

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма освітньо-професійна програма Психологія

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: студент II курсу, група ППМ-21-1 _____ А. А. Гуляєв

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент _____ Л. В. Міхеєва

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Підпис

Є. М. Потапчук

Ініціали, прізвище

_____ 2022 р.

Хмельницький 2022

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни».

Здобувач Гуляєв Андрій Андрійович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник Міхеєва Людмила Василівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота включає: 96 с., 3 таблиці, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 64 найменування, додатки.

Ключові слова: особи юнацького віку, гендер, гендерні особливості, тривожність.

Об'єктом дослідження є тривожність осіб юнацького віку в умовах війни.

Предметом дослідження є гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці.

За результатами дослідження уточнено зміст понять «гендер», «гендерні особливості»; визначено гендерні відмінності у прояві тривожності в юнацькому віці; розроблено психолого-педагогічну програму зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей.

Одержані результати можуть бути використані у роботі психологів; послужити основою для розробки спецкурсів; у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти у рамках курсів «Соціальна психологія», «Психологія толерантності», «Основи психологічної корекції», «Диференційна психологія», «Психологія особистості»; у роботі психологічної служби закладу вищої освіти.

Здобувач _____ Гуляєв А.А.
(прізвище, ініціали)

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ	10
1.1 Поняття гендеру в сучасній науці	10
1.2 Особливості прояву тривожності в юнацькому віці	20
1.3 Гендерні відмінності у прояві тривожності в юнацькому віці	32
Висновки до розділу.....	40
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ	42
2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження	42
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	48
2.3 Розробка психолого-педагогічної програми зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку	58
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Індикатором демократичності сучасного суспільства є гендер, що активізує перегляд пануючої дискримінації за ознакою статі, віку, дієздатності, раси, культури, віросповідання, етнічності у освітньо-виховному просторі України. Гендерна освіта як гуманітарна складова безпеки суспільного життя постає сьогодні реальною продуктивною силою, оскільки через просвітництво та навчання можна сприяти деконструкції патріархальних стереотипів та руйнації міфів, які точаться довкола проблеми гендерної рівності. Тому відродження ментальності, прогресивних етнотрадицій і впровадження інновацій є важливими чинниками гендерного самовизначення та егалітарного життєздійснення сучасної молоді [53, с. 3].

Водночас, варто відзначити, що нестабільність соціальних умов, а саме: війна Росії проти України, велика кількість вимушено переміщених осіб, адаптація до соціально-психологічних змін, ставить високі вимоги до молодих людей. Життя людей в цілому і осіб юнацького віку зокрема значно залежить від стану їх емоційної сфери. Найпоширенішою формою прояву підвищеного емоційного стану є тривожність, що супроводжує всі види діяльності людини.

У психологічній літературі більшість науковців зазначають, що тривожність виявляється і на психологічному рівні (поява деструктивних емоційних переживань) і на фізіологічному рівні (зміна функціонування внутрішніх органів людини). Однією з детермінант прояву тривожності молоді є гендерні особливості, що спричинені соціально-культурними умовами й окреслюють, що юнаки та дівчата мають деякі розрізнення психіки, у тому числі емоційного стану [19, с. 59].

Проблема тривоги та тривожності залишається однією з актуальних проблем сучасної психології. Методологічні засади дослідження даної проблеми закладено в наукових працях як видатних вітчизняних психологів (О. Захаров, М. Кияшко, Б. Кочубей, Н. Левітов, О. Новікова, І. Ясточкіна, Ю. Ханін), так і

відомих закордонних науковців (А. Адлер, Е. Еріксон, К. Ізард, Н. Імедадзе, Ч. Спілберг, Дж. Тейлор, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Юнг).

Про особливості розвитку та формування особистості в юнацькому віці зазначено в працях таких науковців, як Л. Божович, Н. Божок, Е. Еріксон, Л. Лановенко, Т. Лук'яненко, Р. Попелюшко, К. Роджерс, Д. Фельдштейн та інших.

Феномен «гендеру» є актуальним і вивчається в рамках антропології, соціології, кримінології, лінгвістики, політології і психології [35; 36; 47; 62].

Вивченню та аналізу різних аспектів проблеми гендерних відмінностей, гендерних ролей і стереотипів, гендерної ідентифікації присвячено дослідження О. Бабич, С. Бем, П. Бергер, М. Білинської, Е. Булгак, Т. Говорун, А. Гринечко, Є. Діденко, О. Кізь, О. Кікінежді, Н. Кодацької, С. Кондратюк, В. Кравець, Г. Сілласте, П. Терпімової та інших.

Проте, варто зазначити, що, незважаючи на величезний внесок дослідників у розробку шляхів зниження стану емоційної напруженості в осіб юнацького віку, останнім часом спостерігається значне підвищення кількості тривожних молодих людей. Високий рівень тривожності студентів юнацького віку пов'язаний з повномасштабним вторгненням Росії в Україну, невизначеністю та непередбаченістю майбутнього, нестабільністю соціально-економічних відносин у суспільстві, захворюваністю, адаптацією до нових освітніх умов. У зв'язку з цим постає необхідність розробки нових підходів щодо стабілізації психоемоційного стану осіб юнацького віку.

Актуальність проблеми, її теоретична і практична значущість та недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження полягає у виявленні та вивченні гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни.

Згідно мети визначено **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичне дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни.

2. Визначити й обґрунтувати гендерні відмінності у прояві тривожності в юнацькому віці.

3. Здійснити емпіричне дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в студентів-першокурсників.

4. Розробити психолого-педагогічну програму зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей.

Об'єктом дослідження є тривожність осіб юнацького віку в умовах війни.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: виявлені гендерні особливості осіб юнацького віку сприятимуть розробці психолого-педагогічної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності в студентській молоді в умовах війни.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний наступний комплекс методів:

– *теоретичні методи:* аналіз психолого-педагогічної літератури; теоретичний аналіз статей та інших наукових публікацій, що відображають стан дослідженості проблеми впливу гендерних особливостей на прояв тривожності в студентській молоді;

– *емпіричні методи:* 1) методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна; 2) методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норахідзе); 3) Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS); 4) методика «Маскулінність-фемінінність» С. Бем; 5) тест «Чоловічий або жіночий характер?»;

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення роботи. Розроблена психолого-педагогічна програма зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть: послужити основою для розробки спецкурсів; бути використані в процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти в процесі вивчення курсів «Соціальна психологія», «Психологія толерантності», «Основи психологічної корекції»,

«Диференційна психологія», «Психологія особистості» та психологічною службою закладу вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», тема доповіді: «Дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників: гендерний аспект», (м. Хмельницький, 24-25.11.2022 р.); XV Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства», стаття «Гендерні особливості ціннісного ставлення до батьківства у студентської молоді» (Дніпро, 24 червня 2022 р.).

Експериментальна база дослідження. Дослідження відбувалось в Хмельницькому національному університеті. До експерименту було залучено 88 студентів першого курсу спеціальності Психологія та Фізична культура і спорт факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, з них 45 дівчат та 43 хлопці віком від 16 до 18 років.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання, що нараховує 64 найменування, та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок, з них – 70 сторінок основного тексту. Робота містить 3 таблиці та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття гендеру в сучасній науці

Розглядаючи сучасні трансформаційні процеси української науки, не складно побачити, що гендерні дослідження охоплюють більшу частину гуманітарних і соціальних наук. Дослідження гендерних аспектів є міждисциплінарними, оскільки охоплюють значну кількість наукових напрямків: філософію, історію, соціологію, психологію, педагогіку, філологію, політологію, культурологію тощо. Активні члени суспільства останнім часом намагаються продемонструвати та довести іншим дві ідеї: 1) немає відмінностей у соціально-психологічних особливостях поведінки жінок і чоловіків; 2) чоловіки та жінки повинні мати однакові в усіх сферах життєдіяльності особистості права. Стосовно останнього твердження, то його прийняла та підтвердила більша половина суспільства, а щодо першої ідеї, то серед як пересічних громадян, так і науковців продовжуються палкі дискусії та суперечки.

Виникнувши у вітчизняних соціально-гуманітарних школах ще на початку 1990-х, термін «гендер» та пов'язана з ним проблематика здобули вибухоподібного поширення та розвитку, адже були звернені до, можливо, найбільш фундаментального з поділів людства – це поділу на статі [58]. Останнім часом поняття «гендер» набуває популярність і широкий вжиток, що свідчить про актуальність проблем, пов'язаних з розподілом соціальних ролей в суспільстві залежно від приналежності до певної статі. Формування і розвиток демократичних цінностей у соціумі передбачає необхідність створення рівних прав для реалізації запитів й інтересів усіх членів суспільства незалежно від їх віросповідання, біологічної статі, національності, достатку, соціального статусу тощо.

Л. Шевченко зазначає, що поняття «гендер» є одним з нових у суспільствознавстві, тому знаходиться на стадії становлення, збагачення новим змістом, визначення місця в категорійно-понятійному апараті. Даний термін походить з англійської літератури й позначає стать або рід – реконструює протидію біологічного / соціального [58]. У «Словнику гендерних термінів» визначено, що гендер (від англ. «gender» – рід) – це соціальна, культурна, символічна будова статі, що спрямована на визначення конкретного асоціативного зв'язку, забезпечення повноцінної комунікації й підтримку соціального порядку [50].

У лінгвістиці термін «гендер» спершу вживався для визначення граматичної категорії «рід». Щодо соціальних досліджень, то поняття «гендер» було включено з метою заміни понять «статева роль» і «статеворольовий підхід», що домінували в суспільних науках. Так, Маргарет Мід ще у 1935 р. у праці «Стать і темперамент у трьох примітивних суспільствах» висунула ідею розрізнення біологічної та соціальної статі.

У широкий вжиток термін «гендер» увійшов у 1970-х рр. у західній вченні й у 1990-х рр. у вітчизняну науку завдяки дослідженням американського науковця Роберта Столлера. Виступивши у 1963 р. перед психоаналітиками на конгресі у Стокгольмі з промовою про поняття гендерної (соціостатевої) самосвідомості, Р. Столлер започаткував вивчення таких процесів як гендерна ідентифікація й гендерна соціалізація. Ідея Р. Столлера ґрунтувалась на розмежуванні біологічного та культурного:

- дослідження статі є предметною галуззю біології та фізіології;
- розгляд гендеру може виступати предметною галуззю досліджень соціології, педагогіки, психології, культурно-історичних явищ.

Л. Пдкоритова з співавторами рекомендує розрізняти поняття «стать» і «гендер». Вивчаючи проблеми статі, використовують два терміни [43, с. 32.]:

Стать («sex»)	Гендер («gender»)
Описує біологічні відмінності	Описує соціально-психологічні відмінності

Ще в середині 1980-х рр. американська науковиця Дж. Скотт стверджувала, що: 1) поняття «стать» спрямоване лише на біологічну розбіжність жінок і чоловіків; 2) поняття «рід» полягає у позначені граматичного явища; 3) термін «гендер» звертає увагу на соціальні властивості жінок і чоловіків, що виникають у процесі їх суспільної діяльності й які, в цілому, характеризують самотність їх соціальної поведінки, не знімаючи та не заперечуючи при цьому статевих відмінностей [13.]. Підсумовуючи вищевикладене можна стверджувати, що для розуміння анатомічних, біологічних і фізіологічних відмінностей між жіночою і чоловічою будовами використовується поняття «стать», яке виявляється в абсолютно різній участі чоловіка та жінки в репродуктивній системі, системі статевих органів, наборі хромосом. Варто наголосити, що біологічну стать людина отримує при народженні, а гендер соціально вибудовується і спричинюється культурною спадщиною суспільства конкретного історичного періоду. Іншими словами гендер являє собою соціальну стать, яка продукує відмінності між чоловіками та жінками, а саме: зовнішні, соціально-культурні, поведінкові, психологічні тощо [50].

Появу поняття «гендер» випадковим ані історично, ані логічно назвати не можна. Варто додати, що «гендер» є складовою частиною сучасного глобалізованого процесу, що пояснюється залученням всього світу до єдиних всеосяжних процесів, що беруть початок ще в XV століття, тобто в період великих географічних винаходів. Вивчення гендерних змін і гендерного аналізу стало необхідністю тоді, коли історично та теоретично до такого етапу свого розвитку дійшла західна цивілізація. Отже, гендер – це низка уявлень про як особистісні, так і поведінкові властивості жінок і чоловіків [13.]. Жіночі особливості позначають жіночність або фемінність, а чоловічі – мужність або маскуліність. Поняття «гендер» на відміну від статі є неоднозначним і правильним перекладом може бути «соціальна стать». Це говорить про те, що, на відміну від біологічної статі, соціальна стать – це наслідок виховання статево-рольової поведінки, що є віддзеркаленням певної культури. Тобто, якщо

говорити по іншому, то акцент ставиться на соціальних відмінностях між статтю. Між чоловіками та жінками, окрім біологічних розходжень, існує диференціація соціальних ролей, форм діяльності, відмінності в поведінці, психології, мисленні, сприйнятті навколишньої дійсності. Гендер [3] – спектр характеристик, що відносяться до маскулінності і фемінності. Згідно контексту, такими властивостями можуть бути або соціальні структури – наприклад, гендерні й інші соціальні ролі, або гендерна ідентичність. У певних випадках термін «гендер» використовується як синонім поняттю «стать», хоча спочатку термін «гендер» трактувався як доповнення поняттю «стать» і виступав йому антонімом. У широкому розумінні під тендером варто розуміти сконструйовану соціумом і підтримувану соціальними інститутами систему правил, норм, цінностей і властивостей чоловіків і жінок, їх способу мислення, стилю життя, поведінки, відносин та ролей, які вони набувають як особистості в процесі життєдіяльності в суспільстві, що, в першу чергу, визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами існування та показує уявлення про жінку та чоловіка згідно їх статі. Поняття «гендер» стало поширеним завдяки розвитку гендерних досліджень і феміністської теорії. Воно засноване завдяки теорії соціального конструктивізму, що полягає у появі сумнів щодо природного походження відмінностей між людьми та пояснює їх соціальними процесами. Гендер [58] є це складним соціальним конструктом оскільки розбіжності в ролях, поведінці, відмінності в ментальних, емоційних особливостях чоловіків і жінок вибудовуються суспільством. Така модель соціальних стосунків між статями, не тільки описує їх міжособистісне спілкування та взаємодію, але й обумовлює їх відносини в основних інституціях суспільства.

