

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ
ТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

Виконала: студентка V курсу,
групи 6.0539-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Вертепна Анастасія Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Чемодурова Ю.М.
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри
ділової комунікації Юдіна О.В.

м. Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Вертепній Анастасії Олександрівні

Тема роботи: Гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу

керівник роботи: к.психол.н., доцент кафедри психології Чемодурова Ю.М.

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрито зміст понять «тривожність» та «стресс» в психологічній літературі; описані особливості прояву тривожності у представників різної статі в умовах стресу; проведено емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах тривалого стресу.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 4 малюнка.

6. Консультант розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис,	дата
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Чемодурова Ю. М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю. М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю. М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю. М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Грудень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	Січень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Лютий 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Лютий-березень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	Квітень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	Травень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	Травень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А. О. Вертепна

Керівник роботи _____ Ю. М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 47 сторінок, 4 малюнка, 4 таблиці, 25 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості в умовах тривалого стресу.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах тривалого стресу.

Гіпотеза дослідження: складається з припущення про те, що в умовах тривалого стресу на прояви тривожності у представників різної статі впливають їх гендерні особливості.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз проблеми, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: методи психологічної діагностики (опитувальник «PCL-5 (PTSDChecklistforDSM-5)»), опитувальник «Шкала депресії Бека», багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)», Шкала психологічного стресу (PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон), методи математичної статистики.

Наукова новизна – в роботі систематизовано та узагальнено теоретичні інформацію з теми стресу та тривожності. Теоретично визначено та описано особливості прояву тривожності у представників різної статі в умовах тривалого стресу.

Результати дослідження можуть бути використанні в процесі організації психологічної допомоги та супроводу чоловікам та жінкам, які зазнали тривалого стресу.

ТРИВОГА, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Vertepna A. O. Gender Peculiarities of Anxiety Manifestation under the Conditions of Prolonged Stress.

Object of research: anxiety of personality in conditions of prolonged stress.

Subject of research: gender features of anxiety in conditions under prolonged stress.

The purpose of the research: to carry out theoretical analysis and empirical research on the impact of gender characteristics on the manifestation of anxiety in women and men in under prolonged stress.

The hypothesis of the research: the assumption is about those that in conditions of prolonged stress on the manifestation of anxiety in representatives of different articles affect gender characteristics.

Research methods. Theoretical: theoretical and methodological analysis of the problem, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data research; empirical: methods of psychological diagnosis (the surveyor « PCL – 5 (PTSD Checklist for DSM – 5)», surveyor « Depression scale Beka», a multi-level personal surveyor « Alanttivist (MLO-AM)», Scale of psychological stress (PSM – 25 Lemur-Tessier-Fillion), methods of mathematical statistics.

Scientific novelty - the work systematizes and summarizes theoretical information on the topic of stress and anxiety. The features of the manifestation of anxiety in representatives of different sexes in conditions of long-term stress are theoretically defined and described.

The results of the study can be used in the process of organizing psychological help and support for men and women who have experienced long-term stress.

ANXIETY, WAR, EMOTIONAL STATE, LOCATION, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНОЇ СТАТТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	10
1.1. Сутність понять «тривожність», «стрес» у психологічній науці	10
1.2. Особливості прояву тривожності у представників різної статті в умовах стресу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ	29
2.1 Характеристика методів дослідження тривожності	29
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності представників різної статті в умовах тривалого стресу	32
2.3 Рекомендації для подолання тривожності в умовах тривалого стресу	39
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній науці поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. Воно на стільки стало поширеним, що у багатьох склалося враження, що його добре всі розуміють. Саме про це писав відомий канадський Г. Сельє засновник теорії стресу.

Термін «стрес» спочатку був запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, яка додається до фізичного об'єкта і викликає його напруженість, тобто тимчасову або постійну зміну структури об'єкта. У фізіології, психології, медицині цей термін застосовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Серед психофізіологічних характеристик особливу роль грають властивості нервової системи. В останній час з'являється все більше інформації, яка свідчить про те, що емоційні стани, а саме їх переживання, проявляються не однаково у представників різних статей, у чоловіків та жінок. Інтенсивний, напружений ритм життя, характерний сучасного життя, зумовлює підвищення кількості щоденних стресів. Без стресів, які напружують, виснажують, дивують і шокують, неможливо уявити собі життя.

Сьогодні в умовах повномасштабної війни в Україні, ця тема набуває особливої актуальності. Війна належить до об'єктивних причин стресу, вона постає постійним зовнішнім довготривалим деструктивним подразником, на боротьбу з яким у людини не має достатньо ресурсів. Тривалий стрес не припиняє свою дію тривалий час, він негативно впливає на організм, зокрема на поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви, викликає погіршення самопочуття, погіршує працездатність, підвищує дратівливість, а також знижує імунітет. Наявність тривалого стресу серед більшої частини українців може викликати проблеми не лише на індивідуальному рівні, а й на рівні суспільства,

його загального функціонування. Рівень стресу серед українців знаходиться на підвищеному рівні, зокрема рівень жінок вищий ніж у чоловіків, також стрес залежить від обставин, в яких вони опинилися. Більшість українців відчувають погіршення пам'яті, погіршення апетиту, підвищена дратівливість та проблеми зі сном. Ці симптоми, відповідно, впливають на працездатність, формують певні труднощі під час суспільної, освітньої та професійної активності українців. Результатом тривалого стресу – є тривожність.

Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються у світі, є основою нестабільності соціальних умов розвитку особистості. Зміна звичних умов життя, збільшення кількості негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють виникненню та прояву тривожності. Постійний вплив несприятливих факторів і підвищені вимоги до прояву певних якостей у суспільстві також сприяють виникненню тривожності. Такі умови вимагають від людини адаптації до нової реальності існування, що вимагає великих зусиль і часто призводить до розчарування і депресії.

На сьогодні вчені все більше уваги приділяють проблемам дослідження і подолання особистої тривожності. Кризові періоди в житті людини або суспільства можуть призвести до зростання соціальної напруженості, тривожності, екзистенціальних страхів, які можуть мати негативний вплив на психічний стан людини, таким чином, часто спостерігається особистісна тривожність.

Гендерні особливості прояву стресу вивчали дуже багато вчених та дослідників, як українських, так і зарубіжних: М. Корольчук, К. Кравченко, В. Крайнюк, С. Мамченко, О. Охременко, Н. Родіна, В. Стасюк, Т. Титаренко, О. Тімченко, Ю. Широкобоков, К. Ізард, С. Арчер, Е. Маккобі, К. Джеклін, Є. Варбан, К. Хорні та багато інших. В свою чергу, питання прояву тривожності особистості в умовах тривалого стресу було розглянуто у роботах таких вчених, як: В. М. Остапюк, А. І. Захарченко, В. Р. Кислий, Є. В. Новий, А. М. Прихожан, А. С. Співак, Ч. Спілбергер, Р. Темпл та інші.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості в умовах тривалого стресу.

Предмет дослідження – гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах тривалого стресу.

Гіпотеза дослідження складається з припущення про те, що в умовах тривалого стресу на прояви тривожності у представників різної статі впливають їх гендерні особливості.

Відповідно до мети роботи, сформульовано такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо розуміння сутності понять «тривожність» та «стрес» у психологічній науці.
2. Визначити особливості переживання тривожних станів представниками різної статі в умовах тривалого стресу.
3. Емпірично дослідити вплив гендерних особливостей на прояв тривожності в умовах тривалого стресу.
4. Розробити практичні рекомендації для представників різної статі з подолання тривожності в умовах тривалого стресу.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз проблеми, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: методи психологічної діагностики (опитувальник «PCL-5 (PTSDChecklistforDSM-5)», опитувальник «Шкала депресії Бека», багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)», Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесье-Філіон), методи математичної статистики.

Структура роботи: робота складається зі вступу, основної частини (двох розділів), висновків та списку використаних джерел (25 джерел). Основний зміст роботи викладений на 42 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНОЇ СТАТТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1.1. Сутність понять «тривожність», «стрес» у психологічній науці

В психологічній науці поняття «тривожність» і «стрес» мають тривалу історію наукових досліджень. Так, у першій половині ХХ сторіччя в одному з європейських журналів від 4 липня 1936 року у розділі «Листи до редактора» з'явилася невелика нотатка молодого вченого Ганса Сельє (Сельє Г.) [25]. Нотатка складалася всього з 74 рядків і називалася «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими агентами». Саме ця стаття ознаменувала початок концепції стресу. Трохи пізніше американець Уолтер Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротися чи бігти» запровадив термін «стрес» у фізіологію та психологію [22, 79].

Стрес (від англ. stress – навантаження, тиск, напруга) – це своєрідна реакція організму на події, що порушують його рівновагу та перевищують можливість ефективно з ними впоратись. Таким чином, це визначення відображає те, що організм реагує особливою напругою на кожну вимогу середовища. Найбільш сильна реакція, яка виходить з-під контролю, сприймається ним як стрес. Такий прояв може виражатися неординарно, стримано, або зовсім не виявлятися. У цьому і полягає проблема стресу. Отже, стрес є однією з найбільш поширених причин неблагополуччя, страждань та невдач будь-якої людини, тому що сучасний стиль життя – це постійний поспіх, нерви, емоції. Ганс Сельє наголошував, що не треба цього боятися, стрес є обов'язковим компонентом життя людини [22, 237]. Він може як знижувати так і підвищувати стійкість організму. Стрес проявляється і в любові, і в творчості, які, безумовно, приносять задоволення і захищають від ударів життя [22, 237].

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які впливи або ситуації (стресори), які потребують пристосування до них. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження. Стан стресу може виникати під впливом найрізноманітніших життєвих умов, починаючи з повсякденних турбот і закінчуючи екстремальними ситуаціями, так званими «ударами долі».

