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

а) так

б) ні

8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

а) так

б) ні

9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.

а) так

б) ні

10. Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..

а) так

б) ні

11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.

а) так

б) ні

12. У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.

а) так

б) ні

13. У мене були неприємності через мою поведінку.

а) так

б) ні

14. У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.

а) так

б) ні

15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.

а) так

б) ні

16. Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

а) так

б) ні

17. Сон у мене уривчастий і неспокійний.

а) так

б) ні

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

а) так

б) ні

19. Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.

а) так

б) ні

20. Голова у мене болить часто.

а) так

б) ні

21. Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

а) так

б) ні

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

а) так

б) ні

23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).

а) так

б) ні

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.

а) так

б) ні

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.

а) так

б) ні

26. Я людина товариська.

а) так

б) ні

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

а) так

б) ні

28. Більшість часу настрій у мене пригнічений.

а) так

б) ні

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.

а) так

б) ні

30. У мене мало впевненості у собі.

а) так

б) ні

31. Іноді я говорю неправду.

а) так

б) ні

32. Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.

а) так

б) ні

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

а) так

б) ні

34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

а) так

б) ні

35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.

а) так

б) ні

36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.

а) так

б) ні

37. Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.

а) так

б) ні

38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

а) так

б) ні

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

а) так

б) ні

40. Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.

а) так

б) ні

41. Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.

а) так

б) ні

42. Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.

а) так

б) ні

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

а) так

б) ні

44. Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).

а) так

б) ні

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.

а) так

б) ні

46. Мене жахливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.

а) так

б) ні

47. Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.

а) так

б) ні

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

а) так

б) ні

49. У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.

а) так

б) ні

50. Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.

а) так

б) ні

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.

а) так

б) ні

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.

а) так

б) ні

53. Останні кілька років я почуваюся добре.

а) так

б) ні

54. У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.

а) так

б) ні

55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).

а) так

б) ні

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

а) так

б) ні

57. Я легко плачу.

а) так

б) ні

58. Я мало втомлююся.

а) так

б) ні

59. Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.

а) так

б) ні

60. З моїм розумом твориться щось недобре.

а) так

б) ні

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.

а) так

б) ні

62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

а) так

б) ні

63. Мене турбують сексуальні питання.

а) так

б) ні

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

а) так

б) ні

65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.

а) так

б) ні

66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

а) так

б) ні

67. Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.

а) так

б) ні

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.

а) так

б) ні

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.

а) так

б) ні

70. Думаю, що я людина приречена.

а) так

б) ні

71. Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.

а) так

б) ні

72. Я зловживав спиртними напоями.

а) так

б) ні

73. Я часто про щось турбуюся.

а) так

б) ні

74. Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.

а) так

б) ні

75. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильних серцебиття.

а) так

б) ні

76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.

а) так

б) ні

77. Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

а) так

б) ні

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.

а) так

б) ні

79. Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.

а) так

б) ні

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

а) так

б) ні

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.

а) так

б) ні

82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.

а) так

б) ні

83. Хтось керує моїми думками.

а) так

б) ні

84. Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.

а) так

б) ні

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

а) так

б) ні

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

б) так

б) ні

87. Я цілком впевнений у собі.

а) так

б) ні

88. Нікому не довіряти найбезпечніше.

а) так

б) ні

89. Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.

а) так

б) ні

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.

а) так

б) ні

91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.

а) так

б) ні

92. У грі я волію вигравати.

а) так

б) ні

93. Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.

а) так

б) ні

94. Хтось намагається вплинути на мої думки.

а) так

б) ні

95. Я щодня випиваю багато води.

а) так

б) ні

96. Найщасливіше я буваю, коли один.

а) так

б) ні

97. Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.

а) так

б) ні

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

а) так

б) ні

99. Я рідко розмовляю з людьми першим.

а) так

б) ні

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

а) так

б) ні

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.

а) так

б) ні

102. Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.

а) так

б) ні

103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.

а) так

б) ні

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

а) так

б) ні

105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

а) так

б) ні

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.

а) так

б) ні

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.

а) так

б) ні

108. Мені неприємно, коли довкола мене люди.

а) так

б) ні

109. Мені, як правило, щастить.

а) так

б) ні

110. Мене легко збентежити.

а) так

б) ні

111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали..

а) так

б) ні

112. Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

а) так

б) ні

113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.

а) так

б) ні

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.

а) так

б) ні

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

а) так

б) ні

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

а) так

б) ні

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

а) так

б) ні

118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

а) так

б) ні

119. Часто мені хочеться померти.

а) так

б) ні

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути. .

а) так

б) ні

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

а) так

б) ні

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею..

а) так

б) ні

123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

а) так

б) ні

124. Навіть серед людей я почуваюся самотнім.

а) так

б) ні

125. Я переконаний, що існує лише одне—єдине правильне розуміння сенсу життя.

а) так

б) ні

126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.

а) так

б) ні

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

а) так

б) ні

128. Буває, що я з кимось попліткую.

а) так

б) ні

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

а) так

б) ні

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

а) так

б) ні

131. Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.

а) так

б) ні

132. Мене досить важко вивести з себе.

а) так

б) ні

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

а) так

б) ні

134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.

а) так

б) ні

135. Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.

а) так

б) ні

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

а) так

б) ні

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

а) так

б) ні

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

а) так

б) ні

139. Мене дуже турбують всілякі нещастя.

а) так

б) ні

140. Мої переконання та погляди непохитні.

а) так

б) ні

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

а) так

б) ні

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.

а) так

б) ні

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

а) так

б) ні

144. Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.

а) так

б) ні

145. Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.

а) так

б) ні

146. У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

а) так

б) ні

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

а) так

б) ні

148. Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.

а) так

б) ні

149. Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.

а) так

б) ні

150. Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.

а) так

б) ні

151. Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.

а) так

б) ні

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.

а) так

б) ні

153. Я людина нервова і легко збуджувана.

а) так

б) ні

154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.

а) да

б) ні

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

а) так

б) ні

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.

а) так

б) ні

157. Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.

а) так

б) ні

158. Найчастіше я почуваюся втомленим.

а) так

б) ні

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

а) так

б) ні

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.

а) так

б) ні

161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.

а) так

б) ні

162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.

а) так

б) ні

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.

а) так

б) ні

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.

а) так

б) ні

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

а) так

б) ні