У статті «Сутність та походження поняття «гендер» Е. Степанова пише: «Гендер є одним з базових вимірів соціальної структури суспільства, яка поряд з іншими параметрами утворює соціальну систему. Це дозволяє розглядати гендер як один з найважливіших показників соціальної структури суспільства, що обумовлює впорядкованість всієї соціальної системи. Усвідомлення гендерної

приналежності – це основний конструктивний елемент суспільства, заснований на генерованих суспільством відмінностей між статями» [51].

Аналіз наукових джерел підштовхує до думки, що поняття гендеру є досить складним, оскільки розкриває багатоаспектний зміст явища, і тому воно має кілька значень:

- на відміну від біологічної теорії, під тендером розуміють культурну та соціально-рольову інтерпретацію рис людини і способів поведінки чоловіка та жінки;

- гендер розглядається як індивід, який народився в біологічних категоріях жіночої або чоловічої статей, але набуває соціальності в процесі життєдіяльності;

- гендер – це рівність прав і можливостей чоловіків і жінок, а також діяльність, спрямована на створення шляхів щодо їх реалізації [38, с. 12].

Американський професор соціології Джудіт Лорбер у своїй роботі «Стать як соціальна категорія» розглядала категорії sex та gender у п'яти можливих позиціях:

- стать (sex) як біологічна категорія – це поєднання генів і геніталій, допологовий, підлітковий і дорослий гормональний набір; здатність до прокреації (як передбачається, конгруентної з вищеназваними властивостями та з призначенням приналежності до статі як біологічної категорії);

- стать (sex) як соціальна категорія – призначення від народження, засноване на типі геніталій;

- статева (sex-gender) самоідентифікація, тобто розуміння себе представником відповідної статі, сприймання свого жіночого тіла або чоловічого, усвідомлення своєї приналежності до статі у соціальному контексті;

- гендер (gender) як процес – навчання, научіння, прийняття ролі, оволодіння поведінковими діями, які вже засвоєні як відповідні (або невідповідні – у разі бунту чи неприйняття) певному гендерному статусу, «усвідомлення статі

як соціальної категорії» людиною, що належить до даної статі як до біологічної категорії;

- гендер (gender) як соціальний статус і структура – гендерний статус індивіда як частина суспільної структури запропонованих відносин між статями, особливо структури панування та підпорядкування, а також поділу домашньої та оплачуваної праці за гендерною ознакою.

На думку казахської дослідниці С. Шакирової, стосовно особистості гендер охоплює такі компоненти:

- категорія статі – приналежність до біологічної статі з народження в залежності від геніталій;

- гендерна ідентичність полягає у власному сприйманні своєї статевої приналежності відповідно до функцій фахівця та члена сім'ї;

- гендерний шлюбний і репродуктивний статус розглядається через виконання чи невиконання дозволеного чи недозволеного залицяння, очікування вагітності, народження та виховання дітей, батьківських обов'язків;

- сексуальна орієнтація – це приклади почуттів, сексуальних бажань, практик та ідентифікацій, що є соціально чи індивідуально прийнятими;

- гендерна структура особистості включає структуру сім'ї і батьківства, що сприяли формуванню внутрішньо властивих зразків соціально визнаних емоцій;

- гендерні процеси охоплюють соціальні практики навчання, наuczіння, що сприяють появі гендерно прийнятної або неприйнятної поведінки, розвитку гендерної ідентичності;

- гендерні переконання передбачають прийняття або супротив гендерній ідеології;

- гендерний дисплей здійснюється за допомогою презентації себе через косметику, одяг, прикраси, постійні та тимчасові тілесні й поведінкові маркери, як певного типу гендерної особистості [57].

Слушною для нашого дослідження є думка американських письменниць К. Міллер і К. Свіфт, які зазначали: «ризикуючи занадто спростити пояснення, можна сказати, що стать – це біологічні дані, а гендер – соціальне придбання». [5.]. Таким чином, стать – це анатомічна та біологічна різниця між жінками та чоловіками, а гендер свідчить на психологічні, соціальні, культурні та інші відмінності, запроваджені традиціями і залежними від біологічних причин

Більшість дослідників слушно стверджують, що однією з найважливіших і найстабільніших форм соціальної ідентичності людини, є гендерна ідентичність, де домінують соціокультурні параметри категорій «чоловіче» і «жіноче», відповідно до яких людина ідентифікує себе з певною гендерною спільнотою та вибудовує свою ідентичність як представник / представниця відповідної статі [9]. Сучасне розуміння гендерної ідентичності методологічно обґрунтоване в соціально конструкціоністському підході до розуміння реальності. Приєднуємося до думки науковців, які стверджують, що гендерна ідентичність – це «усвідомлення себе в контексті культурних визначень чоловічості та жіночності» [9]. Однак варто зазначити, що деякі дослідники розуміють гендерну ідентичність вужче. Так, С. Шакірова розглядає гендерну ідентичність як «особисте сприйняття своєї статевої належності відповідно до функцій працівника і члена сім'ї» [57]. Отже, саме професійна та сімейна самореалізація для вищевказаного феномену є основними, і особливо це стосується тих вікових періодів, коли особистість лише починає своє входження до сфери професійної діяльності.

І. Кльоцина визначила та охарактеризувала три компоненти у структурі гендерної ідентичності:

1) когнітивний (пізнавальний) компонент передбачає розуміння приналежності до відповідної статі та обґрунтування себе через категорії мужності-жіночності. Тобто, це Я-образ чоловіка або жінки, розуміння рівня типовості-не типовості своїх якостей як представника (представниці) гендерної групи;

2) афективний (оцінний) компонент спрямований на оцінку рис особистості й особливостей рольової поведінки шляхом співставлення їх зі зразковими моделями маскулінності-фемінності (поняття «позитивна і негативна ідентичність» стосуються саме оцінного компонента);

3) конативний (поведінковий) – самопрезентація себе як представника/представниці гендерної групи, а також вирішення криз ідентичності шляхом вибору поведінки відповідно до особистісно значущих цілей і цінностей [30].

Л. Подкоритова зі співавторами [43, с. 32] обґрунтували аспекти гендерної ідентичності, а саме: біологічний, суспільний, психічний (рисунок 1.1).



Рисунок 1.1 – Аспекти гендерної ідентичності

Не викликає сумніву, що гендерна ідентичність проявляє і відтворює сама себе через гендерні стереотипи. На наше переконання, говорити про рівність у правах і свободах чоловіків та жінок неможливо без подолання гендерних стереотипів. Українські психологи Т. Говорун і О. Кікінежді розуміють під гендерними стереотипами «сукупність загальноприйнятих уявлень, спрощених думок і суджень щодо ролі й місця жінок та чоловіків у суспільстві, норм і моделей їх поведінки, рис характеру, що відповідають поняттям «чоловіче» й «жіноче» [12, с. 307].

Дослідниця І. Кльоцина трактує гендерний стереотип як «спрощений схематизований, емоційно змальований образ чоловіка та жінки» [30]. Гендерні стереотипи, на думку І. Кльоциної, можна поділити на три групи:

1 група – це стереотипи маскулінності-фемінності, що включають притаманні для чоловіків і жінок нормативні уявлення про психічні, соматичні, поведінкові властивості. Так, наприклад, для чоловіків характерними є компетентність, домінантність, незалежність, агресивність, самовпевненість, схильність міркувати логічно, керувати своїми емоціями; для жінок – пасивність, залежність, емоційність, дбайливість, ніжність;

2 група стереотипів стосується змісту праці чоловіків та жінок, а саме: традиційною для жінок вважається діяльність обслуговуюча, виконавча; для чоловіків – інструментальна, творча, їм більше підходить організовувати та керувати;

3 група – це стереотипи, що споріднені з закріпленням професійних і сімейних ролей відповідно до статі, а саме: для чоловіків є важливою професійна роль; для жінок – сімейна. «Нормальний» чоловік хоче побудувати кар'єру, досягти професійного успіху; «нормальна» жінка бажає вийти заміж, народити дітей, займатися домашнім господарством [30].

Низка українських психологів (Подкоритова Л., Комар Т., Ігумнова О., Карпова Д.) трактують гендерні, або статево-рольові стереотипи як «громадське уявлення про те, що є жіночим і що – чоловічим, а також вимоги соціуму до представників різної статі», а також зазначають, що «одним з провідних

соціально-психологічних чинників формування гендерних відмінностей є пануючі у певний культурно-історичний час гендерні, або статево-рольові стереотипи, які передаються через сім'ю, навчальні і виховні установи, соціальні групи, медіа-засоби, і змінюються під впливом науково-технічного прогресу» [43, с. 39] (рисунок 1.2).

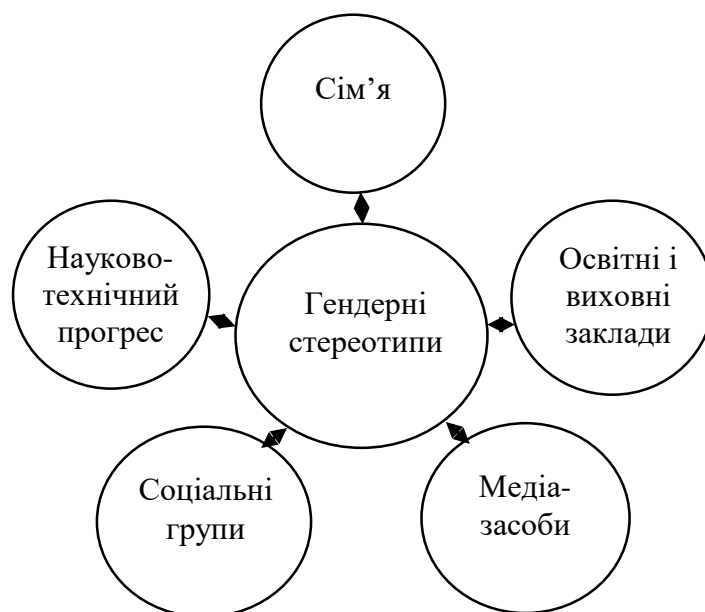


Рисунок 1.2 – Чинники, що формують гендерні стереотипи

Важливою для розуміння значення гендеру є теза О. Кікінежді та О. Кізь про те, що вимогою сьогодення є звільнення освітнього простору від найбільш жорстких статевих стандартів та його розширення для прояву індивідуальності і самореалізації зростаючої особистості без огляду на її статеву належність, виховання дітей в дусі рівноправного (егалітарного) партнерства жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності [29].

Таким чином, аналіз наукової літератури, нормативних документів (Національна стратегія розвитку освіти в Україні, Концепція Нової української школи), врахування європейського вектору освітніх реформ дають підстави стверджувати, що актуалізується потреба у переосмисленні феномену гендеру як індикатора демократичності та запоруки розвитку сталого громадянського суспільства, забезпечення національного механізму досягнення гендерної

рівності як невід'ємної умови дотримання основоположних прав і свобод людини та соціальної справедливості.

1.2. Особливості прояву тривожності в юнацькому віці

У психологічній науці є достатньо досліджень, які присвячені аналізу різних аспектів проблеми тривожності. Аналіз наукової літератури показує, що проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасного психологічного знання, проте цій проблемі присвячена велика кількість досліджень не лише у психології, а й у психіатрії, фізіології, біохімії, соціології та філософії [7].

Методологічні засади дослідження проблеми тривожності знайшли відображення в працях відомих вітчизняних психологів (Ю. Ханін, О. Захаров, Н. Левітов, О. Новікова, Б. Кочубей) та закордонних науковців (Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг).

Поняття «тривожність» багатоаспектне. У словниках воно відзначається з 1771 р. У Сучасному тлумачному психологічному словнику «тривожність» (готовність до страху) трактується як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень» [56, с. 551].

В іншому Психологічному словнику тривожність розглядається як схильність індивіда до переживань тривоги – психічного стану свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора [46].

Деякі науковці визначають тривожність як особливість людини переходити в стан високого рівня занепокоєння, відчувати у неординарних соціальних ситуаціях страх і тривогу; другі трактують тривожність як індивідуальну психологічну особливість, яка перебуває у підвищеній схильності

відчувати занепокоєння у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, зокрема й таких суспільних характеристиках, які цього не припускають; треті – як особливий психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликане певними неприємностями.

Розглядаючи тривожний стан особистості, фізіолог І. Павлов, визначає його як показник слабкого типу нервової системи та хаотичність нервових процесів [60].

Особливої уваги у вивченні тривожності заслуговує думка видатного австрійського психоаналітика З. Фрейда, який у своїй роботі «Гальмування. Симптом. Тривожність» (1926) тривожність трактує як неприємне емоційне переживання, спричинене сигналом небезпеки [55].

Варто зазначити, що З. Фрейд схарактеризував тривожність трьома основними ознаками, а саме:

- специфічним відчуттям неприємного;
- відповідними соматичними проявами, наприклад підвищеним серцебиттям;
- розумінням цього переживання.

А ще З. Фрейд виокремив такі різновиди тривожності:

- 1) об'єктивна тривожність, що спричинена небезпекою із зовнішнього світу;
- 2) невротична тривожність виникає у відповідь на не обумовлену і не відому небезпеку;
- 3) моральна тривожність викликана докорами сумління [55].

Слушною для нашого дослідження є думка З. Фрейда про причини появи тривожності. Так, науковець вважав, що основною причиною появи тривожності є зштовхування біологічних інстинктів із соціальними табу, що призводило до маскуванню та придушення людиною своїх фізіологічних бажань. Драма життя, на думку З. Фрейда, бере початок ще при народженні та триває протягом життя. Вирішення цієї проблеми З. Фрейд вбачав у сублімуванні «лібідіозної енергії», тобто в спрямуванні енергії на досягнення інших (виробничих і творчих)

життєвих цілей. Правильне перенаправлення допоможе людині звільнитись від тривожності [55].

Усе вищевикладене дає підстави розглядати тривожність як:

- психічне явище;
- індивідуальну психологічну особливість особистості;
- здатність людини до переживання тривоги;
- стан підвищеного занепокоєння.

Деякі науковці розглядають емоційні, поведінкові, фізіологічні прояви тривожності (рисунок 1.3).



Рисунок 1.3 – Прояви тривожності

Отже, на основі аналізу наукової літератури, тривожність варто розглядати як індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у здатності людини достатньо часто відчувати сильну тривогу з незначних приводів. Значна частина науковців схиляється до розгляду тривожності або як особистісного утворення, або як особливості темпераменту, пов'язаного зі слабкістю нервової системи, або того й іншого одночасно.

Поряд з визначенням дослідники виділяють різні види та рівні тривожності.