Психічним проявам синдрому, описаного Г.Сельє, було присвоєно найменування «емоційний стрес». Термін яскравий, але він дав початок різним тлумаченням. У зміст цього терміна включають і первинні емоційні психічні реакції, які виникають в результаті критичних психологічних впливів, і емоційні психічні симптоми у відповідь на тілесні пошкодження, тобто афективні реакції і фізіологічні механізми, що лежать в їх основі.

Термін «емоційний стрес» зазнав у науковій літературі багатьох трансформацій. Спочатку деякі автори були схильні розуміти під емоційним стресом ситуацію, яка породжує сильні емоції, очевидно, як наслідок англійського значення цього слова – «порушення рівноваги фізичних сил». Концепція стресу, що мала спрямованість на цілісне розуміння адаптивних реакцій організму, привернула увагу спеціалістів із розробки режимів життєдіяльності людини в екстремальних умовах. Як наслідок, ці спеціалісти захопилися вивченням тільки несприятливих виявів стресу, цим терміном вони називали ті адаптаційні емоційні реакції, якими супроводжувалися шкідливі для організму фізіологічні і психофізіологічні зміни. Відповідно, під емоційним стресом розумілися афективні переживання, що супроводжували стрес і вели до несприятливих змін в організмі людини [12; 14].

Згодом накопичилися дані про існування схожих фізіологічних і психологічних реакцій, що виникають в результаті схожих негативних і позитивних емоційних переживаннях. Під «емоційним стресом» почали розуміти зміни психічних проявів, які супроводжувалися вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізичних та інших корелятив стресу.

У повсякденному спілкуванні, коли говорять: «Я знаходжусь у стані стресу», звичайно розуміють надмірний стрес, або дистрес. Терміном «дистрес», пояснює Г. Сельє, називається стрес, який приносить шкоду організмові. Будь-яка нормальна діяльність (наприклад, гра в шахи або пристрасні обійми) може викликати значний стрес, але він не чинить шкоди організму. Стрес перетворюється в дистрес під впливом деяких емоційних факторів, наприклад, невдач, незадоволення життям, невизнання успіхів. На думку Г. Сельє, найшкідливішим є стрес, котрий виник в результаті невдач і зруйнованих надій. Дистрес, викликаний невиправданими зусиллями, не реалізованою мрією, залишає в організмі незворотний рубець, що тягне за собою хворобу.

Дистрес відіграє значну роль у підвищенні кров'яного тиску, виникненні серцевих нападів, виразки шлунка і дванадцятипалої кишки, різних типів психічних розладів. Коли ми чуємо від лікарів, що потрібно уникати стресу, очевидно, потрібно розуміти це як насторогу стосовно шкідливих виявів дистресу для здоров'я.

На питання про те, чи потрібно уникати стресу, Г. Сельє відповідає, що ми не повинні, та й не можемо це зробити. Будь-яка активність приводить у дію механізми стресу. Тому уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Хоча це твердження також відносне. Г. Сельє схильний припускати, що навіть у стані повного розслаблення людина зазнає деякого стресу... Повна свобода від стресу означає смерть, адже стрес, – як пише Г. Сельє – «аромат і смак життя» [3; 14].

Як елемент життєвої активності, стрес (неспецифічний адаптаційний процес) сприяє створенню зусиль для кожного кроку життєвого розвитку. Отже, термін «стрес», вживаний у сучасній літературі, означає цілий ряд понять.

На сьогодні, відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще фрагментарні і не визначилися.

Австралійські психологи Д. Брайдт, Ф. Джонс розглядають стрес як категорію, яка передбачає широкий спектр впливу різних психосоціальних чинників навколишнього середовища на фізичне та духовне благополуччя людини. Згідно з Д. Брайдтом та Ф. Джонсом термін «стрес» поєднує комплекс чинників навколишнього середовища, реакції на стрес, інші чинники, що впливають на зв'язки між ними [18].

Стрес у розумінні В. Крайнюк – це психофізіологічний емоційний стан особи, який виникає в екстремальних для неї ситуаціях [8].

Досліджуючи психологічні умови розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк визначає стрес як комплексну психофізіологічну реакцію людини, що виникає внаслідок суб'єктивного оцінювання чинників як стресогенних [15].

Згідно з думкою Р. Лазаруса, стрес являє собою специфічні відносини між людиною та навколишнім середовищем, які обтяжують або ж перевищують її ресурси для подолання, а також перешкоджає її добробуту. Передбачення людиною можливих небезпечних наслідків, що впливають на неї, визначалася ним як оцінка небезпеки. Людина оцінює загрозу, аналізуючи ситуацію. Цей аналіз є складним процесом, що здійснюється за допомогою абстрактного мислення, процесів пам'яті, елементів минулого досвіду. Р. Лазарус у своїй теорії наголошує на необхідності поділу оцінок загрози від оцінок процесу її подолання.

Виходячи з вищесказаного, можемо припустити, що:

- однакові зовнішні події можуть бути чи не бути стресовими для різних людей;
- особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресорного значення для конкретного суб'єкта;
- одні й ті самі люди можуть ідентичну подію в один момент сприймати як стресову, а в інший як звичайну, нормальну. Вважається, що це пов'язано із процесами змін у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта.

Усі ці теорії і моделі стресу наближують до більш ясного розуміння цього явища. Попри це кожна з вище зазначених теорій має свої обмеження. Більшість цих обмежень простежуються при зміні концентрації уваги на аналізі стресу якогось одного рівня функціонування людини на ширший, інтегративний рівень аналізу та уявлення про сутність стресу [8].

Поняття «тривожність» та «стрес» зустрічаються ще стародавніх літописах, зокрема в трактаті «Тускуланські бесіди» давньоримського філософа Марка Тулія Цицерона, який зазначав, що тривожність як риса характеру відрізняється від стану тривоги у тому сенсі, що той, хто іноді відчуває страх, необов'язково завжди стривожений, а той, хто тривожний, необов'язково у всіх випадках відчуває страх [9].

Німецько-британський вчений-психолог Ганс Айзенк аналізуючи це судження зазначив, що під тривожністю як рисою характеру Цицерон розуміє відносно постійний стан сильного збудження симпатичної нервової системи, страху і підвищеної емоційності, в той час як стан тривожності являє собою стан людини в конкретний момент, незалежний від рівня емоційності, звичайного для даної людини [9].

Поглиблення кризової ситуації в країні негативним чином впливає на психічне здоров'я та благополуччя кожного індивіда. Будь-які складні життєві ситуації можуть уможливити виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності. Свого часу З. Фрейд звернув увагу, що унаслідок передбачення небезпеки чи очікування важливої події при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції [9].

Це дозволило виокремити залежно від умов виникнення її види: об'єктивну – на небезпеку в зовнішньому світі; невротичну – на небезпеку не обумовлену і не відому; моральну – тривожність сумління.

Поняття «тривожність» з'явилося лише у 19 столітті в працях З. Фрейда «Нав'язливості і фобії», «Вивчення істерії». Класичною роботою З. Фрейда з проблеми тривожності є його книга «Гальмування. Симптом. Тривожність». Фрейд визначав тривожність як неприємне емоційне переживання, що є сигналом небезпеки. Зміст тривожності – відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. З. Фрейд визнавав необхідність розмежування страху і тривожності, вважаючи, що страх – це реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, невідому і невизначену [9].

З. Фрейд схарактеризував тривожність трьома основними ознаками, зокрема: специфічним відчуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Спочатку З. Фрейд допускав також існування несвідомої тривожності, проте потім дійшов до висновку, що цей стан переживається свідомо і супроводжується зростанням вміння справлятися з небезпекою (и за допомогою боротьби або втечі) [9].

Основною причиною появи тривожності З. Фрейд вважав зіткнення біологічних інстинктів із соціальними заборонами, внаслідок чого людина змушена маскувати і придушувати свої фізіологічні потяги. Драма життя, за Фрейдом, починається з народження і триває все життя. Природний вихід із цього Фрейд бачив у сублимуванні «лібідіозної енергії», тобто в напрямку енергії на інші життєві цілі: виробничі і творчі. Вдала сублимація звільнить людину від тривожності [3].

Проблема тривожності стала предметом дослідження яскравої представниці неофрейдизму американського психоаналітика К. Хорні, яка з дитинства відчувала себе позбавленою батьківської любові. Її шлюб з Оскаром Хорні підтвердив теорію З. Фрейда: Оскар був таким же авторитарним і суворим із своїми дітьми, як батько К. Хорні був з нею. Спочатку К. Хорні сприймала те, що її діти ростуть у подібній атмосфері, як звичайну річ, але пізніш, у 1920-х роках, коли вона працювала в Інституті психоаналізу в Берліні,

а після еміграції до Сполучених Штатів у Чиказькому інституті психоаналізу, її відношення до виховання дітей змінилося [3].

К. Хорні виявляє одинадцять невротичних потреб і вважає, що за допомогою задоволення цих потреб людина прагне позбутися від тривоги. Проте, невротичні потреби ненаситні, задовольнити їх неможна, а, отже від тривоги немає шляхів рятування. У розробленій К. Хорні психоаналітичній теорії невротичних конфліктів головні джерела тривоги й занепокоєння особистості кореняться не в конфлікті між біологічними потребами й соціальними заборонами, а є результатом неправильних людських відносин [11]. Це в корені змінило мету роботи з невротичною людиною: навчити її існувати без «невротичних схильностей», знайти в самому собі точку опори.

Близьким за поглядами до Карен Хорні був видатний американський психіатр Гаррі Стек Салліван – автор теорії міжособистісних відносин. Особистість, за Г. Салліваном, не може бути ізольована від інших людей та міжособистісних взаємодій [12].