Так, американський психолог, фахівець з проблем клінічної психології, психометрики, психології особистості, емоцій і стресу, Ч. Спілбергер розробив шкалу вимірювання тривожності, виділивши особистісну та ситуативну (реактивну) тривожності [15].

Особистісну тривожність трактують як готовність (установку) людини до переживання страху та занепокоєнь щодо широкого спектру суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність є базовою рисою особистості, що формується та фіксується в ранньому дитинстві, що виявляється в типовій, ситуаційно стійкій (тобто виникає незалежно від конкретних соціальних обставин) реакції людини – стані підвищеного занепокоєння – на загрозливу її особистості ситуацію або вигадану. Особистісна тривожність, здебільшого, не виявляється як окрема риса, а здійснює негативний вплив на розвиток і формування інших властивостей і особливостей людини, таких, наприклад, як мотив уникнення невдачі, прагнення уникнення відповідальності, боязнь вступати в змагання з іншими людьми [32, с. 104].

Ситуативна тривожність вирізняється суб'єктивно пережитими емоціями, а саме: напруження, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Така ситуація з'являється як емоційна реакція на стресову і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі. Ситуативна тривожність може проявлятися в різних людей за різних ситуацій, водночас в одних вона є чітко окресленою, а в інших не виявляється зовсім. Так, наприклад, у деяких студентів підвищений стан занепокоєння, специфічна тривожність виникає на іспитах, в інших ситуаціях

вони здатні вести себе більш впевнено та сміливо. Зустрічаються молоді люди у яких при спілкуванні з особами протилежної статі з'являється особливе занепокоєння. Деяким особистостям важко даються розмови по телефону [32, с. 105].

Спочатку у людини виникає тільки ситуативна тривожність, яка потім, за несприятливих умов, може переформуватися в особистісну.

Крім особистісної та ситуативної тривожності варто обґрунтувати і такі її різновиди як:

- стійка тривожність в певній галузі, яку позначають як специфічну, приватну, парціальну – політична, економічна, екологічна, тестова, міжособистісна та ін.;
- загальна, генералізуюча тривожність, яка з легкістю змінює об'єкти, якщо для людини змінюється їх значущість;
- до приватних видів тривожності можна віднести освітню, комунікативну, «комп'ютерну» тривожність тощо.

А. Прихожан [44.] виділяє види тривожності з урахуванням ситуацій, пов'язаних:

- із процесом навчання – учбова тривожність;
- з розумінням себе – самооцінна тривожність;
- із комунікацією – міжособистісна тривожність.

Тривога як особливість людини може по різному проявлятися. З цього приводу А. Прихожан [44.], трактував форму тривожності як особливе консолідування характеру переживання, розуміння вербального та невербального вираження у характеристиках поведінки, спілкування та діяльності. Дослідницею були виділені відкриті та закриті форми тривожності.

- відкриті форми тривожності: гостра, нерегульована тривожність; регульована та компенсуюча тривожність; культивована тривожність.
- закриті (замасковані) форми тривожності: агресивність; надмірна залежність; апатія; брехливість; лінки; надмірна мрійливість.

Крім різновидів тривожності, розглядається також її рівнева будова.

Низький і високий рівні тривожності виділяє науковець Н. Імедадзе [25]. Низький рівень, на думку вченого, потрібний для нормальної адаптації до умов середовища, а високий рівень пов'язаний з виникненням дискомфорту людини в навколишньому соціумі.

Особливої уваги у вивченні тривожності заслуговують дослідження українських науковців Б. Кочубея та Є. Новікової, які виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю, а саме: деструктивний, недостатній і конструктивний [34]. Дослідження вчених дозволяють зробити висновок, що до груп ризику з девіантною поведінкою, неврозами, емоційними порушеннями особистості, здебільшого, належать діти з підвищеною тривожністю.

Аналіз визначеної джерельної бази дає підстави стверджувати, що до складу тривожності входять такі поняття як «тривога», «страх», «занепокоєння». Розглянемо суть кожного.

Стрес – це емоційний стан людини, який виникає при напруженні, здебільшого в екстремальних ситуаціях. У своїх працях В. Кеннон і канадський біолог, лікар Г. Сельє розглядають стрес як своєрідну захисну реакцію організму, що активує свої внутрішні резерви у відповідь на дію сильних зовнішніх впливів [52].

Науковці зазначають, що розвиток стресу має три стадії:

- на першій стадії відбувається внутрішня мобілізація сил організму для протидії несприятливому впливу;
- на другій – врівноваження сил впливу і сил опору, коли організм ніби адаптується до загрозливих умов;
- третя стадія відбувається, якщо триває несприятливий вплив, що, в свою чергу, характеризується виснаженням, що призводить до незворотних фізіологічних змін [52].

Більшість дослідників слушно стверджують, що тривога являє собою неприємний емоційний стан, що відзначається передчуванням небажаного розвитку подій, наявністю страху, напруги та хвилювання.

На нашу думку, тривога має свої позитивні функції, а саме: сприяє ставитися до навколишнього середовища критично та вибірково, захищає людину від наслідків потенційно шкідливої поведінки; необхідна нам для швидкого, адекватного пристосування й активізації нашого організму, який виправляє нашу поведінку в обставинах, що швидко змінюються, може підвищуватися у ситуаціях, важливих для людини, а також через нестачу часу й інформації.

Варто зазначити, що страх і тривога – це дві схожі емоції, які часто плутають. Але вони суттєво різняться. Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент.

На наш погляд, у страху та тривоги є спільний компонент, що характеризується почуттям занепокоєння. І в одному, і в іншому поняттях відображено сприйняття загрози чи відсутність почуття безпеки. Якщо продовжити загальну лінію, то тривогу можна порівняти із глибоко захованим страхом дифузного характеру.

Проте варто підкреслити, що тривога – емоція, властива всім людям без винятку, незалежно від професії, матеріального стану, статі, віку.

Страх і тривога мають наступні компоненти:

- 1) пізнавальний – думки про конкретну загрозу (відсутній при тривозі);
- 2) фізіологічний – сигнальна реакція у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, прискорення частоти серцевих скорочень, зменшення активності ШКТ, загальмування виділення слини, а також блідість, скорочення м'язів, міміка, що виражає страх), яка збільшує ресурси кисню і енергії у тканинах, що забезпечує можливість реакції на небезпеку;
- 3) емоційний – відчуття страху, переляку, паніки;
- 4) поведінковий – відступ, втеча або боротьба.

Страх і тривога мають різну інтенсивність і не всі їх компоненти повинні розвинутиись одночасно і у кожному випадку.

Тривога як передчуття небезпеки, невизначене почуття занепокоєння, яке неможливо передбачити та яке може загрожувати своїми неприємними наслідками, зазвичай полягає в очікуванні будь-якої події.

Тривога спричиняється антиципацією (передбаченням) неприємності й у своїй раціональній базі має побоювання з приводу можливості її появи. Спостереження свідчать, що тривога більшою мірою властива людям з розвиненим почуттям власної гідності, відповідальності та обов'язку, до того ж підвищено чутливим до свого становища та визнання оточення.

Таким чином, тривога виступає і як пронизане занепокоєнням почуття відповідальності за життя та добробут себе та близьких осіб.

На думку О. Захарова, між тривогою та страхом існують певні відмінності, які можна охарактеризувати таким чином:

- тривога – це показчик небезпеки, а страх виникає у відповідь на неї;
- тривога – скоріше передчуття, а страх – відчуття небезпеки;
- тривога має переважно збуджуючий вплив на психіку, а страх – гальмуючий (тривога найбільш характерна для осіб із холеричним типом темпераменту, страх – флегматичним);
- спонуки тривоги мають більш невизначений, абстрактний і загальний характер, а страх – більш певний і конкретний, що утворює психологічно замкнутий простір;
- тривога, як очікування небезпеки, проєктована в прийдешнє, страх, як спомин про загрозу, має своїм джерелом, у першу чергу, минулий травмуючий досвід;
- попри свою невизначеність, тривога переважно раціональний (когнітивний) феномен, а страх – емоційний, ірраціональний (відповідно, тривога швидше лівопівкульний феномен, а страх – правопівкульний);
- тривога є соціально обумовленою формою психічного реагування, а страх – інстинктивно обумовленою, за наявності загрози [21].

Зазначені відмінності відображають два гіпотетичні полюси тривоги та страху і не враховують перехідних станів. У зв'язку з цим ми будемо

дотримуватися погляду щодо провідної ролі тривоги чи страху, пам'ятаючи, що вони мають одну й ту саму основу – почуття занепокоєння. Останнє в залежності від психічної структури особистості, життєвого досвіду та обставин може набувати значення як тривоги, так і страху.

У Сучасному тлумачному психологічному словнику зазначається, що юнацький вік є періодом розвитку людини, який полягає у переході від підліткового віку до самостійного дорослого життя. У психології виділяють такі хронологічні пороги юності: рання юність – від 15 до 18 років (старший шкільний вік), пізня юність – від 18 до 23 років [56].

Е. Шпангер, автор однієї із перших робіт про юнацький вік, вважав, що юність – це, перш за все, стадія духовного розвитку особистості. Автор визначає юнацький вік у дівчат з 13 до 19 років, а у хлопців з 14 до 22 років і пов'язує його з розвитком комплексу психофізіологічних процесів, що протікають по-різному. Головним новоутворенням цього періоду є відкриття власного «Я», становлення рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її якостей, поява життєвого плану, установки на свідому побудову власного життя [37].

Водночас, як зауважує Н. Божок, вступ у доросле життя супроводжується підвищеним емоційним станом, стресом і фрустраціями, що наштрикнуті через призму психологічних проблем дорослішання, неузгодженістю рівня домагань і образу Я особистості, проблемами в соціально-економічній і політичній сферах [4].

О. Герасименко у своїй статті зазначає, що дорослість – це етап онтогенезу, який визначається найвищим рівнем розвитку духовних, інтелектуальних, творчих та фізичних здібностей людини [10].

Період студентства (переважно від 17 до 25 років), на думку А. Єрко і А. Тимошук, характеризується найбільш динамічними змінами особистості щодо формування важливих рис характеру, самооцінки та визначення з майбутньою професією [20].

Н. Іваненко зазначає, що провідними завданнями міжособистісної взаємодії у юнацькому віці є залучення індивіда у всі сфери соціального,

професійного, сімейного життя, опанування різних соціальних і міжособистісних ролей [23].

Більшість дослідників слушно стверджують, що людина у юнацький період схильна до імпульсивності, образ та підозр, також їй важко стримуватись та не реагувати на критику оточуючих.

У статті «Прояви тривожності серед студентської молоді» І. Ясточкіна пише, що «етап професійного становлення молодої людини – відповідальний і складний період, впродовж якого вона повинна отримати фахові знання, навчитися самостійно працювати над собою, набути спеціальних навичок. У процесі професійного становлення відбувається розвиток особистості, освоєння професійно орієнтованих видів діяльності, засвоєння нової соціальної ролі, набуття професійного досвіду. Проте, з іншого боку, період ранньої дорослості характеризується низкою подій, що супроводжуються тривожними настроями, бентежать молодих людей. Це – хвилювання за рідних і близьких людей, кризові події власного життя, ситуації, пов'язані із навчальними та професійними труднощами, соціально-економічна нестабільність у країні тощо» [61, с. 174].

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподівано, маскуючись під інші проблеми. Основними ознаками тривожності у студентів є пасивність на заняттях, скутість під час відповідей, збентеження під час найменшого зауваження з боку викладача. Під час перерви тривожний студент не може знайти собі заняття, любить перебувати серед інших студентів, не вступаючи в тісні контакти з ними. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги) [17].

Юнацький вік, на думку відомого американського психолога, фахівця в галузі психології емоцій К. Ізарда, є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановки цілей на майбутнє, початку

професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу [22].

За С. Рубіштейном, самооцінка юнака формується шляхом порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На даному етапі формуються лише помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки тому, що «Я-ідеальне» частіше за все випадкове, ефемерне, не вивірене, нічим не підкріплене, а «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Дане об'єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість у собі та супроводжуватись іноді зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості, самотності в думках [59].

І. Ясточкіна, яка проводила дослідження проявів тривожності у молоді, визначила основні групи психологічних чинників особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: особистісні, адаптаційні та мотиваційні. Особистісними чинниками юнацької тривожності, на думку дослідниці, виступають вираження Я-концепції (дисгармонійне самоствавлення, занижена самооцінка) та неоднозначне ставлення до власного минулого, сьогодення та прийдешнього. Соціально-психологічна дезадаптованість, що супроводжується конфліктним сприйняттям себе та інших, підвладна поведінка, безініціативна позиція у міжособистісних стосунках, переважання екстернального локусу контролю, відсторонення від вирішення проблем тощо – це адаптаційні чинники особистісної тривожності. Мотиваційними чинниками є: рівень домагань (неузгодженість, що проявляється: між компонентами мотиваційної структури особистості, у досягненні значущих цілей, прогнозних оцінках та причинних факторах діяльності), мотиви афіліації (прагнення до прийняття і страх відторгнення), внутрішні та зовнішні мотиви вибору професії, значущі для молодих осіб як індивідуально, так і соціально [60].

М. Кияшко наголошує, що всі вищезгадані особливості юнацького віку роблять юнаків особливо сенситивними до подій навколишнього середовища та одразу викликають реакцію фрустрації на вплив навколишнього середовища «провокуючи» реакцію виникнення ситуацій підвищеної тривожності. Рівень

прояву тривоги та характер фізіологічних проявів особистості у стані тривоги є суб'єктивними показниками, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях особистості [28].

У психологічному словнику під тривожністю осіб юнацького віку розуміється індивідуально-психологічна особливість, що виявляється у схильності особистості до постійних і посиленних переживань стану тривоги та низькому порозі її виникнення [45].

Підсумовуючи проведений нами аналіз результатів дослідження поняття «тривожність», можна дійти висновку, що напрацювання з даної проблеми вітчизняними науковцями мають розрізнений і фрагментарний характер. Опрацювання фундаментальних праць закордонних дослідників показало, що в усвідомленні природи тривожності прослідковується два підходи: 1) тривожність розглядають як дану від природи властивість особистості; 2) як відлуння на небезпеки зовнішнього світу. З одного боку, тривожність допомагає здійсненню успішної діяльності в зрозумілих для людини ситуаціях, а з іншого – заважає в складних ситуаціях та, в деяких випадках, навіть призводить до повної дезорганізації діяльності. Тобто тривожність як особистісна риса здійснює неоднаковий вплив на ефективність когнітивної діяльності, що характеризується інтенсивністю відповідності рівня тривоги стану, оптимального для конкретної людини. Загалом, може бути як мобілізуючий, так і дезорганізуючий ефект, причому чим сильніший стан тривоги, тим більш вірогідним буде дезорганізуючий ефект.

Отже, рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення молоді.

1.3. Гендерні відмінності у прояві тривожності в юнацькому віці

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 [24].

Юнацький вік, на думку психологів С. Томчука і М. Томчука, вирізняється більшою диференційованістю емоційних станів, підвищеними самоконтролем і саморегуляцією. Психологи стверджують, що у даному віковому періоді тривожність з'являється внаслідок власної некомпетентності, стурбованості за власне майбутнє, невиразних уявлень про свої можливості в сфері сексуальних стосунків і в даному контексті – з проблемами із зовнішністю. Піки тривожності для вікових періодів пов'язують з тими потребами, задоволення яких є найбільш важливим для емоційного благополуччя індивіда [54, с. 46].

І. Геруш зі співавторами висловлюють думку про те, що студенти під час навчання у закладі вищої освіти перебувають у стані постійного навантаження (розумового та психоемоційного), що нерідко призводить до стресових ситуацій і підвищення рівня тривожності [11].

Вивченню гендерної варіабельності емоційних проявів загалом та тривожності зокрема присвячені праці багатьох дослідників у сфері психології.

Н. Кодацька і П. Терпімова, розглядаючи гендер як соціально детерміновані уявлення про чоловіка й жінку, тобто сумісність соціальних і культурних правил, які соціум демонструє людям відповідно до їх біологічної статі, зазначають, що в осіб юнацького віку вже чітко визначеними стають гендерні відмінності. Гендерні стереотипи здійснюють значний вплив на формування та розвиток юнаків і дівчат, на їх соціалізацію. Іншими словами можна сказати, що гендерна різниця має суттєвий вплив на соціальний статус і стан, позначається на нормах поведінки обох статей, формуванні якостей, характерних представникам різних статей [31, с. 318].

А. Гринечко, відстежуючи гендерну динаміку проявів таких емоційних станів як тривога і тривожність у підлітковому середовищі, зазначає, що В. Чікер із співавторами виявили, що для дівчаток старших класів соціальне середовище виявляється більш насиченим емоційними подіями, що мають стресогенне значення, ніж для хлопчиків. Це підтвердилося в дослідженні, проведеному на студентах В. Плотніковим. Він виявив наявність психічної напруги високого рівня у 62,5 % опитаних дівчат і нижчого рівня такої напруги у 45,2 % хлопців. Емоційне відношення до потенційних джерел негативних емоцій у хлопців і дівчат було різним. Для хлопців більш значущими, ніж для дівчат, було відношення до навчальної групи, до свого самопочуття, до батьків; для дівчат – до сесії і до іспитів [14, с.102].

Аналізуючи гендерні особливості студентської молоді для підтвердження взаємозв'язку між гендерними відмінностями і проявом тривожності в юнацькому віці, Н. Кодацька і П. Терпімова описують характеристики гендерних особливостей дівчат та юнаків (за Н. Роговською):

1. У значної частини молодих людей більш розвиненою є права півкуля, що сприяє здатності до мистецтва, конкретно-образного характеру когнітивних процесів, які відповідають за розпізнавання й аналіз зорових і музичних образів, форм і структури предметів, за свідому орієнтацію в просторі, що дає можливість міркувати абстрактно, створюючи образи. Щодо дівчат, то у них більш розвиненою є ліва півкуля, що сприяє здатності до абстрагування й узагальнення, словесно-логічному характеру пізнавальних процесів, оперуванню словами, умовними знаками та символами, що несе відповідальність за регуляцію логічного мислення, мови, правопису.

2. У переважної частини юнаків з психологічної сторони домінує емоційна рівноваженість, взаємовідносини з оточуючими людьми поверхневі, офіційні. Увагу більшості дівчат привертає сама людина, її внутрішній світ, проблеми людських взаєностосунків, ядро їх самосвідомості визначається міжособистісними відносинами.

3. Юнаки тяжіють до широкого кола спілкування. В комунікації дівчат переважають діади і тріади, що є «закритими» для оточуючих.

4. Юнаки причаровують увагу протилежної статі зв'язністю думок, фізичною поставою, сміливістю та спритністю, майстерністю в практичних справах. У дівчат спосіб привертання на себе уваги – зовнішність і незвичайна поведінка.

5. Хлопці полубляють змагання та спортивну боротьбу. Дівчата теж змагаються, але за допомогою міжособистісних стосунків: у дискусіях і в порівнянні одна з одною [31, с. 318].

В. Каган наголошує, що розрізнення в психіці, поведінці, діяльності дівчат та юнаків пов'язані не стільки їх анатомо-фізіологічною будовою, скільки соціально-культурними факторами. Теоретико-методологічні розвідки гендерних відмінностей дозволяють стверджувати, що і дівчата, і хлопці юнацького віку мають певний набір психологічних якостей, відповідний статі. Проте, достатня кількість досліджень надала можливість показати, що не зустрічається чистої мужності або жіночості ані в біологічному, ані в психологічному значенні. Кожна особистість наділена ознаками своєї і протилежної статі. Такий тип особистості прийнято називати андрогенною [27, с. 21].

Л. Подкоритова разом із співавторами обґрунтували психологічні особливості чоловіків і жінок. Зокрема, науковці описали відмінності в емоційній сфері чоловіків і жінок, комунікаціях і стосунках.

Емоційна сфера чоловіків і жінок:

- чоловіки – менш розвинута емоційна сфера; свої емоції воліють переживати на самоті; сильніше виражене переживання презирства; більша агресивність;

- жінки – більш розвинута емоційна сфера; емоції воліють переживати у діаді з іншою жінкою (подругою, мамою); частіше відчують відчуття щастя; почуття ворожості менш інтенсивне, хоча і пов'язане з більшими стражданнями; сильніше виражене переживання страху, здивування, суму; сильніше впадають у

сум і важче з нього виходять (ці особливості значно пов'язані з проявами маскулінності і фемінності: саме розвинена фемінність сприяє мінорним настроям); більш схильні до розкриття власних почуттів [43, с. 44].

Комунікація та стосунки:

- чоловіки – частіше проявляється критичне ставлення до оточуючих, незалежно від їх оцінок; об'єктивність як орієнтація на реальні факти, а не на суб'єктивні враження і почуття; більша схильність до рішень відстрочених, довготривалих, а не поточних задач; більше виражені підозрілість, мстивість, непоступливість, безкомпромісність; емпатія нижча, але зростає з віком; більше схильні до ідеалізації своїх партнерок, ніж жінки і більше страждають від невірності коханої людини;

- жінки – більша соціальна орієнтація і вищий рівень соціальної бажаності, конформності, навіюваності, емпатії; легкість встановлення нових соціальних контактів і вступу в соціальні контакти, у переключенні в процесі спілкування; ширший набір комунікативних програм; більше виражена комунікативна імпульсивність; підвищена чутливість до невдач на роботі та спілкуванні; частіше спостерігається неспокій, невпевненість, тривога з приводу роботи і в ситуації взаємодії з іншими людьми; більша адаптивність; більше орієнтуються на зовнішні дані партнера; більше виражені образливість і запальність; дружба більш інтимна і вибіркова [43, с. 45].

Особливої уваги у вивченні емоційних станів особистості заслуговують дослідження Г. Бреслава, який стверджував, що жінки краще розуміють та оцінюють емоції. Жінки мають краще розвинені здібності щодо ідентифікації інформації за невербальними ознаками та лицьовою експресією. 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 науковець пояснює той факт, що дівчата, починаючи з підліткового віку, більш схильні до переживання депресії, смутку, сорому, страху та тривоги порівняно із чоловіками [2].

Приєднуємося до думки науковців, дослідження яких свідчать про те, що чоловіки та жінки виражають свої емоції з різним ступенем інтенсивності.

У цьому контексті слушною є думка Н. Айзенберга зі співавторами, які досліджуючи емпатію й емоційність, виявили досить незначні міжособистісні відмінності за мімічними показниками та за самозвітами досліджуваних на користь більшої чуйності жінок. 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 зобов'язують їх проявити силу, незалежність, прагнення до змагання – якостей, котрі досить складно поєднати з емпатійною чуйністю. Автори роблять висновок, що чоловікам доводиться приховувати свої справжні емоції у соціальній взаємодії [63].

Варто зазначити, що у жінок і чоловіків розвиваються необхідні якості у контексті ефективного виконання певних соціальних ролей. Зокрема, дослідження А. Холла, в основу яких покладено вивчення гендерних відмінностей чутливості до невербальних сигналів, виявило, що жінки здатні краще розпізнавати емоції оточуючих порівняно із чоловіками [64].

Усе вищевикладене може свідчити про те, що 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 [24].

Т. Іванова й І. Зозуля, провівши теоретичний аналіз робіт, присвячених вивченню гендерних емоційних відмінностей, дійшли висновку, що жінки та чоловіки виявляють відмінності у поясненні причин емоційних спалахів, особливо це стосується інтенсивних переживань, зокрема гніву або смутку, вказуючи на різні детермінанти, що викликали певні емоції. Чоловіки шукають

причини своїх поразок у зовнішніх причинах, натомість жінки, зазвичай, пояснюють свої невдачі власною неефективністю [24].

К. Макнемар ще в 1942 році встановив і підтвердив статистично, що дівчатка наділені краще розвиненими естетичними смаками, мовою та мовленням, у них тонка координація, тоді як хлопчики володіють кращими математичними і механічними здібностями. У дівчаток вища побіжність мови; жінки більш адаптивні, виховуванні, у них вищий рівень соціальної бажаності, зате чоловіки більш кмітливі, меткі, оригінальні. Нові види професій опановуються спочатку чоловіками, а лише потім – жінками. До того ж, жінки надають перевагу стереотипним видам професійної діяльності, а чоловіки, навпаки, частіше піддаються нервово-психічним розладам у тих видах діяльності, які стереотипні [42].

У навчальному посібнику з диференційної психології Л. Подкоритова зі співавторами надають вісім типів статево-рольової поведінки, які виділила та охарактеризувала С. Бем:

- маскулінні чоловіки: нечутливі, енергійні, честолюбні, вільні;
- маскулінні жінки: мають сильну волю, здатні змагатися з чоловіками та заявляти свої права на місце в суспільстві, професії, сексі;
- фемінні чоловіки: сприйнятливі, творчі, цінують міжособистісні стосунки;
- фемінні жінки: терплячі жінки, що залюбки погоджується бути «тлом» у житті рідних і близьких людей, їм притаманна вірність, відданість, витримка, вірністю та відсутність егоїзму;
- андрогінні чоловіки: консолідує у собі чутливість і продуктивність, віддаючи перевагу гуманним професіям психолога, лікаря, педагога тощо;
- андрогінні жінки: спроможні виконувати, використовуючи жіночі засоби (гнучкість, комунікабельність), цілком «чоловічі» задачі;

- недиференційовані чоловіки і жінки: характеризуються браком лібідо в широкому значенні слова, страждають від нестачі життєвих сил [43, с. 33].

У високофемінних жінок, на думку С. Маккобі та К. Джеклін, спостерігається підвищена тривожність і занижена самоповага. Згодом науковці дослідили, що проблеми у тих різновидах діяльності, які не відповідають традиційним статево-рольовим стереотипам, мають більше високофемінні жінки та високомаскулінні чоловіки. На відмінну від вищезгаданих, андрогінні особистості з високими нахилами маскулінності та фемінності схильні менше піддаватися дистресам та легко змінювати вид і стиль діяльності залежно від умов [33].

Дотримуємося думки, що студентська молодь – як хлопці, так і дівчата – мають розвинену в тій чи іншій мірі тривожність, проте рівень її у дівчат значно вищий.

У своїй роботі Д. Ішхнелі відзначає, що коло причин, які викликають підвищення рівня тривожності дівчат, є значно ширшим в порівнянні з хлопцями і це детермінується більшою їх емоційністю. Для представниць жіночої статі важливими є взаємовідносини з іншими, тому часто конфлікти та інші деструктивні явища в студентській групі сприяють формуванню високого рівня тривожності у них. В свою чергу юнаки не зважають на негативні емоції у власній групі, що відповідно не впливає на їх емоційний стан [26].

Окремі дослідження показують, що як у хлопців, так і дівчат спостерігається високий рівень самооціночної тривожності, тобто представники обох статей хвилюються за себе як суб'єкта спілкування та навчальної діяльності, що також підтверджується високими показниками за дослідженнями учбової тривожності [26].

А. Палій відзначає, що багато дослідників, які розглядали особливості емоційної сфери, вказують на більшу чутливість дівчат у порівнянні з хлопчиками. Це, з одного боку, спричиняє відмінність невротичних розладів у хлопців і дівчат, а з другого – спонукає до того, що серед хлопців, зокрема

підліткового віку, частіше проявляється девіантна поведінка. Виникнення хвилювання, страхів, шкідливих звичок аутоагресивної етіології (кусання губ, пальців, гризіння нігтів тощо) свідчить про невротичні відхилення дівчат. Більшість хлопців мають проблеми з поведінкою. Якщо говорити про відмінності у системі цінностей, то вони проявляються у дітей до підліткового віку та вирівнюються серед дорослих. Щодо дівчат, то вони більше налаштовані на цінності власної привабливості, сімейного добробуту, розширення сфери комунікації, набування нового цікавого досвіду. Хлопці, в основному, звертаються до взаємодії з «великим соціумом» з метою досягнення влади, незалежності, вигоди [42].

А. Кондратюк і С. Литвиненко вважають, що у дівчат життєве та професійне самовизначення не пов'язані між собою, для них характерні велика емоційність і ситуативність самовизначення. У юнаків воно органічно формується у руслі загальної життєвої перспективи. Найближчі плани дівчат визначаються в основному пізнавальними інтересами, рівнем емоційної збудливості. У юнаків на планування найближчої перспективи суттєво впливають інтелектуальні показники (комбінаторне мислення, загальний рівень інтелекту) і рівень самоконтролю. На перспективне планування життя молоді незалежно від статі впливають, в першу чергу, рівень сформованості самоконтролю і характеристики соціальної сміливості [33].

Таким чином, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що поширеною формою прояву підвищеного емоційного стану є тривожність, яка супроводжує всі види діяльності людини, в тому числі й життєдіяльність студентської молоді. Підвищений рівень тривожності здатний викликати і позитивний, і негативний вплив на успішність і діяльність осіб юнацького віку, особливо в умовах війни. Високий рівень тривожності викликає труднощі у пізнавальній діяльності студентів, лімітуючи зону уваги та гнучкість маневру дій, послаблює інтелектуальну працездатність, викликає хаос у діяльності, включаючи повну відмову від неї, викликає напруження емоційної сфери, а в

довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентській молоді низької самооцінки.