Дитина з першого дня народження вступає у взаємини з людьми й у першу чергу з матір'ю. Весь подальший розвиток і поведінка індивіда обумовлене міжособистісними відносинами. Г. Салліван вважає, що в людини є похідне занепокоєння, тривога, що є продуктом міжособистісних стосунків. Він розглядає організм як енергетичну систему, що може коливатися між певними межами – станом спокою, розслабленості і найвищим ступенем напруги. Джерелами напруги є потреби організму й сама тривога. Тривога викликається дійсними або уявними погрозами безпеки людини.

Г. Салліван, так само, як і К. Хорні, розглядає тривожність не тільки як одну з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток. Виникнувши в ранньому віці, у результаті зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, тривога постійно й незмінно присутня упродовж всього життя людини. Позбавлення від почуття занепокоєння для індивіда стає «центральною потребою» і визначальною силою його поведінки. Людина виробляє різні «динамізми», які є способом позбавитися від страху й тривоги.

Інакше підходить до розуміння тривожності один із засновників неофрейдизму німецький психоаналітик Еріх Фромм. На відміну від К. Хорні й Г. Саллівана, Е. Фромм підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства. Він вважає, що в епоху середньовічного суспільства з його способом виробництва й класовою структурою людина не була вільна, але вона не була ізольованою і самотньою, не почувала себе в такій небезпеці й не відчувала такої тривоги, як при капіталізмі, тому що вона не була «відчужена» від речей, від природи, від людей [8].

Людина була з'єднана зі світом первинними узами, які Фромм називає «природними соціальними зв'язками», що існують у первісному суспільстві [17]. З розвитком суспільства розриваються первинні узи, з'являється вільний індивід, відірваний від природи, від людей, у результаті чого він випробовує глибоке почуття непевності, безсилля, сумніву, самотності й тривоги. Щоб позбутися від тривоги, породженою «негативною волею», людина прагне позбутися від самої цієї волі. Єдиний вихід вона бачить у втечі від самої себе, у прагненні забути й цим придушити в собі стан тривоги [17].

Е. Фромм вважає, що такий механізм лише прикриває почуття тривоги, але повністю не рятує індивіда від неї. Навпаки, почуття ізольованості підсилюється, тому що втрата свого «Я» становить самий хворобливий стан. Психічні механізми втечі від волі є ірраціональними, на думку Фромма, вони не є реакцією на навколишні умови, тому не в змозі усунути причини страждання й тривоги. Таким чином, можна зробити висновок про те, що тривожність заснована на реакції страху, а страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму [17].

У роботах американського психолога Карла Роджерса тривожність розглядається як певна емоційна реакція на внутрішньо особистісні протиріччя, як пережитий людиною стан скутості, напруженості, причину якого він усвідомити не може. Це поданий у свідомості «... певний знак, символ загрози,

яка створюється внаслідок неконгруентності «Я-концепції» індивіда і актуального досвіду» [17].

Ч. Спілбергер розрізняє тривогу як стан, що пов'язаний з ситуацією (ситуативна тривожність) і тривожність як властивість особистості. Важливо зазначити, що концепція Ч. Спілбергера перебуває під впливом психоаналізу, тому в ній переоцінюється вплив батьків у дитинстві на виникнення тривожності і недооцінюється роль соціального фактору. Відмінності в оцінці рівних практичних ситуацій у людей з різною тривожністю приписують, насамперед, впливу досвіду і дитинства та ставленням батьків до дитини [15].

За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди.

Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги. Індивідуальні відмінності в проявах тривожності дозволили виділити критерії, на основі яких Ч. Спілбергер розробив шкалу вимірювання тривожності. Виділяючи тривожність як стан і тривожність як властивість особистості, 1970 року Ч. Спілбергер з колегами опублікував опитувальник, який може бути використаний для емпіричного дослідження відмінності між тривожністю як рисою характеру і тривожністю як станом, тобто особистісною та ситуативною тривожністю відповідно.

В свою чергу, вітчизняні дослідники вважають, що чинником виникнення тривоги є неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, а її інтенсивність залежить від індивідуальних особливостей особистості, при цьому оптимальний рівень необхідний для розвитку.

Так, Н. Кодацька [7] вбачала стан тривоги в очікуванні людиною неконтрольованого сценарію розвитку подій у ситуації небезпеки. О. Халік [17] у переживанні емоційного дискомфорту унаслідок передчуття небезпеки. О. Волошок підкреслює її зумовленість дією фрустраційних станів унаслідок

незадоволеності базових потреб людини [5]. Т. Титаренко та П. Горностай наголошують на загостреному почутті провини й низькій самооцінці [16].

Отже, тривожність – це стан особистості, ознаками якого є надмірне занепокоєння, стурбованість, психофізіологічне напруження за відсутності конкретного предмету тривоги, негативні переживання, їх інтенсивність, мінливість і наявність соматичних порушень. Чинники тривожності можуть виникати в усіх сферах існування людини, умовно поділяючись на об'єктивні та суб'єктивні, виявляючись на психофізіологічному, соціальному і психологічному рівнях життєдіяльності особистості. Тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом, але є різними психологічними процесами. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу. Стрес зникає, як тільки зникає його тригер. А тривожність зберігається поза будь-яким тригером і може виникати й існувати без відомого тригера. Щоб надмірна тривожність зникла, людині може знадобитися лікування. Ні стрес, ні тривожність не можна завжди вважати абсолютно поганими явищами. Вони обидва можуть дати людині поштовх або стимул для виконання поставленого перед нею завдання чи виклику. Але, якщо ці відчуття стають постійними, вони можуть почати заважати повсякденному життю.

Таким чином, підсумовуючі вищесказане, можна зробити висновок, що в даний час стрімко зростає інтерес до проблеми подолання стресу та його наслідків. Але, незважаючи на чисельні дослідження цього питання залишається ще багато невивченого. В розумінні природи тривожності простежуються два підходи – розуміння тривожності як даної людської властивості від природи і як реакцію на небезпечний зовнішній світ. Тривожність, з одного боку, сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях. Тобто тривожність як особистісна риса надає неоднозначний вплив на ефективність пізнавальної

діяльності, що визначається ступенем відповідності рівня тривоги оптимального для конкретної людини станом.

1.2. Особливості прояву тривожності у представників різної статті в умовах стресу

Стан тривожності сьогодні може виникнути у будь-кого, оскільки життя та діяльність людини у сучасному суспільстві пов'язано з впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних та інших чинників, що супроводжуються виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних сил.

Загальноприйняті уявлення щодо особливостей емоційної сфери жінок і чоловіків останнім часом починають переглядатися та критично оцінюватися: експериментально-психологічні дослідження свідчать про наявність значного опосередковуючого впливу на емоційну сферу жінок і чоловіків рольових норм і соціокультурних вимог. Певним доказом зазначеної позиції є експериментально доведена відсутність відмінностей емоційних проявів у немовлят різної статі та поява такої різниці у дітей старшого віку [20]. Крім того, як показують інші дослідження, у країнах із переважанням гендерної рівності психоемоційні відмінності між представниками різних статей значною мірою зменшуються [21].

Слід зазначити, що існують і прихильники біологічної зумовленості гендерних емоційних відмінностей. Г. Бреслав, вивчаючи емоційні стани особистості, зазначає, що жінки краще розуміють та оцінюють емоції [22]. Жінки мають краще розвинені здібності щодо ідентифікації інформації за невербальними ознаками та лицьовою експресією. На думку дослідника, це може бути пов'язано з тим, що у жінок частина мозку, яка відповідає за процеси інтерпретації емоційно забарвленої інформації, має більші розміри, ніж у чоловіків. Саме статевими відмінностями морфологічної будови мозку дослідник пояснює той факт, що дівчата, починаючи з підліткового віку, більш

схильні до переживання депресії, смутку, сорому, страху та тривоги порівняно із чоловіками.

Загалом експериментальні дані щодо гендерних відмінностей емоційної сфери є досить суперечливим. Результати відносно небагатьох досліджень свідчать про те, що чоловіки та жінки виражають свої емоції з різним ступенем інтенсивності. У дослідженнях емпатії й емоційності Н. Азенберг зі співавторами виявили досить незначні міжособистісні відмінності за мімічними показниками та за самозвітами досліджуваних на користь більшої чуйності жінок [18]. З іншого боку, як зазначають дослідники, можливо, чоловіки просто не бажають, щоб оточуючі бачили в них схильність до емпатії або ж були свідками їх надмірної емоційності, тому що це не відповідає їх маскулінному статусу.

Ще один важливий момент полягає в тому, що чоловіки часто опиняються у ситуаціях, які вимагають від них проявів сили, незалежності, прагнення до змагання – якостей, котрі досить складно поєднати з емпатійною чуйністю. Автори роблять висновок, що чоловікам доводиться приховувати свої справжні емоції у соціальній взаємодії [23].

Гендерна сімейна соціалізація відіграє важливу роль у формуванні гендерної ідентифікації. У сім'ї людина отримує інформацію про те, що є соціально прийнятним для чоловіка і жінки та готується виконувати відповідні гендерні ролі. Як показують спостереження, батьки поведуться зовсім по-різному щодо своїх синів і дочок. Зокрема, дівчат виховують так, щоб вони завжди висловлювали свої почуття і мали хороші взаємини з оточуючими, а хлопчиків більше вчать контролювати свої емоції [24].

Іншими словами, гендерні відмінності прояву емоційної сфери більшою мірою пов'язані із соціальним навчанням, ніж з біологічними передумовами. Аналогічну думку поділяє К. Тавріс, котра вважає, що за відмінності в емпатії між чоловіками та жінками відповідальні гендерні ролі [25].

Дослідження К. Тавріс базувалися на вивченні випадків, коли чоловіки втрачали дружин і повністю брали на себе виконання так званих «жіночих»

ролей у сім'ї. Незважаючи на те, що зазвичай чоловіки не проявляють емоційну емпатію, у випадках, коли їм доводилося брати на себе всі «жіночі заняття», наприклад, піклування про дітей, у них починали проявлятися інші риси, які традиційно вважаються «фемінними»: дбайливість, співчуття, турботливість [23].