Висновки до розділу 1

Здійснено теоретичний аналіз проблеми гендерних особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку в період війни.

З'ясовано, що на теперішній час, особливо в умовах війни, актуалізується потреба в переосмисленні феномену гендеру як індикатора демократичності та запоруки розвитку сталого громадянського суспільства, забезпечення національного механізму досягнення гендерної рівності як невід'ємної умови дотримання основоположних прав і свобод людини та соціальної справедливості.

Аналіз психологічної літератури дозволив констатувати, що під гендерними особливостями варто розуміти характерні ознаки чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя, способу мислення, ролей і відносин, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що фіксують уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. Гендерні особливості здатні впливати на різні частини життєдіяльності людини, до яких варто віднести, в першу чергу, комунікативну поведінку, професійну самореалізацію та емоційну сферу. Найбільш сенситивним віком для формування та закріплення гендерних відмінностей є юнацький вік.

Виявлено, що тривожність – це складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, яке свідчить про дисгармонійне функціонування людини. Опрацювання основних робіт закордонних і вітчизняних науковців показало, що в усвідомленні природи тривожності прослідковується два підходи: 1) тривожність розглядають як дану від природи властивість особистості; 2) як відлуння на небезпеки зовнішнього світу. З одного боку, тривожність допомагає здійсненню успішної діяльності в зрозумілих для людини ситуаціях, а з іншого

– заважає в складних ситуаціях та, в деяких випадках, навіть призводить до повної дезорганізації діяльності. Загалом, може бути як мобілізуючий, так і дезорганізуючий ефект, причому чим сильніший стан тривоги, тим більш вірогідним буде дезорганізуючий ефект. Тому не викликає сумніву твердження про те, що рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення молоді.

Встановлено, що до внутрішніх детермінантів формування та прояву тривожності відносять гендерні особливості особистості, які в юнацькому віці стають яскравіше окресленими. Як дівчата, так і хлопці мають розвинений в тій чи іншій мірі рівень тривожності, що, в свою чергу, ускладнює пізнавальну діяльність студентів, послаблює інтелектуальну працездатність, викликає хаос у діяльності, включаючи повну відмову від неї, викликає напруження емоційної сфери, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентській молоді низької самооцінки.

Досліджуючи проблему гендерних особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку в період війни, варто акцентувати увагу на необхідності розробки комплексної психологічної програми, спрямованої на зниження високого рівня тривожності в студентській молоді з метою забезпечення повноцінного особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ
ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис та обґрунтування методів і методик дослідження

Високий рівень тривожності в осіб юнацького віку різної статі в умовах війни свідчить про дисгармонійне функціонування молодих людей і виступає чинником особистісної дезадаптації. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в студентській молоді, дає підстави стверджувати, що дана проблема є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Однак, в результаті визначеної джерельної бази з проблеми дослідження нами була встановлена розходження в даних та їх інтерпретації щодо кількісного аналізу проявів тривожності в гендерному аспекті, що сприяло формуванню експериментальної мети: теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити вплив гендерних особливостей на прояв тривожності в осіб юнацького віку в період війни.

З метою збору емпіричних даних нами розроблений комплекс експериментальних методів і методик.

Під час проведення експериментального дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни були використані такі методи:

- теоретичний аналіз літературних джерел із проблеми дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни;
- аналіз психологічних розвиваючих програм за тематикою роботи;
- емпіричні методи: спостереження, бесіда, збір і обробка інформації, тестування, завдання – для знайомства з групою студентської молоді та встановлення початкового контакту, а також отримання психодіагностичної

інформації про гендерні особливості прояву тривожності в молодих людей студентського віку;

- методи узагальнення, систематизації інформації.

З метою вивчення вищезазначених особистісних параметрів нами були використані такі психодіагностичні методики:

- Тест «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна.
- Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація В. Норахідзе).
- Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
- Методика «Маскулінність-фемінінність» С. Бем.
- Тест «Чоловічий або жіночий характер?»

Нижче наводиться коротка інформація про кожен із методик.

1. Тест «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна [1, с. 97].

Шкала тривоги Ч. Спілбергера являє собою інформативний прийом самооцінки визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини), що була розроблена в 1970 році. Як відомо, особистісна тривожність являє собою стійку індивідуальну властивість, що розкриває здатність людини до тривоги й особливості сприймання різноманітних подразників і реакція на них. Ситуативну тривожність трактують як особливості емоційних реакцій особистості у відповідь на стресові ситуації, що сприяють формуванню поведінкових реакцій, а саме: напруженість, нервозність, занепокоєння, стурбованість тощо.

Дана методика включає 2 підшкали. Шкала ситуативної тривожності – це перша підшкала, що дає оцінку поточному стану тривоги, визначає, як досліджувані почувають себе «тут і тепер», вживаючи суб'єктивні відчуття нервозності, страху, неспокою, напруження та збудження вегетативної нервової системи. Реактивна, або ситуативна тривожність, як стан, вирізняється такими

суб'єктивно пережитими емоціями, як занепокоєння, напруження, заклопотаність, нервозність. Це є емоційна реакція на стресову ситуацію, що може бути різноманітною за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Шкала особистісної тривожності – це друга підшкала, що дає оцінку порівняно незмінним аспектам особистості, здатності людини до занепокоєння, дає оцінку відчуттям (стану) спокою, безпеки та впевненості. Особистісну тривожність трактують як стійку індивідуальну особливість, що відображає здатність людини до тривоги та прогнозує присутність у неї тенденції сприймати достатньо широке коло ситуацій як небезпечних, реагуючи на кожную з них певною реакцією. Конституційна межа, що спричинює здатність сприймати небезпеку в широкому обсязі ситуацій – це особистісна тривожність. Якщо показники особистісної тривожності високі, то будь-яка з цих ситуацій буде стресом для людини та викличе в неї виражену тривогу. Будучи властивістю, особистісна тривожність збільшується при сприйманні певних імпульсів, які людина розглядає як загрозові (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Високотривожні люди схильні сприймати небезпеку своїй самооцінці, самоповазі й життєдіяльності у великому спектрі ситуацій і відгукуватися достатньо вираженим станом тривожності.

Методика Ч. Спілбергера включає 40 питань, з яких перші 20 питань розраховані для оцінки ситуативної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте на даний момент?»), наступні 20 питань рекомендовані для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте зазвичай?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності: ніколи (1 бал); майже ніколи (2 бали); часто (3 бали); майже завжди (4 бали). Показчик результату за кожною шкалою може знаходитись у спектрі від 20 до 80 балів. Якщо показники високі, то і рівень тривожності також високий (реактивної або особистісної). Результати показників оцінки рівнів особистісної і реактивної тривожності здійснюється в таких проміжках:

- низький рівень тривожності – до 30 балів;
- середній рівень тривожності – від 31-45 балів;

- високий рівень тривожності – більше 45 балів.

Оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для досліджуваних можливо за допомогою зіставлення результатів за обома підшкалами.

2. *Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація В. Норакідзе).*

Опитувальник розроблений американським психологом Джанет Тейлором Спенслем у 1953 році для виміру соматичних, поведінкових і емоційних проявів тривожності. Тривожність з підвищеним рівнем може бути як індивідуальною характерологічною особливістю людини, так і маркером визначення порушень психологічної адаптації в суспільстві або наявності ментального розладу (mental disorder).

Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання потрібно відповісти «так» чи «ні». Опитувальник складається з 50 тверджень, що спрямовані на діагностику «тривожності» і 10 тверджень шкали «неправди». Оцінку результатів дослідження необхідно робити шляхом підрахунку результатів відповідей, що свідчать про тривожність, для чого використовується спеціальний ключ. Кожна така відповідь оцінюється в 1 бал.

Сумарна оцінка:

- 40 - 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 - 40 балів свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 - 25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівні;
- 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень;
- 0 - 5 балів – про низький рівень тривоги.

3. *Методика «Маскулінність-фемінність» С. Бем [43, с. 110].*

Мета: діагностика психологічної статі, визначення ступеня андрогінності, маскулінності та фемінності особистості.

Маскулінність (від лат. «masculus» – чоловічий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як чоловічі [50].

Фемінність (від лат. *femininum* – жіночий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як жіночі [50]; модель поведінки і сукупність психічних якостей жіночого тендера (ніжність, вірність, милосердя та ін.), які формуються та приписуються соціокультурним середовищем.

Андрогінність визначається як консолідація в людини відносно порівну фемінних і маскулінних рис. Людина, в якій визначено андрогінність, вирізняється тим, що достатньо успішно та на досить високому рівні поєднує в собі традиційні жіночі та чоловічі якості, притамані для її соціокультурного оточення. Андрогінію в психології особистості трактують як індивідуальну властивість, що не має зв'язку з розладами статевого розвитку, статевої і гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації [50].

Опитувальник містить 60 тверджень. Методика включає інструкцію, бланк для відповідей, рекомендації з обробки та інтерпретації результатів.

За кожний збіг із ключем нараховується 1 бал. Потім визначають показники фемінності (F) і маскулінності (M) з наступних виразів:

$$F = \text{Сума балів за фемінністю} / 20;$$

$$M = \text{Сума балів за маскулінністю} / 20.$$

$$\text{Основний індекс визначають як: } IS = (F - M) / 2,322.$$

Якщо індекс IS знаходиться у межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс $IS < -1$, це свідчить про маскулінність, а якщо індекс більший +1 ($IS > 1$) – про фемінність. При цьому, у випадку, коли $IS < -2,025$ говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > -2,025$ – про яскраво виражену фемінність [43, с. 111].

4. Тест «Чоловічий або жіночий характер?» [43, с. 111].

Мета: діагностування психологічної статі.

Опитувальник містить 15 тверджень. Методика включає інструкцію, бланк для відповідей, рекомендації з обробки та інтерпретації результатів.

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

Якщо Ви отримали:

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

5. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [1, с. 194].

Мета: виявлення тривоги і депресії.

Шкала розроблена А. Зігмундом і Р. Снайтом в 1983 році. При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Позитивні сторони HADS:

- визнана перевіреність результатів під час первинного обстеження – підсумки оцінки мають мінімальну похибку, враховуючи простоту методу;
- бистрота виконання – містить лише 14 питань;
- простота – доступні, зрозумілі та життєві питання;
- легкість підрахунку результатів;
- метод оцінки має міжнародне поширення, використовується фахівцями в більш ніж ста країнах світу.

Шкала включає 14 питань, що поділяються на дві шкали:

- непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 – це шкала тривоги;
- парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 – це шкала депресії.

Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою. Інтерпретація результатів:

- норма, відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії – 0-7 балів;
- субклінічно виражена тривога (депресія) – 8-10 балів;
- клінічно виражена тривога (депресія) – 11 і вище балів.

Шкала включає інструкцію, бланк для відповідей, рекомендації з обробки та інтерпретації результатів.

Результати емпіричного дослідження за кожною методикою подано у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку в період війни нами проведено дослідно-експериментальну роботу на базі Хмельницького національного університету. Експериментальну вибірку складають 88 студентів першого курсу спеціальності Психологія та Фізична культура і спорт факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, з них 45 дівчат та 43 хлопці віком від 16 до 18 років.

Розглянемо детальніше результати за кожною методикою.

Результати за методикою «Маскулінність-фемінність» С. Бем (Додаток А) подані на рисунках 2.1 (респонденти дівчата) і 2.2 (респонденти хлопці).

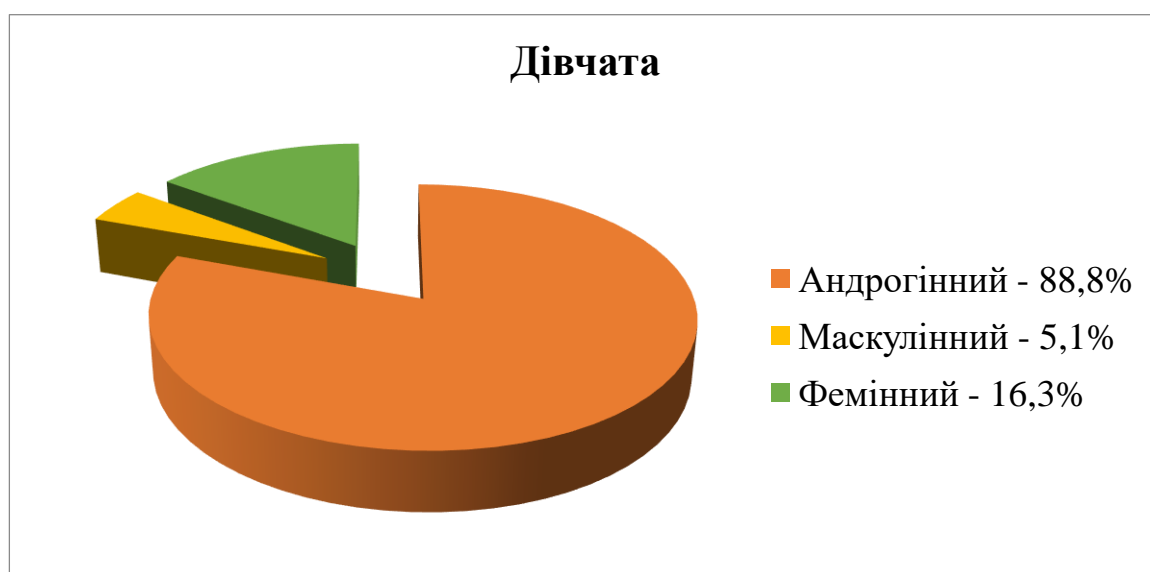


Рисунок 2.1 – Показники маскулінності-фемінності серед дівчат, %

Застосування методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем показало, що серед студентів жіночої статі найбільш вираженим є андрогінний тип рольової поведінки (88,8%). Отриманий результат вказує на те, що у більшості дівчат представлені риси як маскулінності, так і фемінності.

16,3% дівчат мають фемінну гендерну роль, ознаками якої є: вірність, м'якість, толерантність, поступливість, здатність до емпатії, висока емоційність, чутливість, сором'язливість, ніжність, сердечність тощо. Таким дівчатам притаманне прагнення отримати схвалення з боку оточуючих, залежність від думки інших, життєрадісність і разом з цим уразливість.

У 5,1% дівчат виявлено маскулінність. Маскулінні дівчата вирізняються сильною волею, раціональністю мислення та поведінки, схильністю до змагальності, прагненням до лідерства в різних соціальних групах, надають перевагу видам діяльності, що історично вважалися чоловічими.

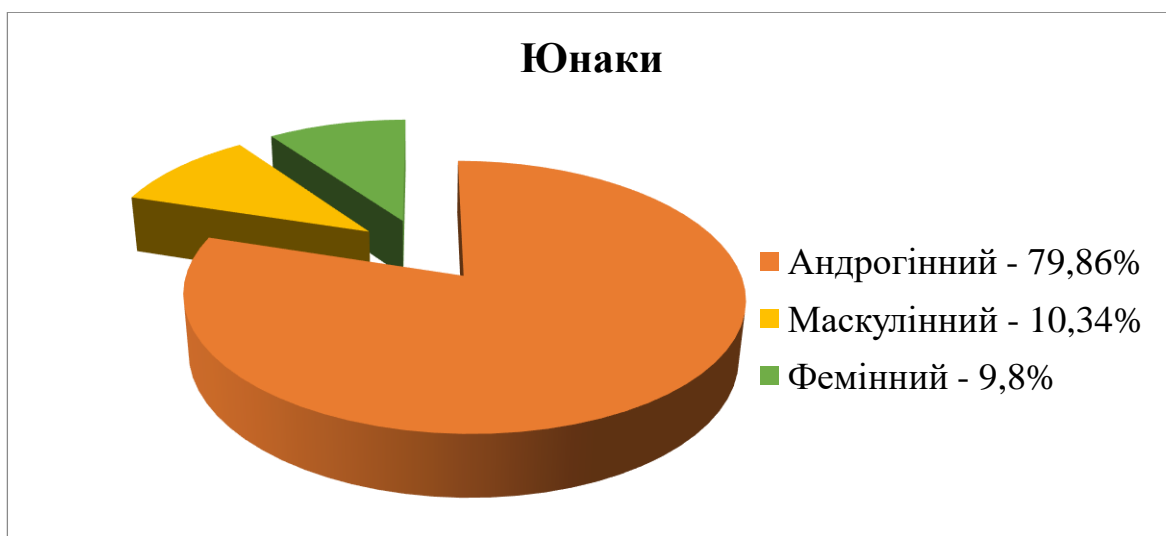


Рисунок 2.2 – Показники маскулінності-фемінності серед юнаків, %

З рисунку 2.2 видно, що у хлопців (79,86%), як і в дівчат, також переважає андрогінність, що свідчить про поєднання, як маскулінних, так і фемінних рис.

У 9,8% хлопців виявлено фемінну гендерну роль, ознаками якої є чутливість, емпатійність, акцентування уваги на емоційних аспектах тощо.

Фемінні хлопці здатні поступатися та приймати допомогу від інших людей, мають багато друзів та менш радикальні.

Результати діагностики продемонстрували, що у 10,34% досліджуваних хлопців провідним типом є маскулінність. Для маскулінних юнаків характерними рисами є сміливість, енергійність, незалежність, упевненість в собі, наполегливість, швидке прийняття рішень, агресивність, відстоювання власної думки, схильність до ризику тощо.

Варто зазначити, що і в хлопців (79,86%), і в дівчат (88,8%) переважає андрогінність, що сприяє можливості менш стереотипно ставитись до статево-рольових норм і легко змінювати заняття традиційно жіночими видами діяльності на чоловічі та навпаки.

Таким чином, результати діагностики за методикою «Маскулінність-фемінність» С. Бем дають підстави стверджувати, що в сучасному світі традиційні статево-рольові функції чоловіка та жінки змішані, оскільки вимоги сучасного суспільства та виклики, що стоять сьогодні перед людством (хвороби, війни тощо), потребують гармонічного поєднання фемінних та маскулінних якостей.

Результати, отримані за тестом «Чоловічий або жіночий характер?» (Додаток Б), підтверджують результати дослідження, отримані за методикою С. Бем «Визначення гендерної ролі». Це означає, що в студентів-першокурсників і жіночої статі (67,2%), і чоловічої (51,6%) домінує андрогінна гендерна роль, що виявляється у поєднанні як типово чоловічих, так і класично жіночих рис. У третини дівчат (32,8%) виявлено суто жіночі риси, а у майже половини юнаків (48,4%) – типово чоловічі риси.

Методика «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (Додаток В) дозволила діагностувати диференційоване вимірювання тривожності як особистісної властивості людини (рівня особистісної тривожності), так і як стану (рівня ситуативної тривожності) у дівчат і юнаків. Результати дослідження представлені на рисунках 2.3 (респонденти дівчата) і 2.4 (респонденти хлопці).

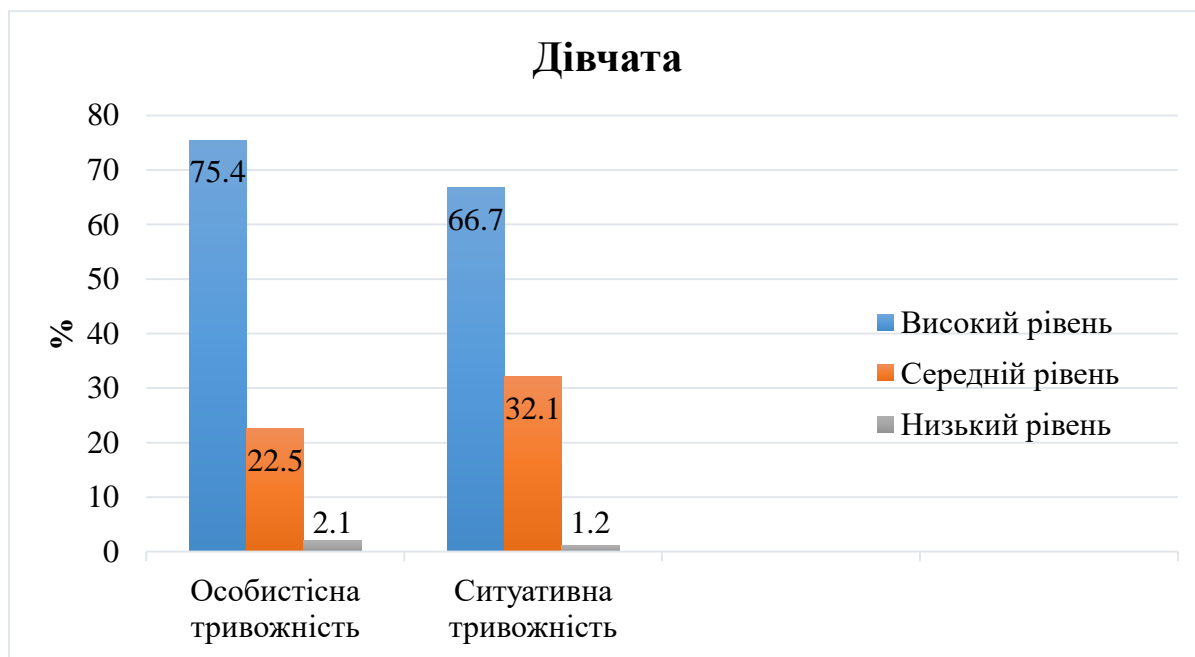


Рисунок 2.3 – Показники особистісної та ситуативної тривожності у дівчат, %

Досліджуючи особистісну тривожність у дівчат, ми з'ясували, що у 75,4% опитаних переважає високий рівень. Такі показники свідчать про схильність студенток сприймати загрозу своїй самооцінці, самоповазі та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій, кожна з яких може стати стресом і викликати виражену тривогу. Дівчата, в яких переважає високий рівень особистісної тривожності, є більш емоційними та емпатійними.

Варто зазначити, що у дівчат (66,7%) спостерігається високий рівень ситуативної тривожності, що виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується напруженістю, суб'єктивним дискомфортом, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, вегетативним збудженням у даній конкретній ситуації. Такий стан з'являється як емоційна реакція у відповідь на екстремальну або стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

З рисунку 2.3 видно, що 22,5% дівчат мають середній рівень особистісної та 32,1% ситуативної тривожності. Такі показники свідчать, що у представниць жіночої статі тривога проявляється лише в ситуаціях, коли виникає загроза порушенню їх життєвих цінностей або фізичного здоров'я.

2,1% дівчат мають низький рівень особистісної тривожності та 1,2% – ситуативної тривожності.

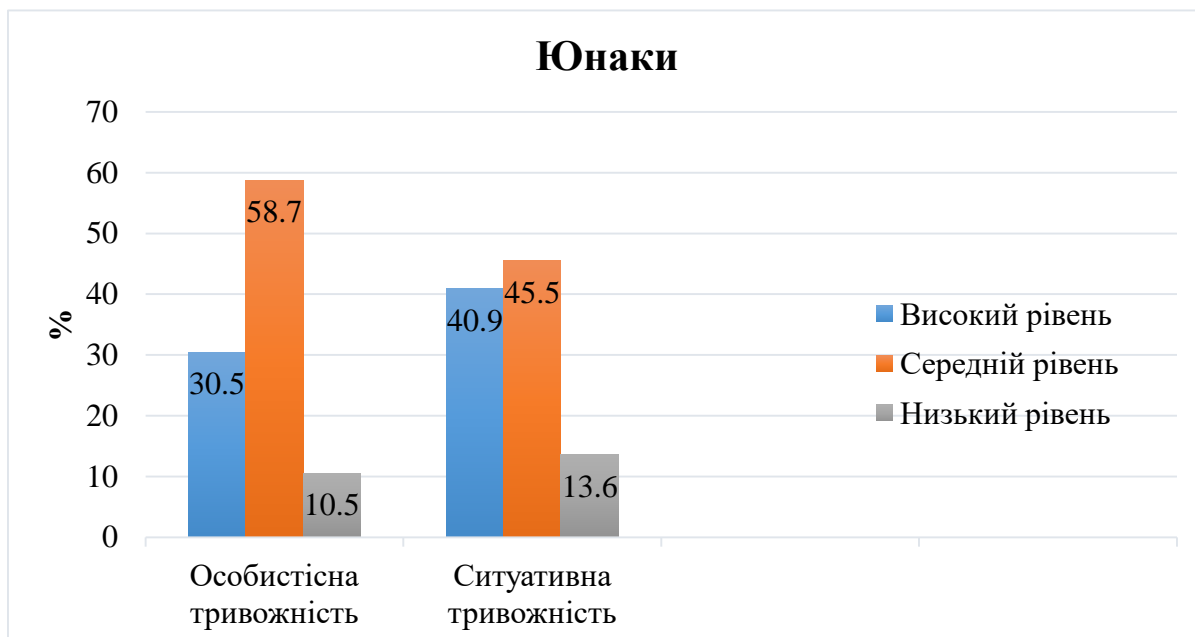


Рисунок 2.4 – Показники особистісної та ситуативної тривожності
у юнаків, %

З рисунку 2.4 видно, що у хлопців показники ситуативної тривожності (40,9%) у порівнянні з особистісною (30,5%) є вищими, на відміну від дівчат у яких переважає особистісна тривожність.

Хлопці з високим рівнем тривожності як ситуативної (40,9%), так і особистісної (30,5%) здатні бути емоційно гострішими і запальнішими в порівнянні з іншими. Такі юнаки характеризуються запальним характером, роздратованістю, конфліктністю, неадекватним реагуванням. Будь-які очікування негативної оцінки, несприятливе до себе ставлення, висловлювання на свою адресу сприймають як загрозу престижу, компетентності, самооцінці. Молодим людям із високою тривожністю варто звернути увагу на розвиток відчуття впевненості й успіху. Юнакам потрібно зміщувати акцент із зовнішньої категоричності, вимогливості, високої значущості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності.

Юнаки з середнім рівнем особистісної тривожності (58,7%) та ситуативної тривожності (45,5%) зазначають, що тривога має тенденцію проявлятися не часто і, зазвичай, виконує мобілізуючу функцію, тобто спонукає зібратися з думками та налаштуватися на вирішення проблемної ситуації якнайшвидше.

10,8% опитуваних мають низький рівень особистісної тривожності та 13,6% – ситуативної тривожності. Для таких студентів характерний малоактивний спосіб життя та низька мотивація досягнення успіху. Низько тривожним юнакам потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Таким чином, проаналізувавши результати дослідження за методикою вивчення тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна ми отримали такі результати, а саме: значна частина респондентів (і дівчат, і хлопців) демонструє високі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності, що може бути зумовлено як загальною ситуацією, викликаною війною на території України, вимушено переміщеними особами, як в межах України, так і поза ними, сигналами тривоги, так і труднощами іншого характеру, наприклад, проблемами адаптації першокурсників.

Результати дослідження за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація В. Норахідзе) (Додаток Г) представлені на рисунку 2.5.

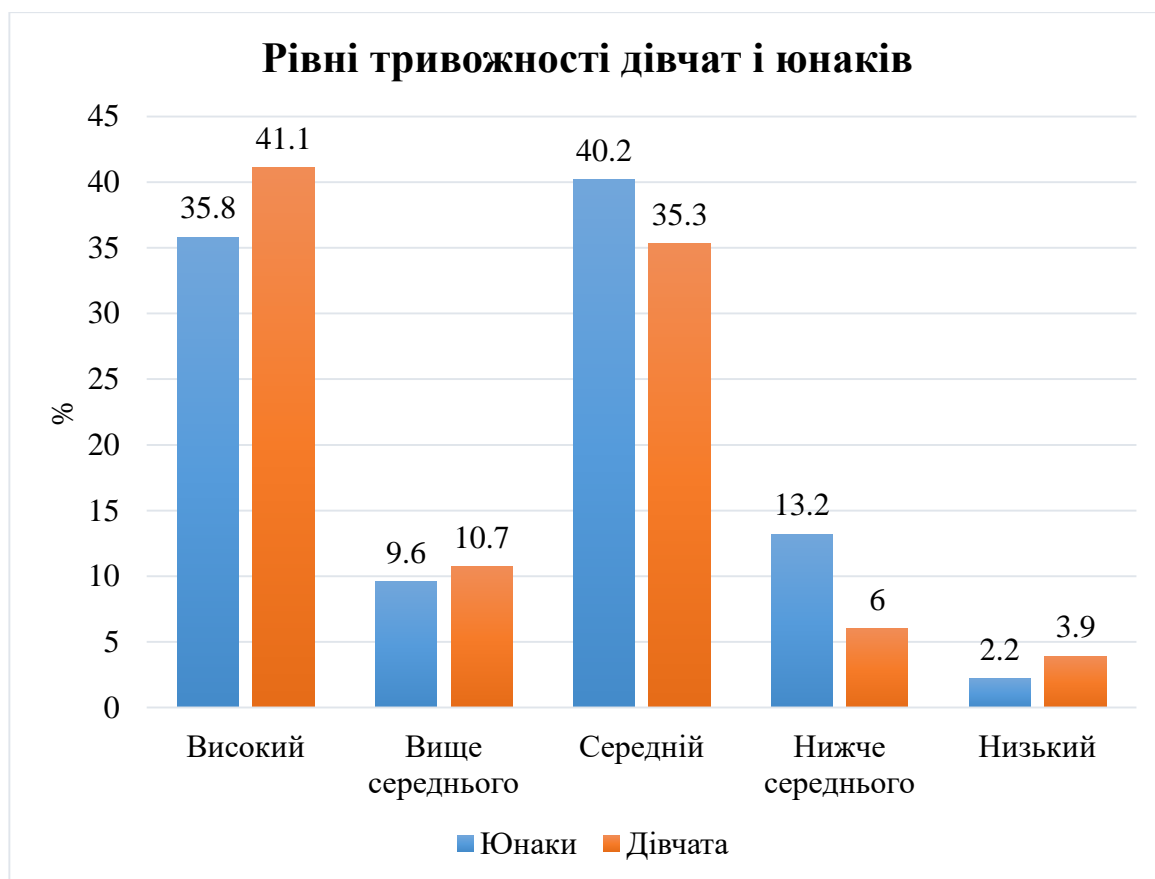


Рисунок 2.5 – Показники рівнів тривожності у дівчат і юнаків за методикою Дж. Тейлора, %

Результати діагностики демонструють, що у дівчат (41,1%) високий рівень тривожності вище, ніж у юнаків (35,8%). Такі показники свідчать про підвищену самокритичність у студентів, складнощі з адаптацією в соціумі, труднощі в навчанні. Молоді люди постійно відчують загрозу та занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає, страждають від надмірної пітливості, частого серцебиття і загальної слабкості.