Дослідження А. Холл, у яких вивчалися гендерні відмінності чутливості до невербальних сигналів, виявило, що жінки здатні краще розпізнавати емоції оточуючих порівняно із чоловіками, що теж може свідчити про те, що у жінок і чоловіків розвиваються необхідні якості у контексті ефективного виконання певних соціальних ролей [21]. Також слід звернути увагу на значущість соціальних норм, які регламентують гендерну емоційну експресію.

Зокрема, Ш. Бен вважає, що емоційна сфера жінок і чоловіків не має принципових відмінностей, тобто сила емоцій, які переживають жінки та чоловіки, є однаковою, а різниця полягає лише у ступені їх зовнішнього вираження [24].

Отже, можливо, саме через відсутність відповідного емоційного досвіду, якому не приділялося достатньо уваги в дитинстві, чоловіки мають знижений рівень емпатії й емоційної експресії. Крім того, вірогідно, чоловіки порівняно із жінками більшою мірою схильні приховувати свої почуття, а також використовують відмінні від жінок способи вираження своїх переживань.

Щодо причин різниці у поширеності емоційних розладів серед жінок і чоловіків, то зазвичай називаються такі:

- 1) Фізіологічні відмінності, що роблять жінок більш чутливими до зовнішніх негативних факторів;
- 2) Рольова напруга, яка є причиною більшої кількості стресогенних факторів у житті жінок;
- 3) Гендерно відмінні поведінкові норми, котрі впливають на те, що негативні емоційні стани частіше переживають жінки.

Ідентифікація власних переживань значною мірою опосередкована також гендерними стереотипами. У більшості культур досить розповсюдженими

гендерно-емоційними стереотипами є судження про те, що жінки емоційніші порівняно із чоловіками, вони висловлюють і переживають більш широкий спектр емоцій, і, відповідно, таку поведінку від жінок очікує суспільство.

Це означає, що гендерні стереотипи формують своєрідні гендерні окуляри, через які жінки та чоловіки оцінюють власну поведінку. Як показують дослідження, дівчата, описуючи свій психологічний портрет, частіше характеризують себе як емоційних, чуйних, спокійних, веселих, життєрадісних. Юнаки ж акцентують увагу на таких характеристиках, як відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість, наполегливість.

Таким чином, гендерні стереотипи значною мірою викривляють як емоційну експресію, так і оцінку власних емоцій. На думку Г. Бреслава, гендерні стереотипи обмежують прояви емоцій, не властивих певній статі. У випадках, коли чоловіки відкрито проявляють смуток, депресію, страх, сором, збентеження, вони можуть наштовхнутися на глузування або навіть ганьбу. Таких чоловіків оцінюють у більш негативному плані порівняно із жінками. Прояви гніву й агресії, навпаки, вважають прийнятними для чоловіків, але не для жінок.

В деяких дослідженнях [3; 12] було виявлено, що на рівень переживання тривоги впливають не статеві особливості як такі, а гендерні характеристики у контексті поведінкових норм, що існують у певний момент у конкретному суспільстві.

Зокрема виявлено, що підвищений рівень тривожності мав місце у фемінних жінок. Причиною цього, на думку авторки, є зміна пріоритетів: саме фемінні жінки опиняються у ситуації важкого для них вибору – самореалізація у межах традиційної ролі суперечить вимогам сучасного суспільства до професійної жіночої самореалізації, внаслідок чого у фемінних жінок рівень тривожності значно підвищується.

Інші дослідження [4; 13] показують, що детермінантами формування та прояву тривожності можуть бути фактори зовнішнього та внутрішнього середовища особистості. До зовнішніх відносять особливості виховання, умови

та гігієна праці, соціально-економічні явища, природні та техногенні катастрофи тощо, внутрішніми являються особливості нервової системи, емоційна збудливість, гормональний фон, самооцінка індивіда, темперамент, характер та інше.

Розгляд прояву тривожності через призму гендеру припускає, що відмінності, які в них виникають, детермінуються здебільшого соціально-культурними явищами. Кожен чоловік та жінка наділені психологічними рисами, які відповідають їх статі, проте не існує чистої жіночності та мужності. Зазвичай особистість наділена ознаками обох статей і такий тип називають андрогенним.

Варто відзначити, що, як чоловіки, так і жінки, мають розвинену в тій чи іншій мірі тривожність, проте рівень її у жінок значно вищий. Якщо розглядати останні дослідження [3; 13], то результати показують, що для чоловіків здебільшого характерна ситуативна тривожність, ніж особистісна, що говорить про схвильованість суб'єкта в конкретній життєвій ситуації в даний момент часу. Вона виявляється зазвичай у випадку, коли чоловік вважає себе некомпетентним в конкретному питанні. Але, не зважаючи на той факт, що респонденти жіночої статі мають вищу особистісну тривожність, ніж ситуативну, остання все-одно порівняно більша за показниками ніж у чоловіків. Основною причиною високої тривожності – є тривога за майбутнє.

Війна провокує значну кількість психічних проблем, одним із проявів якого є тривога. Звертаючи увагу на гендерні відмінності проявів тривоги, можна сказати, що серед фемінних жінок та чоловіків обидві статі в однаковій мірі схильні до тривоги. Фемінність у даному випадку характеризується значною емоційністю та емоційною вразливістю, тому саме дана група найбільше схильна до важкого переживання тривоги та депресії, у тому числі в умовах війни.

Рівень тривоги у жінок з маскулініними рисами є дещо вищим, ніж рівень тривоги у чоловіків. В свою чергу, рівень жінок з андрогінними рисами є трохи вищим, ніж рівень тривоги у чоловіків. Враховуючи усе це, можна сказати, що

жінки більш схильні до тривожно-депресивних розладів, аніж чоловіки. Однак у більшій мірі відмінності проявляються не за рахунок гендеру, а за рахунок статево-рольової ідентифікації, яка, в свою чергу, здатна впливати на емоційність чоловіків та жінок, від чого й залежить їх схильність до тривожно-стресових розладів в умовах війни [6].

Варто звернути увагу на ще один важливий аспект, у якому можуть мати місце гендерні відмінності, а саме – страх смерті. Смерть – на жаль, найбільш поширене явище на війні, з яким стикається велика частина українців. Смерть родичів, друзів або страх власної смерті – усе це супроводжує людей день за днем. Однак, обидві статі можуть по-різному переживати страх смерті та по-різному сприймати дане явище. Дослідження емоційного реагування на страх смерті під час війни, а також загалом дослідження психологічних особливостей переживання страху є доволі ускладненим, адже людина схильна вибудовувати різні психологічні механізми захисту від страху смерті та уникати думок про смерть. Подібним чином реагують і на смерть під час війни, внаслідок чого страх смерті переважним чином є прихованим [6].

У мирні часи страх смерті та тривожність пов'язані між собою і найбільш притаманний людям похилого віку, особливо жінкам, які більше бояться смерті, ніж чоловіки. Постійна загроза для життя та відсутність реальної безпеки можуть викликати такі реакції, як панічні атаки, навіть тоді, коли відсутні будь-які реальні загрози для життя. Іноді людині може здаватися, що легше просто уникати ситуації, що змушує її панікувати. Однак таке уникнення лише посилить тривогу. Отже, важливо не уникати цієї ситуації, а в тому, щоб знати як з цим впоратися.

О. П. Венгер, В. В. Шкробот та ін. провели дослідження спрямоване на виявлення особливостей переживання тривалого стресу [4].

У результаті дослідження було зафіксовано, що серед опитаних осіб, які не мали психічних розладів до спалаху повномасштабної війни, сталася поступова адаптація до різних факторів, що викликають стрес.

Ця адаптація спостерігалася у всіх групах об'єктів дослідження. У жінок були помітні більш виражені фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні реакції на ці фактори в ході всього спостереженого періоду, ніж у чоловіків [4].

У групах осіб, яких умовно можна вважати здоровими, і які мали окремі психічні симптоми, які не досягли клінічного рівня, соціально-психологічний фактор, з часом, збільшив вплив на їх стресостійкість після виходу ними із зони військового конфлікту.

У той час, у групі осіб із психічними розладами, спостерігалася поступове зниження їх стресостійкості після того, як вони покинули зону військового конфлікту, і соціально-психологічні чинники залишилися значущими для них. Психоемоційний вплив також залишався суттєвим для цієї групи після переїзду в умовно безпечне місце [4].

У групі опитаних осіб, яких можна вважати здоровими, спостерігалася певна адаптація до різних стресогенних факторів. Ця реакція є природною, фізіологічною, і в свою чергу нормальною на час травматичної події. Її можна пояснити через функціонування компенсаторних механізмів у здорових людей.

У жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники були активнішими в цілому ніж у чоловіків. Це може бути зумовлено виразним соматопсихологічним реагуванням, яке пов'язане з гендерними та фізіологічними відмінностями [4].

У даній другій групі чинник соціально-психологічної генези мав вплив з плином деякого часу після від'їзду ними із зони військового конфлікту. Учасники пояснювали цю реакцію тим, що зміни в їх сприйнятті оточення стали помітними після того, як вони відчували первинну адаптацію та відчуття надійної безпеки. Жінки мали більшу вираженість фізіологічних, психоемоційних та соціально-психологічних чинників, ніж у чоловіків (аналогічно до результату в першій групі). Але інформаційний аспект продовжував впливати на формування стійкості у чоловіків, які активно

моніторили події для розробки стратегій і дій, спрямованих на забезпечення безпеки себе та свого близького оточення [4].

Ті, хто мали різного роду невротичні і психотичні психічні розлади, мали поступове зниження стресостійкості під дією соціально-психологічних чинників після того, як вони покинули зону військових дій. Респонденти з психотичними порушеннями виявилися дуже чутливими до таких чинників як: необхідне неприємне спілкування з новими людьми, втрата постійного житла, зміна звичного образу життя та ін. Це викликало загострення їх психоемоційного стану.

Після переїзду в умовно безпечне місце вплив психоемоційних чинників ще дещо залишився, і при цьому спостерігалось збільшення емоцій та афективних проявів у таких респондентів. Це був чинник, який ускладнював швидку адаптацію до стресових ситуацій. Крім того, в цій групі була підкреслена гендерна різниця, зокрема, у жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні аспекти виявилися активнішими в комплексі всіх досліджень, ніж у чоловіків [4].

Також однією з важливих проблем, з якою стикаються представники обох статей під час війни, є проблема емоційного вигорання, що, у свою чергу, також може мати певні гендерні відмінності.

Емоційне вигорання під час війни є однією з найбільш актуальних проблем, пов'язаних з наслідками емоційного реагування на війну для обох статей. Емоційне вигорання є характерним для кожного, хто стикається з різними стресовими факторами, які викликають емоційне виснаження, незалежно від особливостей професійної діяльності людини. Тому, це актуальна проблема для обох статей, тож гендерні відмінності у даному випадку спостерігаються саме у переживанні даної проблеми, а не саме у її виникненні.

Емоційне вигорання є особливо характерним для військових, абсолютна більшість яких – чоловіки. На жаль, сьогодні існує недостатня кількість досліджень, які б дали можливість точно визначити особливості емоційного

вигорання та виснаження військовослужбовців під час сучасної повномасштабної війни

Отже, з усього вище сказаного можемо зробити висновок, що гендерні особливості трактують як характерні ознаки чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя, способу мислення, ролей та відносин, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що фіксують уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. Гендерні особливості впливають на різні сфери життєдіяльності особистості, серед яких комунікативна поведінка, професійна самореалізація та емоційна сфера.

Тривожність описують як індивідуальну психологічну особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Вона проявляється як на психологічному рівні у вигляді поява деструктивних емоційних переживань, так і на фізіологічному – в зміні функціонування внутрішніх органів людини.

Гендерні особливості особистості відносять до внутрішніх детермінантів формування та прояву тривожності. Як жінки, так і чоловіки мають розвинену в тій чи іншій мірі тривожність. Через те, що жінки більш емоційні в порівнянні з чоловіками, вони мають ширше коло причин для підвищення рівня тривожності і відповідно більш схильні до прояву високих показників тривожності.

Війна тісно пов'язана з постійним переживанням страху, гніву та суму, що може призвести до певних психічних розладів, які можна тісно пов'язати саме з емоційним переживанням певних подій, здебільшого негативних. Дослідники вважають, що жінки є більш емоційними, аніж чоловіки, жінки більше схильні до складного емоційного переживання негативних емоцій під час війни. Однак, чоловіки схильні до стримування власних емоцій, тому подібні дії під час війни можуть призвести до негативних наслідків, таких як високий рівень тривожності, страху, емоційного вигорання тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

2.1 Характеристика методів дослідження тривожності

Для реалізації заявленої мети кваліфікаційної роботи нами було здійснено емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах тривалого стресу.

Дослідження проводилося методом «снігової кулі» в онлайн-форматі, для чого був обраний сервіс «GoogleForms». У дослідженні взяли участь 86 осіб (60 жінок та 26 чоловіків), з яких 30 – біженці, які проживають зараз в інших країнах, 56 – особи, які проживають в Україні.

Комплекс психодіагностичних методик даного дослідження добирався відповідно до поставлених завдань роботи з урахуванням результатів проведеного теоретичного аналізу психологічних особливостей прояву тривожності у представників різної статі в умовах тривалого стресу. Серед яких:

1. Опитувальник «PCL-5» [1];
2. Опитувальник «Шкала депресії Бека»;
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-AM)»;
4. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

- Надійність – обрана методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується;

- Валідність – характеристика, що свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- Однозначність;
- Точність.

Детально розглянемо характеристику методів дослідження, які були використані в ході емпіричного дослідження.

1) З метою визначення наявності та ступеню прояву симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), був застосований опитувальник «PCL-5» (адаптація В. Бежченко).

Опитувальник «PCL-5» був розроблений Національним центром з ПТСР США у 1990 році Цей опитувальник включає питання з чотирьох основних кластерів симптомів – інтрузії, уникнення, негативних когніцій та емоцій, та підвищеної реактивності. PCL – 5 розроблений насамперед для скринінгу пацієнтів із ПТСР, моніторингу змін симптомів протягом та після лікування, виставлення попереднього діагнозу. Кожне із 20 питань PCL-5 оцінюється аналогічно питанням із CAPS-5, а саме згідно із шкалою Лайкерта, де 0 балів означає відсутність симптому, а 5 балів – його максимальну вираженість.

2) З метою визначення наявності та ступеню прояву симптомів депресії нами був застосований опитувальник «Шкала депресії» А Бека.

Створена Аароном Беком у 1961 році, призначена для самооцінки депресії. Шкала Бека – один із найбільш широко використовуваних тестів для вимірювання тяжкості депресії. Шкала містить 21 питання – кожне описує симптоми депресії. Запитання передбачають 4 варіанти відповіді – потрібно вибрати відповідний для своєї ситуації. Кожній відповіді надається певна кількість балів. Їхня загальна сума варіюється від 0 до 63. Чим більша цифра, тим вищий рівень депресії. Питання цього опитувальника дозволяють оцінити як загальний бал, що характеризує вираженість симптомів депресії, так і окремі прояви депресивного стану: когнітивно-афективні (CA) та соматичні (SP).

3) З метою вивчення гендерних відмінностей в розвиненості адаптаційного ресурсу особистості, був застосований багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ).

Опитувальник був розроблений у 1993 році Маклаковим та Черм'яніним. 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 – наступна складова ОАП.) 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.

Шкали 1 рівня є самостійними та відповідають базовим шкалам ММРІ, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

Шкали 2 рівня відповідають шкалам опитувальника «Дезаптаційні порушення», призначеного для виявлення дезаптаційних порушень переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

Шкали 3 рівня: поведінкове регулювання, комунікативний потенціал та моральна нормативність.

Шкали 4 рівня: особистісний адаптаційний потенціал.

Ефективність адаптації значною мірою залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда.

4) З метою вивчення гендерних відмінностей у проявах показника психологічної напруги (ППН), була використана методика «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон».

Мета методики – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Лемур-Тесьє-Філліон розробив опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології.

В опитувальнику пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Людина повинна оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. В опитувальнику немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідати потрібно якомога щире. Для виконання тесту надається 5 хвилин. Після чого підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ПНН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ПНН, тим вище рівень психологічного стресу.

Таким чином, обрані методи діагностики дозволяють отримувати детальні дані про психологічні особливості прояву тривожних та стресових станів у представників різної статі, зрозуміти їх взаємовплив наслідки, а також пропонувати ефективні методи керування і/або подолання тривожності в умовах тривалого стресу.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності представників різної статі в умовах тривалого стресу

В зв'язку з небезпекою, пов'язаною з військовим станом в Україні, частина жінок-громадянок України виїхала за кордон та отримала там тимчасовий захист. Було зроблено припущення, що місце перебування може мати вплив на здатність долати стрес війни. Щоб дослідити це питання, порівняли між собою показники переживання тривалого травматичного стресу війни у жінок в залежності від місця їх проживання зараз.

На рис. 2.1. наведені результати опитування респондентів за методикою «PCL-5».

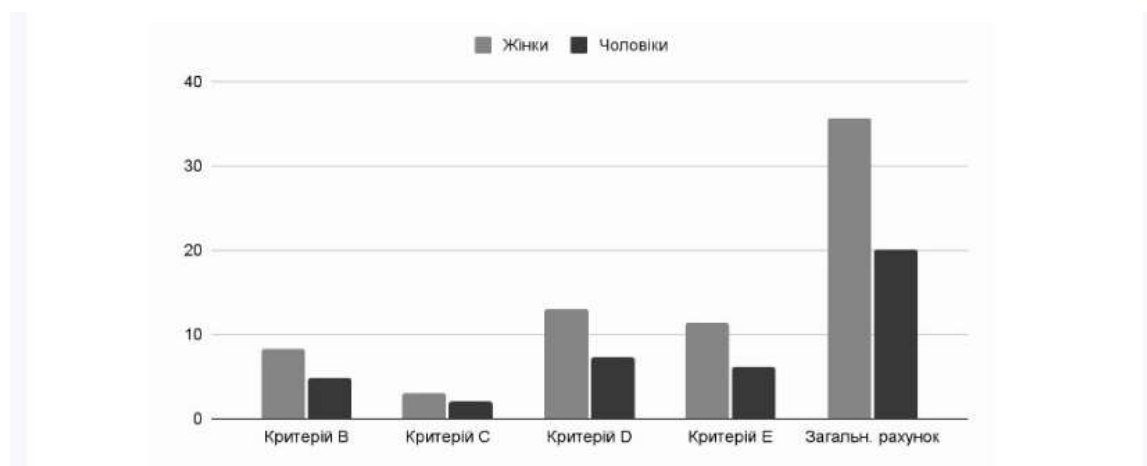


Рис. 2.1 Гендерні відмінності у проявах симптомів ПТСР за результатами методики «PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)»

Математичний аналіз показників за методикою «PCL-5» наведений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Гендерні відмінності у проявах симптомів ПТСР за результатами методики «PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)»

Шкали	Жінки		Чоловіки		t	p (рівень значимості)
	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)		
Критерій В	8,26	5,16	4,84	5,16	1,99	≤0,05
Критерій С	3,13	2,35	2	2,38	1,44	≥0,05
Критерій D	13,03	5,51	7,38	6,62	2,90	≤0,01
Критерій E	11,4	5,95	6,23	5,87	2,62	≤0,01
Загальний бал	35,63	16,40	20,15	17,56	2,78	≤0,01

За критерієм В, який характеризує присутність інтрузії у респондента (нав'язливого повторного переживання травмуючої події) серед респондентів жіночої статі середній бал становить 8,2; у респондентів чоловічої статі – 4,8,

що говорить про те що жінки більше схильні переживати внутрішньо травмуючи подію. Відтак, припускаємо, що вони більше страждають від неї, порівняно з чоловіками.