Приблизно однакова кількість респондентів в обох вибірках з рівнем тривожності вище середнього: 10,7% у дівчат і 9,6% хлопців. Це свідчить про наявність у осіб юнацького віку заниженої самооцінки та високої емоційності. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати таких ситуацій, почуття ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Емоційно реагують на критику, навіть якщо вона конструктивна.

Стресова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується. Однак, такі студенти потребують визнання своїх талантів.

Показники середнього рівня тривожності в обох групах респондентів достатньо високі. Однак, у хлопців (40,2%) він вище в порівнянні з дівчатами (35,3%). Таким студентам притаманна спокійна емоційність, товарицькість і помірна самооцінка. Проте, незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких молодих людей досить спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

Більша частина хлопців (13,2%) має рівень прояву тривожності нижче середнього, тоді як серед дівчат цей показник вдвічі менший (6,0%). Це свідчить про наявність у осіб юнацького віку власної думки з будь-яких питань і вміння її відстоювати в суперечках і дискусіях. Їм притаманні незалежний погляд і висока самооцінка, вони спокійно сприймають критику. Занепокоєння відвідує їх нечасто і тільки за фактом.

Низький рівень тривожності спостерігається у 3,9% дівчат і 2,2% юнаків. Студентська молодь з низьким рівнем тривожності на перший погляд може здатися байдужою. Лінь і безвідповідальність часто супроводжує їх у житті, але коли справа стосується особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси. Їм притаманне почуття страху або занепокоєння тільки в ситуації подібного роду.

Таким чином, можна констатувати, що дівчата мають підвищену тривожність, тоді як серед юнаків цей показник менший. Такі результати дають можливість припустити, що представниці жіночої статі прагнуть визнання та схвалення від оточуючих, бажання зайняти провідні позиції у групі однолітків та доказати іншим, що вони можуть бути лідерами, керівниками.

Результати, отримані за допомогою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) (Додаток Д), представлені на рисунках 2.6 та 2.7.

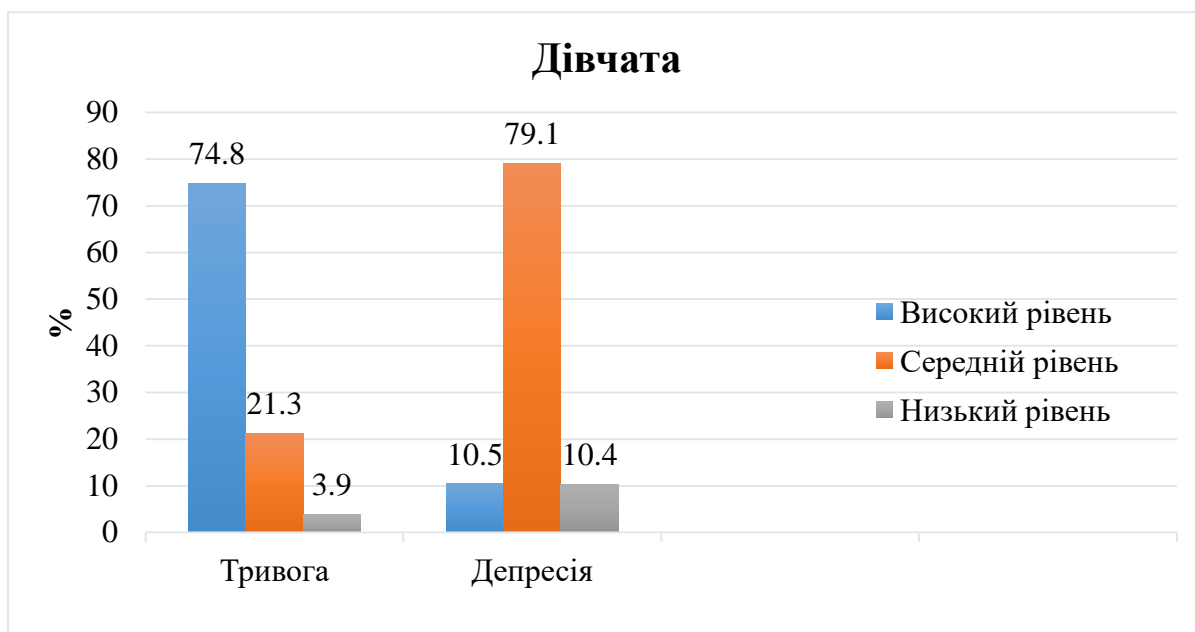


Рисунок 2.6 – Розподіл показників тривоги та депресії у дівчат за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS), %

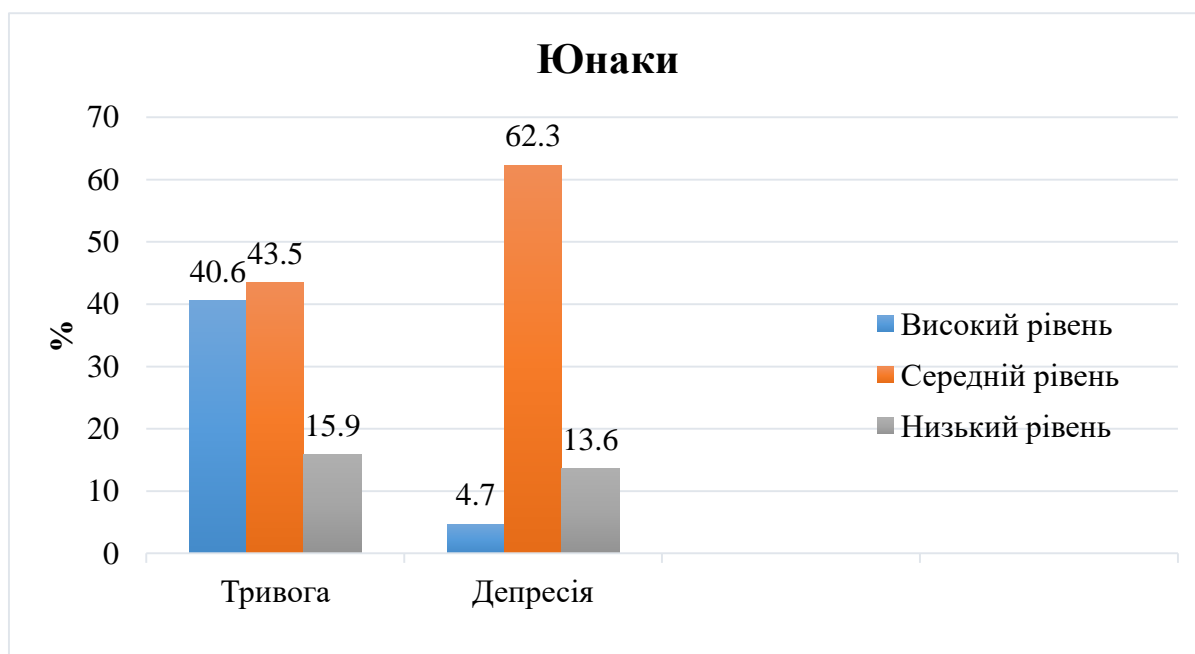


Рисунок 2.7 – Розподіл показників тривоги та депресії в юнаків за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS), %

Як бачимо з рисунків 2.6 і 2.7, у 74,8% дівчат і 40,6% юнаків виявлено високу тривожність, що характеризується підвищеною дратівливістю та напруженістю, розчаруванням і безвихіддю, емоційною нестійкістю,

підозріливістю та недовірою, вони тривожно оцінюють свої перспективи, перебуваючи у стані постійного очікування неприємностей, що спричинюються війною. Такі показники свідчать про потребу психолого-педагогічної допомоги, оскільки високий рівень тривожності може спричинити розвиток невротичних, поведінкових і психосоматичних розладів.

У 21,3% дівчат діагностовано середній рівень тривожності, що вдвічі менше, ніж у хлопців – 43,5%. Результати діагностики досліджуваних свідчать про адекватний емоційний стан.

Натомість, 9,9% студентів мають низький рівень тривожності, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. Серед дівчат цей показник складає 3,9%, а серед хлопців – 15,9%.

З метою виявлення взаємозв'язку гендерних особливостей молоді та прояву у них тривожності було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Кореляційний аналіз

		Коефіцієнт кореляції		
		Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Загальна тривожність
Гендерна роль	Фемінність	0,81	0,76	0,78
	Маскулінність	0,73	0,61	0,67
	Андрогінність	0,97	0,89	0,93
Біологічна стать		0,42	0,23	0,35

Проведений кореляційний аналіз й отримані результати дозволили нам виявити, що гендерні особливості та тривожність є взаємозалежними.

Таким чином, за результатами проведеного діагностичного дослідження можемо стверджувати, що у більшості студентів-першокурсників переважає андрогінна гендерна роль. У значній частини респондентів спостерігаються високі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності. Студенти жіночої статі демонструють значно вищі показники тривожності, тоді як серед юнаків цей показник менший. Виявлені показники високої тривожності, що

супроводжуються дратівливістю, напруженістю, розчаруванням, безвихіддю, емоційною нестійкістю тощо свідчать про необхідність розробки психолого-педагогічної програми зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку.

2.3 Розробка психолого-педагогічної програми зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку

Результати теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що, внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну, по-перше, статево-рольові функції чоловіка та жінки змішані оскільки потребують гармонічного поєднання фемінних та маскулінних якостей; по-друге, значна частина респондентів (і дівчат, і хлопців) демонструє високі показники тривожності. Результати проведеного дослідження свідчать про потребу психолого-педагогічної допомоги, оскільки високий рівень тривожності може спричинити розвиток невротичних, поведінкових і психосоматичних розладів. З метою вирішення зазначеної проблеми була розроблена психолого-педагогічна програма, що передбачає дотримання таких етапів:

1 етап – просвітницька частина, що реалізується за допомогою запровадження спецкурсу «Основи гендерної теорії»;

2 етап – корекційно-розвивальна частина, що передбачає проведення тренінгу;

3 етап – рефлексивна частина, що передбачає роздуми дівчат і юнаків про свої власні думки, емоції, вчинки, досвід стан за підсумками проведеної роботи.

Психолого-педагогічна програма, що спрямована на зниження рівня тривожності у студентів-першокурсників з урахуванням гендерних особливостей, складається з просвітницьких занять (лекції і практичні заняття) з основ гендерної теорії – це теоретичний блок, і корекційно-розвивальних занять, що здійснюються у формі групової тренінгової програми, спрямованих на

зниження рівня напруги та тривожності в юнаків і дівчат за допомогою саморегуляції, самоорганізації і самоконтролю – це практичний блок.

Теоретичний блок передбачає психологічну просвіту студентів з питань рівноправності статей як передумови суспільної гармонії.

Метою інформаційно-просвітницьких занять є ознайомлення студентів з основами теорії гендеру та формування в них знань про гендерну освіту та виховання, особливості гендерної соціалізації, специфіку гендерних проблем та шляхів їх розв'язання, розвиток гендерної свідомості студенток та студентів.

Завдання теоретичного блоку:

- вироблення системи знань про напрямки гендерних досліджень у цілому та в галузі освіти зокрема;
- формування вмінь і навичок щодо розуміння гендерних проблем, розв'язання гендерних конфліктів, створення партнерських взаємовідносин між статями;
- розвиток професійно-значущих якостей: емпатійність, толерантність, доброзичливість, взаємоповага тощо, що сприятимуть гендерній рівності і комунікації.

Теоретичний блок програми включав в себе спецкурс «Основи гендерної теорії», що передбачає проведення циклу лекцій і семінарських занять з гендерної проблематики. Тематичний план спецкурсу «Основи гендерної теорії» представлений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Тематичний план курсу «Основи гендерної теорії»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		лекції	семінари
1.	Гендер як наука та навчальна дисципліна	2	2
2.	Гендерний підхід в освітньому процесі	2	2

Продовження таблиці 2.2

3.	Біологічні, психологічні та соціокультурні фактори гендеру	2	2
4.	Гендерна соціалізація та гендерна ідентичність	2	2
5.	Гендерні відносини	2	2
6.	Гендер у сім'ї	2	2
Разом:		12	12

*Зміст спецкурсу:**Тема 1. Гендер як наука та навчальна дисципліна.*

Предмет, завдання гендерної психології. Міждисциплінарність гендерних досліджень. Гендерна структурація. Гендерні групи. Гендерні відносини. Гендерні стереотипи. Гендерні стратегії. Гендерні ролі. Гендерна рівність. Гендер як система. Гендерна система суспільства. Методологічні засади гендерної теорії. Соціально-конструктивістські методологічні засади гендерної теорії.

Методи вивчення гендеру.

Тема 2. Гендерний підхід в освітньому процесі.