За критерієм С (уникнення того, що може асоціюватися з травматичною подією) у респондентів жіночої статі середній бал становить 3,1; чоловічої – 2. Відтак, констатуємо, що жінки схильні більше за чоловіків уникати подій, ситуацій, які можуть нагадати їм про травмуючу подію.

Критерій D (порушення когнітивних процесів та емоційного стану) демонструє, що у респондентів жіночої статі в середньому становить 13 балів, чоловічої – 7,3. Відтак, жінки зазнають більших когнітивних порушень та порушень емоційної сфери, в результаті травмуючої події.

Критерій E (зміни у збудженні та реактивності нервової системи) – у респондентів жіночої статі в середньому становить 11,4 бали, чоловічої – 6,2, що також вказує на більшу реактивність та збудженість нервової системи жінок, як наслідок пережитої ними травматичної події, порівняно з чоловіками.

Можна побачити, що у жінок з кожним критерієм середній бал прояву симптомів ПТСР перевищує середній бал чоловіків майже вдвічі.

Загальний середній бал у респондентів жіночої статі становить 35,7. Це перевищує межу норми у 33 бали і вказує на те, що симптоми ПТСР у жінок в даній вибірці є клінічно значущими. У респондентів чоловічої статі загальний середній бал становить 20,3, що вказує на відсутність клінічно значущих симптомів ПТСР.

При порівнянні результатів дослідження гендерних відмінностей у проявах симптомів ПТСР за методикою «PCL-5», з використанням t-критерія Стюдента (для двох незалежних вибірок), було виявлено статистично значущі відмінності за критерієм В – симптоми інтрузії ($t=1,995$, $p\leq 0,05$), критерієм D – негативні думки та емоції ($t=2,901$, $p\leq 0,01$), критерієм E – симптоми надмірної реактивності ($t=2,624$, $p\leq 0,01$), загальний бал вираженості ПТСР ($t=2,782$, $p\leq 0,01$). Це підтверджує висновки аналізу про те, що жінки порівняно з чоловіками більш схильні до появи інтрузій, негативних думок та емоцій,

надмірної реактивності, та може свідчити про клінічний рівень вираженості ПТСР у жінок в даній вибірці. За критерієм С – симптоми уникнення, значущих відмінностей не було знайдено.

На наступному етапі була проведена діагностика за «шкалою депресії Бека». Її результати наведені на рис. 2.2. та в таблиці 2.2.

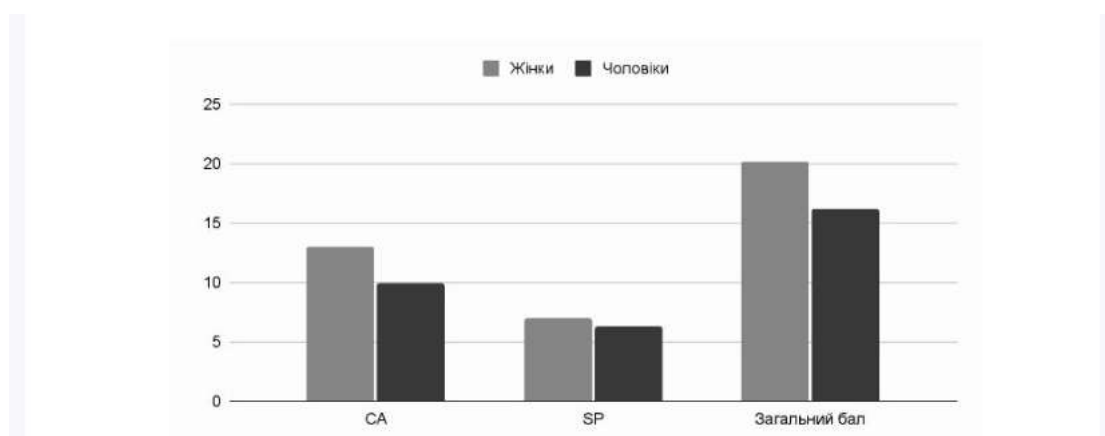


Рис. 2.2. Гендерні відмінності у проявах симптомів депресії за результатами методики «Шкала депресії Бека»

За когнітивно-афективною шкалою у респондентів жіночої статі середній бал становить 13, у респондентів чоловічої статі – 9,9. За когнітивно-афективною шкалою у респондентів жіночої статі середній бал становить 7, чоловічої – 6,3. Загальний середній бал у респондентів жіночої статі становить 20, що може вказувати на виражену депресію середньої важкості. У респондентів чоловічої статі – 16,2, що вказує на можливу помірну депресію.

Результати опитування також демонструють в середньому вищі показники вираженості симптомів депресії за всіма субшкалами, а за загальним балом (22,9) вказують на виражену депресію середньої важкості у жінок, які залишились в Україні під час війни. Водночас, у жінок, які виїхали за кордон під тимчасовий захист і демонструють нижчі показники за всіма субшкалами, загальний бал (15,8) може вказувати на субдепресію. За результатами методики значущі відмінності у проявах симптомів виявленими не були.

Таблиця 2.2.

Гендерні відмінності у проявах симптомів депресії за результатами методики «Шкала депресії Бека»

Шкали	Жінки		Чоловіки		t	p (рівень значимості)
	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)		
Когнітивно-афективна	13,03	9,22	9,92	8,52	1,03	$\geq 0,05$
Соматичні прояви депресії	7,06	4,37	6,30	5,60	0,48	$\geq 0,05$
Загальний бал	20,1	12,75	16,23	3,57	0,89	$\geq 0,05$

На наступному етапі були отримані показники за шкалою «Адаптивність». Узагальнені результати наведені на рис. 2.3.

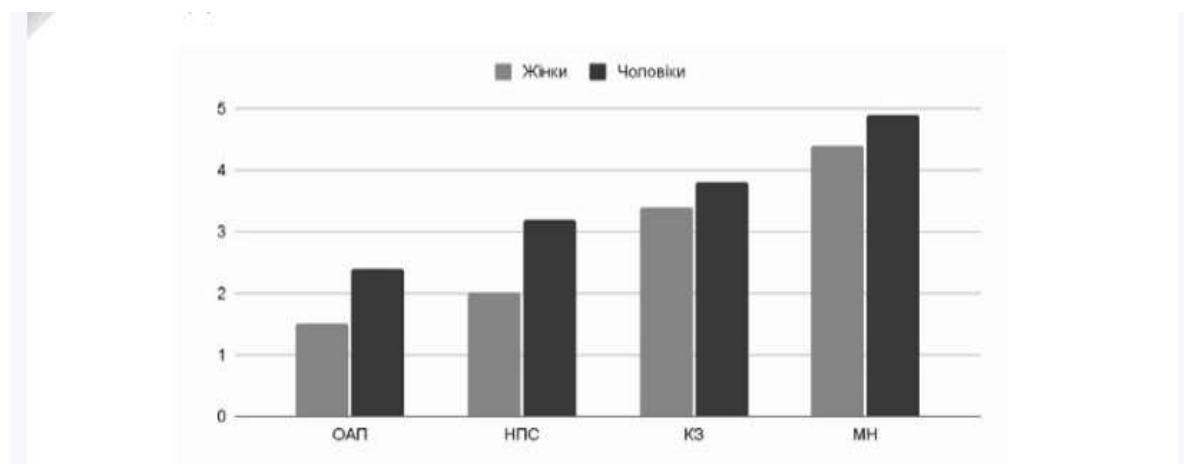


Рис. 2.3. Гендерні відмінності в розвиненості адаптаційних ресурсів особистості за результатами методики «Адаптивність» (МЛЮ-АМ)

За шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» у респондентів жіночої статі середній бал становить 1,5; у респондентів чоловічої статі – 2,4. Обидва показника вказують на приналежність до групи низької адаптації.

За шкалою «Нервово-психічна стійкість» у респондентів жіночої статі середній бал становить 2, чоловічої – 3,2. Це вказує на рівень розвитку рис

нижче середнього у жінок та стандартний – у чоловіків. За шкалою комунікативні здібності респондентів жіночої статі середній бал становить 3,4, чоловічої – 3,8, що вказує на стандартний рівень розвитку рис в обох групах. За шкалою «Моральна нормативність» респондентів жіночої статі середній бал становить 4,4, чоловічої – 4,9. Обидва результати вказують на стандартний рівень розвитку рис.

Показники розвиненості адаптаційних ресурсів особистості за результатами в обох групах майже не відрізняється. Є невеличке переважання у тих, хто виїхав на умовах тимчасового захисту, але воно є настільки малим, що можна його не враховувати. При порівнянні результатів дослідження гендерних відмінностей в розвиненості адаптаційних ресурсів особистості за результатами методики «Адаптивність» (МЛО-АМ) було виявлено деякі статистично значущі відмінності (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Гендерні відмінності в розвиненості адаптаційних ресурсів особистості за результатами методики «Адаптивність» (МЛО-АМ)

Шкали	Жінки		Чоловіки		t	p (рівень значимості)
	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)		
Особистісний адаптивний потенціал	1,56	0,81	2,46	1,56	-2,47	≤0,05
Нервово-психічна стійкість	2,06	1,25	3,23	2,08	-2,26	≤0,05
Комунікативні здібності	3,43	1,50	3,84	1,21	-0,87	≥0,05
Моральна нормативність	4,43	1,25	4,92	1,44	-1,12	≥0,05

За шкалою Особистісний адаптивний – особистісний адаптаційний потенціал ($t=-2,475$, $p\leq 0,05$). Тобто, особистісний адаптаційний потенціал у чоловіків більший, ніж у жінок. Значущі відмінності також було знайдено за шкалою НПС – нервово-психічна стійкість ($t=-2,266$, $p\leq 0,05$). Чоловіки виявились більш стійкими та краще регулюють свою поведінку в умовах

стресу, ніж жінки. На відміну від жінок, вони більш адекватно сприймають себе та реальну дійсність. За показниками комунікативних здібностей (КЗ) та моральної нормативності (МН) значущих відмінностей не було знайдено.

Останній етап діагностики передбачав виявлення результатів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон» (див. рис. 2.4.).

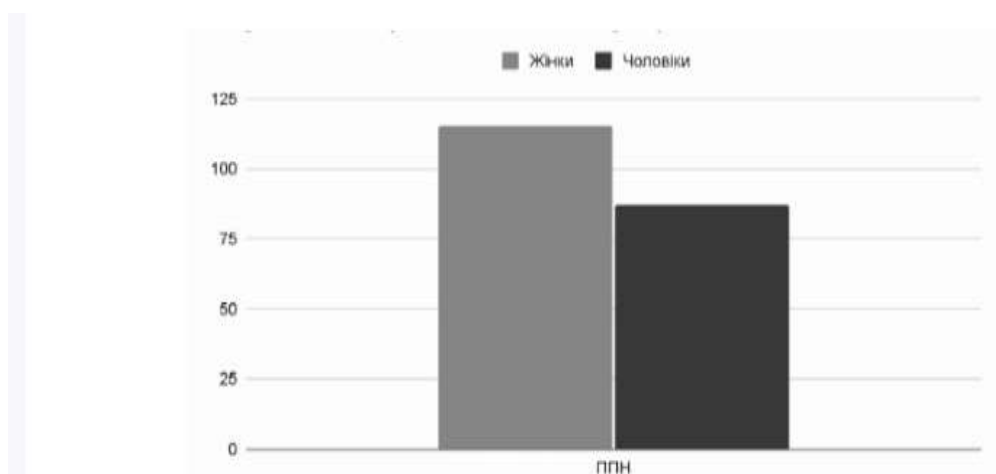


Рис. 2.4. Гендерні відмінності у проявах показника психологічної напруги за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон»

За шкалою «Показник психологічної напруги» у респондентів жіночої статі середній бал становить 115,4, що вказує на середній рівень стресу. У респондентів чоловічої статі – 87,5, що вказує на низький рівень стресу та стан психологічної адаптованості до існуючих навантажень.

Були знайдені значущі відмінності при порівнянні результатів дослідження гендерних відмінностей у проявах показника психологічної напруги (ППН) за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон» ($t=2,573$, $p\leq 0,01$). Тобто, доведено, що в нашій вибірці у жінок рівень психологічного стресу вищий за чоловіків.

Таблиця 2.4.

Гендерні відмінності у проявах показника психологічної напруги за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон»

Шкали	Жінки		Чоловіки		t	p (рівень значимості)
	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)	М (середній бал)	σ (середнє відхилення)		
Показник психологічної напруги	115,4667	34,02305	87,5385	29,20221	2,573	$\leq 0,01$

2.3 Рекомендації для подолання тривожності в умовах тривалого стресу

Результати емпіричного дослідження показали, що тривалий травматичний стрес в умовах військових загроз в Україні негативно впливає на психологічний стан громадян нашої країни. При цьому переживання такого типу стресу має деякі гендерні особливості.

Чоловіки менш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та клінічно значущих симптомів ПТСР. Група чоловіків характеризується середнім рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними здібностями та дотриманням норм поведінки. Водночас, у них присутня помірна депресія та доволі низький рівень адаптаційного ресурсу в умовах тривалого травматичного стресу війни.

Жінки більш схильні до проявів тривожності, психологічної напруги та в них виявлено наявність клінічно значущих симптомів ПТСР. В групі жінок простежуються симптоми інтрузії, негативні думки та емоції, надмірна реактивність. Жінки також характеризуються низьким рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними здібностями та дотриманням норм поведінки. У них можна спостерігати виражену депресію середньої важкості та вкрай низький рівень адаптаційного ресурсу в умовах тривалого травматичного стресу війни.

При цьому, жінки, які виїхали за кордон і перебувають там під тимчасовим захистом, на відміну від тих, хто залишився в своїх домівках в Україні, більш стійкі, менш депресивні, менш напружені, менш тривожні, не мають клінічно значущих симптомів ПТСР. В умовах військових загроз в Україні кожна з груп досліджуваних має різний ступінь вираженості тих чи інших показників, що характеризують їх здатність адаптуватись, долати та переживати стресогенні ситуації, пов'язані з тривалим травматичним стресом війни.

На основі проведеного дослідження нами складені наступні, загальні рекомендації, щодо подолання тривожності в умовах тривалого стресу:

Серед психологічних методів впливу:

1. Техніки релаксації – практикуйте медитацію, глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію або йогу. Ці методи допомагають знизити рівень тривожності та сприяють розслабленню.

2. Мінімізація негативного мислення – спробуйте замінювати негативні думки на позитивні. Практикуйте усвідомленість (майндфулнес) та перебування в поточному моменті.

3. Завдання та цілі – розділіть великі завдання на менші, досяжні цілі. Це допомагає уникнути відчуття перевантаження і підтримує почуття контролю.

4. Соціальна підтримка – спілкування з друзями, родиною або участь у групах підтримки може значно покращити емоційний стан.

Методи, що впливають на фізичний стан організму:

1. Фізична активність – регулярні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, плавання або танці, допомагають знизити рівень стресу та покращують настрій завдяки вивільненню ендорфінів.

2. Здоровий сон – дотримуйтеся режиму сну, уникайте використання електронних пристроїв перед сном та створіть комфортні умови для відпочинку.

3. Харчування – вживайте збалансовану їжу, багату на вітаміни та мінерали. Уникайте надмірного вживання кофеїну та алкоголю.

Організація часу та робочого простору:

1. Планування – використовуйте планувальник або додатки для організації свого часу. Це допоможе структурувати день і знизити відчуття хаосу.

2. Перерви та відпочинок – робіть регулярні перерви під час роботи. Короткі відпочинки допомагають зберегти продуктивність і запобігають емоційному вигоранню.

3. Робочий простір – організуйте своє робоче місце так, щоб воно було зручним та сприяло зосередженню.

Звернення за професійною допомогою:

1. Консультації психолога або психотерапевта – спеціаліст може допомогти визначити причини тривожності та розробити індивідуальний план подолання стресу.

2. Медикаментозна терапія – у деяких випадках може бути доцільним звернення до лікаря для призначення ліків, які допомагають управляти стресорами.

Додаткові методи:

1. Хобі та інтереси – займайтеся тим, що приносить вам задоволення. Хобі допомагають відволіктися від стресу і знаходити радість у житті.

2. Навчання новому – вивчення нових навичок або знань може відволікти від негативних думок і підвищити самооцінку.

3. Допомога іншим – волонтерство або допомога іншим можуть надати почуття значущості та задоволення.

Отже, з усього вище зазначеного можемо зробити висновок метою емпіричного етапу дослідження стало визначення впливу гендерних особливостей на прояв тривожності в умовах тривалого стресу. Отримані результати психологічної діагностики дозволяють зробити такі висновки:

1) Жінки порівняно з чоловіками більш схильні до появи інтрузій, негативних думок та емоцій, надмірної реактивності, та може свідчити про клінічний рівень вираженості ПТСР у жінок в даній вибірці

2) Для обох груп опитаних респондентів характерні прояви депресії. Результати можуть вказувати на виражену депресію середньої важкості у жінок та можливу помірну депресію у чоловіків.

3) В умовах тривалого стресу не виявлені значущі гендерні відмінності в прояві адаптивності. Як для чоловіків так і для жінок характерні прояви середнього рівня нервово-психічної стійкості.

4) Відмінність прояву психологічного стресу полягає в тому, що у жінок він проявляється на більш високому рівні.

Отримані результати були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики, а саме: порівняння середніх величин та стандартних відхилень, а також коефіцієнт Стюдента, який дає можливість порівняти дві незалежні вибірки.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах тривалого стресу. Це виявилось у з'ясуванні сутності понять тривожність і стрес, а також визначені основні гендерні особливості переживання тривожних і стресових станів у представників різної статі в умовах тривалого стресу.

1. Здійснено теоретичний аналіз сутності понять «тривожність» і «стрес», що дозволило визначити тривожність як індивідуально-психологічну особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Вона проявляється на психологічному і фізіологічному рівнях у появі деструктивних емоційних переживань та зміні функціонування внутрішніх органів людини. В свою чергу, стрес визначається фізіологічною і психологічною реакцією організму на різноманітні зовнішні або внутрішні подразники (стресори), які порушують його гомеостаз і вимагають адаптації або відповіді. Стрес може мати як негативний, так і позитивний вплив на організм в залежності від інтенсивності та тривалості впливу, а також від здатності людини справлятися з ним.

2. Проаналізовано особливості прояву тривожності у чоловіків та жінок в умовах тривалого стресу. За результатами аналізу наукових розвідок встановлено, що жінки є більш емоційними, аніж чоловіки, жінки більше схильні до складного емоційного переживання негативних емоцій під час війни. Однак, чоловіки схильні до стримування власних емоцій, тому подібні дії під час війни можуть призвести до негативних наслідків, таких як високий рівень тривожності, страху, емоційного вигорання тощо. Визначено, що як жінки, так і чоловіки мають розвинену в тій чи іншій мірі тривожність. Через те, що жінки більш емоційні в порівнянні з чоловіками, вони мають ширше коло причин для

підвищення рівня тривожності і відповідно більш схильні до прояву високих показників тривожності.

3. Емпірично досліджено вплив гендерних особливостей на прояв тривожності в умовах тривалого стресу. За результатами проведеної психологічної діагностики виявлено, що жінки порівняно с чоловіками більш схильні до появи інтрузій, негативних думок та емоцій, надмірної реактивності, та може свідчити про клінічний рівень вираженості посттравматичних стресових станів у жінок в даній вибірці. Жінки та чоловіки в однаковій мірі володіють розвиненою адаптивністю. Результати можуть вказувати на виражену депресію середньої важкості у жінок та можливу помірну депресію у чоловіків. Показники розвиненості адаптаційних ресурсів особистості за результатами в обох групах майже не відрізняється.

4. Розроблено практичні рекомендації для представників різної статі з подолання тривожності в умовах тривалого стресу, в яких акцентовано увагу на чотирьох основних аспектах: психологічному (включає саморегуляцію та роботу над власним мисленням), організаційному (організація власної діяльності та дозвілля), фізичному (включає здоров'я та фізичну активність) та соціальному (включає про соціальну активність та спілкування з близькими людьми).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Бабич О. Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. *Вісник НАДУ. Серія «Державне управління»*. 2018, № 3 (90). С. 119–130.
3. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статоворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016, Вип 2. С. 7–13.
4. Венгер О. П., Шкробот, В. В., Іваніцька, Т. І., Дуве, Х. В., Герасимюк, К. О. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОР. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2022, №2. С. 17–23.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010, Вип. 10, 120-128 с.
6. Гаврилькевич В. К., Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023, № 3. С. 100-112.
7. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів. *Молодий вчений*. 2019, №7. С. 317-321.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 256 с.

9. Кулганов В. А., Самуйлова Н. Н. Гендерний профіль емоційності випускників гімназії як фактор їх соціометричного статусу. *Психологія освіти в полікультурном просторі*. 2019, № 19. С. 48–55.

10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

11. Марута Н. О., Явдак І. О., Колядко С. П. Особливості психічного стану внутрішньо переміщених осіб (структура та вираженість психопатологічних порушень). *Медична психологія*. 2019, № 3. С. 40-44.

12. Норкіна І. Статеворольова соціалізація як засвоєння гендерної ролі. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2020. С. 165–167.

13. Олійник М. Особливості емоційного реагування на війну. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XI Всеукр. наук.-практ. конф., (Хмельницький, 27 квітня 2023) / ред. колегія: Є. М. Потапчук (голов. ред.), В. К. Гаврилькевич, Л. О. Подкоритова; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 76-77.

14. Сизоненко А. В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016, № 31. С. 418–427.

15. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій (дис. ... канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. П.П.Драгоманова. Київ, Україна. 2021. 291 с.

16. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: матеріали методологічного семінару НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42-51.

17. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019, Вип. 23. С. 663-676 с.
18. Eisenberg N., Lennon R., Roth K. Prosocial development: a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 1983. Vol. 19. № 6. P. 846–855.
19. Eshbaugh E., Henninger W. Potential mediators of the relationship between gender and death anxiety. *Individual Differences Research*. 2013. Volume 11. 22-30 pp.
20. Guiso I. Culture, gender, and math. *Science*. 2008. Vol. 320. № 5880. P. 1164–1165.
21. Hall J.A. Touch status and gender at professional meetings. *Journal of Nonverbal Behavior*. 1996. № 20. P. 23–44.
22. Hans Selye. Stress without distress. New York. 1974. 347 p.
23. Jones, F., Bright, J. & Clow, A.. Stress: Myth, Theory, and Research. *Pearson Education*. New York. 2005. 271 p.
24. Maccoby E., Jacklin C. The Psychology of Sex Differences. *California: Stanford university press*. 1974. 634 p.
25. Tavis C. The Mismeasure of Woman: Why Women Are Not the Better Sex, the Inferior Sex or the Opposite Sex. *New York: Simon and Schuster*. 1992. 400 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5)»

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптове почуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті	0	1	2	3	4

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
	радість або любові по відношенні до близької людини)					
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Опитувальник «Шкала депресії Бека»

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

1	0 – Я не відчуваю нещасним. 1 – Я відчуваю нещасним. 2 – Я весь час нещасний і не можу звільнитися від цього почуття. 3 – Я настільки нещасний і засмучений, що не можу цього винести.
2	0 – Думаючи про майбутнє, я не відчуваю особливо розчарованим. 1 – Думаючи про майбутнє, я відчуваю розчарованим. 2 – Я відчуваю, що мені нема чого чекати в майбутньому. 3 – Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і нічого не зміниться на краще.
3	0 – Я не відчуваю невдахою. 1 – Я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж більшість інших людей. 2 – Коли я озирюсь на прожите життя, все, що я бачу, це низка невдач. 3 – Я відчуваю повним невдахою.
4	0 – Я отримую стільки ж насолоди від життя, як і раніше. 1 – Я не отримую стільки ж насолоди від життя, як і раніше. 2 – Я не отримую справжнього задоволення від будь-чого. 3 – Я всім незадоволений, і мені все набридло.
5	0 – Я не відчуваю особливо винним. 1 – Досить часто я відчуваю винним. 2 – Майже завжди я відчуваю винним. 3 – Я відчуваю винним увесь час.
6	0 – Я не відчуваю, що мене за щось карають. 1 – Я відчуваю, що можу бути покараний за щось. 2 – Я чекаю, що мене покарають. 3 – Я відчуваю, що мене карають за щось.
7	0 – Я не відчуваю розчарування у собі. 1 – Я розчарований у собі. 2 – Я вселяю собі огиду. 3 – Я ненавиджу себе.
8	0 – У мене немає почуття, що я в чомусь гірше за інших. 1 – Я самокритичний і визнаю свої слабкості та помилки. 2 – Я весь час звинувачую себе за свої помилки. 3 – Я звинувачую себе за все погане, що відбувається.
9	0 – У мене немає думок про те, щоб накласти на себе руки. 1 – У мене є думки про те, щоб накласти на себе руки, але я цього не роблю. 2 – Я хотів би покінчити життя самогубством. 3 – Я б наклав на себе руки, якби представився зручний випадок.

10	<p>0 – Я плачу не більше, ніж зазвичай. 1 – Зараз я плачу більше, ніж звичайно. 2 - Я тепер весь час плачу. 3 - Раніше я ще міг плакати, але тепер не зможу, навіть якщо захочу.</p>
11	<p>0 - Зараз я не більш дратівливий, ніж зазвичай. 1 – Я дратуюся легше, ніж раніше, навіть через дрібниці. 2 - Зараз я весь час роздратований. 3 – Мене вже ніщо не дратує, бо все стало байдуже.</p>
12	<p>0 – Я не втратив інтересу до інших людей. 1 - У мене менше інтересу до інших людей, ніж раніше. 2 - Я майже втратив інтерес до інших людей. 3 – Я втратив будь-який інтерес до інших людей.</p>
13	<p>0 - Я здатний приймати рішення так само, як завжди. 1 – Я відкладаю прийняття рішень частіше, ніж зазвичай. 2 – Я відчуваю більше труднощів у прийнятті рішень, ніж раніше. 3 – Я більше не можу приймати жодних рішень.</p>
14	<p>0 – Я не відчуваю, що я виглядаю гірше, ніж зазвичай. 1 – Я стурбований, що виглядаю старим і непривабливим. 2 – Я відчуваю, що зміни, які відбуваються у моїй зовнішності, зробили мене непривабливим. 3 - Я впевнений, що виглядаю потворним.</p>
15	<p>0 – Я можу працювати так само, як раніше. 1 – Мені треба докласти додаткових зусиль, щоб почати щось робити. 2 - Я з великими труднощами змушую себе щось зробити. 3 - Я взагалі не можу працювати.</p>
16	<p>0 - Я можу спати так само добре, як і зазвичай. 1 – Я сплю не так добре, як завжди. 2 - Я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж зазвичай і важко можу заснути знову. 3 – Я прокидаюся на кілька годин раніше, ніж звичайно, і не можу знову заснути.</p>
17	<p>0 – Я втомлююся не більше, ніж звичайно. 1 - Я втомлююся легше звичайного. 2 - Я втомлююся майже від того, що роблю. 3 – Я занадто втомився, щоб робити будь-що.</p>
18	<p>0 – Мій апетит не гірший, ніж зазвичай. 1 – У мене не такий добрий апетит, як був раніше. 2 – Зараз мій апетит став набагато гіршим. 3 - Я взагалі втратив апетит.</p>
19	<p>0 - Якщо останнім часом я і втратив у вазі, то дуже небагато. 1 – Я втратив у вазі понад 2 кг. 2 – Я втратив у вазі понад 4 кг. 3 – Я втратив у вазі понад 6 кг.</p>
20	<p>0 - Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай. 1 – Мене турбують такі проблеми, як різноманітні болі, розлади шлунка, запори. 2 – Я настільки стурбований своїм здоров'ям, що мені навіть важко думати про щось інше. 3 – Я настільки стурбований своїм здоров'ям, що взагалі ні про що не можу думати.</p>
21	<p>0 – Я не помічав жодних змін у моїх сексуальних інтересах. 1 - Я менше, ніж зазвичай цікавлюсь сексом. 2 - Зараз я набагато менше цікавлюсь сексом. 3 – Я зовсім втратив інтерес до сексу.</p>

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»
(МЛО-АМ)»**

Інструкція. "Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.

13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцтити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

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

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

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

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

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

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

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

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

87. Я цілком впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

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

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

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

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

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

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

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

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

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

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

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

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

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

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

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

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

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

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

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

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

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

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

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

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

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

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

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

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

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

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

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

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

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

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

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

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

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

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

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

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесье-Філліон)

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Таблиця. Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8

10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

Декларація академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я Вертепна Анастасія Олександрівна, студентка 5 курсу, форми навчання заочної, факультету соціальної педагогіки та психології, спеціальність психологія, адреса електронної пошти: anastasia.vertepnaia@gmail.com, – підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомена; – заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії; – згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата _____ Підпис _____ ПІБ (студент) _____

Дата _____ Підпис _____ ПІБ (науковий керівник) _____