Основні напрямки гендерних досліджень у галузі освіти: дослідження, спрямовані на виявлення сутнісних основ і характеристик гендерної теорії в освітньому контексті; дослідження, пов'язані з ретроспективним аналізом становлення гендерної освіти України та вивченням зарубіжного досвіду; дослідження проблеми гендерних відносин в освіті; дослідження питань гендерної соціалізації та гендерного виховання; дослідження теоретичних, дидактичних, психологічних засад створення оптимального змісту гендерної освіти.

Педагогічні основи гендерного виховання студентської молоді: гендерний підхід в освітньому просторі; гендерна соціалізація студентської молоді; гендерне виховання; особистісно-орієнтований підхід у гендерному вихованні;

народна педагогіка в системі загальнолюдських цінностей гендерного виховання студентів.

Тема 3. Біологічні, психологічні та соціокультурні фактори гендеру.

Поняття «стать» і «гендер». Біологічний детермінізм. Характеристика відмінностей між жінками та чоловіками. Типи статево-рольової поведінки: «маскулінність», «фемінність», «андрогінність». Психологічні особливості статей. Соціально-культурні причини існування гендерних відмінностей. Конструювання гендерної ідентичності. Уявлення про різні соціальні ролі жінок і чоловіків.

Тема 4. Гендерна соціалізація та гендерна ідентичність.

Понять «гендерна соціалізація» та «гендерна ідентичність». Значення соціалізації у гендерному розвитку особистості. Соціальна та рольова ідентичність. Типи ідентичностей. Статева ідентичність. Роль агентів гендерної соціалізації: сім'я, освітні заклади, ЗМІ, книги, однолітки. Гендерні ролі та стереотипи. «Жіночі» та «чоловічі» ролі. Гендерно-рольові дисгармонії. Девіації статевих і гендерних ролей. Гендерний розподіл праці.

Тема 5. Гендерні відносини.

Міжособистісна комунікація: гендерний аспект. Особливості поведінки: пряма й непряма агресія, конформність, альтруїзм. Гендерні особливості перцепції у спілкуванні. Гендерні розходження в стилях спілкування. Бар'єри в спілкуванні. Стили поведінки чоловіків і жінок у конфліктних ситуаціях.

Тема 6. Гендер у сім'ї.

Гендерний розподіл влади і ролей у родині. Патріархальна, матріархальна та егалітарна сім'я. Гендерна нерівність у сім'ї. Види гендерних контрактів. Егалітарний тип відносин між статтями.

Семінарські заняття, спрямовані на поглиблення, розширення, деталізацію та закріплення засвоєних знань, передбачають застосування різних форм роботи, а саме:

- проведення дискусійних питань з гендерної проблематики;

- робота над першоджерелами: М. Кімел «Гендероване суспільство», Сандра Бем «Лінзи гендеру»;
- перегляд, обговорення та написання відгуку на навчальні документальні фільми: «Гендер у нашому житті», «Стереотипні образи жінок і чоловіків у рекламі», «Гендерні стереотипи у ЗМІ», «Насильство в родині», «Сексуальні домагання» тощо;
- перегляд й обговорення короткометражних фільмів і рекламних роликів;
- виконання вправ «Стань на позицію», «Ціна стереотипу» тощо;
- проведення рольових ігор на тему гендерної соціалізації;
- проведення дослідження за методикою «Малюнок чоловіки і жінки», спрямованою на вивчення гендерних аттitudів особистості;
- розгляд поведінки хлопчиків та дівчат у казках, визначення їх гендерних ролей;
- підбір і наведення висловів відомих громадських, політичних, наукових діячів, що аргументують важливість забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків;
- розробка соціально-педагогічного заходу на гендерну тематику.

Отже, цикл лекцій і семінарських занять, запропонований в просвітницькій частині програми з використанням різних форм і методів роботи, спрямований на засвоєння, розвиток і формування у студентів і студенток знань, умінь і навичок, необхідних для демократичного реформування всіх сторін соціального, політичного, культурного життя задля досягнення однієї з найголовніших цілей існування сучасного суспільства – свободи та рівності усіх громадян незалежно від статі чи гендеру.

Разом з просвітницькою частиною, психолого-педагогічна програма включає також блок корекційно-розвивальних занять, що здійснюються у формі групової тренінгової програми.

Мета корекційно-розвивальної програми – зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей.

Завданнями програми є:

- 1) зниження рівня напруги та тривожності в юнаків і дівчат за допомогою саморегуляції, самоорганізації і самоконтролю;
- 2) формування адекватної самооцінки в осіб юнацького віку;
- 3) розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- 4) розвиток упевненості у власних силах;
- 5) оволодіння прийомами релаксації;
- 6) сприяння позитивним змінам у поведінці.

Адресна група: студенти-першокурсники.

Склад групи: 10 – 12 осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей.

Форма занять: групова.

Тривалість корекційно-розвивальної програми: 6 занять по 90 хв. Один раз на тиждень.

Зміст корекційно-розвивальної програми:

I. Вступна частина. На першому занятті ведучий проводить теоретичну підготовку учасників до зниження напруги та тривожності, знайомить студентів з правилами групової взаємодії та виявляє очікування учасників.

II. Основна частина. Кожне заняття супроводжується вправами й іграми, що дозволяють учасникам визначити свій емоційний стан, зняти відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження, відпрацювати методи релаксації.

Структура кожного заняття:

- вступна частина передбачає ритуал привітання, що дозволяє об'єднувати учасників групи, створювати атмосферу групової довіри і прийняття та налаштувати на обговорення; проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу;

- основна частина включає надання теоретичної інформації та практичну роботу, що здійснюється за допомогою використання вправ і прийомів, спрямованих на створення стабільної сприятливої атмосфери, зменшення ймовірності виникнення стресових ситуацій і підвищення

функціональних можливостей осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей;

- завершальна частина включає підсумкове обговорення заняття та вправу на завершення «Сьогодні я дізнався, що ...».

III. Заключна частина. Завершальна частина програми передбачає підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку, рефлексію за підсумками проведеної роботи, відстеження змін у емоційному стані, а саме: зняття відчуття хвилювання, тривоги, напруги тощо.

Очікувані результати:

- зниження рівня напруги та тривожності;
- адекватна самооцінка, упевненість у собі;
- володіння навичками саморегуляції, самоорганізації і самоконтролю;
- досягнення позитивних поведінкових змін.

Хронометраж вправ корекційно-розвивальної програми висвітлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Хронометраж вправ корекційно-розвивальної програми

№ з/п	Зміст діяльності	Необхідні матеріали	Час/хв.
Заняття 1.			
1.1.	Відкриття	-	5
1.2.	Обговорення організаційних моментів	-	5
1.3.	Вправа на знайомство «Добрий день, я рада(ий) з вами познайомитись»	аркуш паперу формату А4, фломастери	15
1.4.	Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую.»	папір А4, маркери	10
1.5.	Вправа «Піджак на вішалці»	-	15
1.6.	Вправа «Ритмічне дихання»	-	15

Продовження таблиці 2.3

1.7.	Вправа «Настрій»	аркуш паперу формату А4, фломастери	15
1.8.	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 2.			
2.1.	Привітання	-	5
2.2.	Вправа «Якщо я погода, то яка...»	-	15
2.3.	Вправа «Рахунок»	-	15
2.4.	Дискусія «Психологічні прояви тривожності у мовленні»	-	15
2.5.	Вправа «Дихання по квадрату»	-	15
2.6.	Словник емоцій і почуттів	великі аркуші паперу, фломастери	15
2.7.	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 3.			
3.1.	Невербальне привітання	-	10
3.2.	Дискусія «Прийоми зниження рівня тривожності»	-	15
3.3.	Вправа «Долаємо тривожність»	папір А4, маркери, фліпчарт	15
3.4.	Вправа «Стирання інформації»	-	15
3.5.	Вправа «Користь і шкода від емоцій»	маркери, фліпчарт	15
3.6.	Вправа «Розслаблююче дихання»	-	10
3.7.	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10

Продовження таблиці 2.3

Заняття 4.			
4.1.	Привітання	-	5
4.2.	Перегляд відеоролика «Забилась» (фрагмент з художнього фільму «Приборкання норовливого»)	ноутбук	15
4.3.	Вправа на релаксацію м'язів	стілці для кожного учасника	15
4.4.	Вправа «Лимон»	-	15
4.5.	Вправа «Адреналіновий барометр»	-	15
4.6.	Вправа «Подаруй посмішку»	-	15
4.7.	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 5.			
5.1.	Привітання	-	5
5.2.	Вправа «Мій настрій сьогодні»	аркуш паперу А4, фломастери	15
5.3.	Техніка «5 4 3 2 1»	-	15
5.4.	Вправа «Лист»	аркуш паперу формату А4, ручка	15
5.5.	Вправа «Обіцянка собі»	робочий зошит, ручка	15
5.6.	Вправа «Масажування активних точок»	-	15
5.7.	Вправа на завершення «Сьогодні я дізнався, що...»	волосінь, бісер	10
Заняття 6.			
6.1.	Привітання	-	10
6.2.	Вправа «Ворона на шафі»	-	15
6.3.	Гра «Подяка без слів»	-	15

Продовження таблиці 2.3

6.4.	Вправа «Непотрібне продишайте»	-	15
6.5.	Вправа «Примірювання ролей»	-	15
6.6.	Вправа «Музично-образна релаксація» (відеоролик із зображенням природи або тварин)	ноутбук	20

Підсумовуючи, варто зазначити, що розроблена психолого-педагогічна програма, яка включає просвітницьку частину (цикл лекційних і семінарських занять) та практичний блок (використання активних методів групової психологічної роботи: вправи, робота в малих групах) сприятиме інформуванню студентської молоді з основ теорії гендеру, ознайомленню їх зі специфікою гендерних проблем і шляхами їх розв'язання та зниженню рівня тривожності у осіб юнацького віку в умовах війни.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 висвітлено результати емпіричного дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку в період війни, в якому взяли участь 88 студентів-першокурсників, з них 45 дівчат та 43 хлопці віком від 16 до 18 років.

Оцінюючи результати застосованих психодіагностичних методик під час проведення дослідження, ми дійшли таких висновків:

- результати, отримані за методикою «Маскулінність-фемінність» С. Бем, засвідчили, що і у дівчат (88,8%), і в юнаків (79,86%) найбільш вираженим є андрогінний тип рольової поведінки, який передбачає поєднання як маскулінних, так і фемінних рис; 16,3% дівчат і 9,8% хлопців мають фемінну гендерну роль, що характеризує їх як чутливих, емпатійних, толерантних вірних

тощо особистостей; у 10,34% юнаків і у 5,1% дівчат спостерігається маскулінна гендерна роль, характерними рисами якої є впевненість, сміливість, наполегливість, енергійність, схильність до змагальності, незалежність тощо;

- результати дослідження за методикою вивчення тривожності Ч. Спілбергера показали, що у дівчат переважають високі показники як особистісної (74,5%), так і ситуативної тривожності (66,7%), тоді як хлопці демонструють середній рівень як особистісної (58,7%), так і ситуативної тривожності (45,5%);

- за допомогою методики вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора з'ясовано, що високий рівень тривожності вище у дівчат (41,1%), ніж у юнаків (35,8%), що свідчить про труднощі в навчанні, адаптації, підвищену самокритичність тощо; 10,7% дівчат і 9,6% юнаків мають рівень тривожності вище середнього, що свідчить про занижену працездатність, самооцінку та високу емоційність;

- результати, отримані за допомогою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), дозволяють стверджувати, що у 74,8% представниць жіночої статі та в 40,6% хлопців переважає висока тривожність, що виявляється у емоційній нестійкості, дратівливості, напруженості, розчаруванні тощо; 43,5% юнаків і 21,3% дівчат мають середній рівень тривожності, що свідчать про стабільний емоційний стан.

Показники, отримані в результаті проведення кореляційного аналізу, дозволили констатувати, що гендерні особливості та тривожність є взаємозалежними.

З метою зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку з урахуванням гендерних особливостей була розроблена психолого-педагогічна програма, що включає теоретичний (просвітницькі заняття) і практичний (корекційно-розвивальні заняття) блоки.

ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження проблеми гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни дає можливість зробити низку висновків, що мають теоретичне та практичне значення.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури виявив, що юнацький вік, як кризовий період у розвитку особистості першокурсника, є більш чутливим до підвищення рівня тривожності. Тривога, як особистісна характеристика, в різні вікові періоди має свої особливості, що здійснюють дезорганізуючу дію на біосоціальні функції особистості.

Встановлено, що дослідження гендерних особливостей у розвитку особистості дозволяє прогнозувати поведінку людини в залежності від її статі. Найбільш пильну увагу науковці приділяють гендерним особливостям у юнацькому віці, коли стрибок у фізичному розвитку завершений, або пішов на спад. Причинами підвищеної тривожності, що супроводжує дані вікові зміни, є нові умови освітнього процесу, війна в Україні, нестабільна економічна та соціальна ситуації в країні, індивідуальні особливості, пов'язані з емоційно-вольовою та мотиваційною сферою, криза самовизначення тощо. Все це, в свою чергу, спричиняє коливання в самооцінці осіб юнацького віку, оскільки тривожні стани юнаків і дівчат є результатом їхніх взаємин із навколишнім світом.

Проведене емпіричне дослідження гендерних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни виявило, що:

- у дівчат і в юнаків найбільш вираженим є андрогінний тип гендерної ролі, який передбачає поєднання як маскулітних, так і фемінних рис;
- представниці жіночої статі демонструють високі показники особистісної і ситуативної тривожності; на відміну від дівчат, у хлопців переважає середній рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності;
- показники високого і вище середнього рівнів тривожності вище у дівчат, аніж у юнаків, хоча у хлопців дані показники також достатньо високі;

- результати, отримані за допомогою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS), підтвердили гіпотезу про те, що у дівчат-першокурсниць переважає висока тривожність, а хлопці-першокурсники демонструють середній рівень тривожності, що свідчить про стабільний емоційний стан.

Визначено кореляції між гендерними ролями студентської молоді і проявами тривожності та виявлено, що гендерні особливості та тривожність є взаємозалежними.

Отримані результати дослідження стали підставою для розробки психолого-педагогічної програми, що включає просвітницьку частину (цикл лекційних і семінарських занять) та практичний блок (використання активних методів групової психологічної роботи: вправи, робота в малих групах). Запропонована програма сприятиме інформуванню студентської молоді з основ теорії гендеру, ознайомленню їх зі специфікою гендерних проблем і шляхами їх розв'язання та зниженню рівня тривожності у осіб юнацького віку в умовах війни.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Агаєв Н. А., Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
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. Білинська М. М. Гендерна політика в системі державного управління : підручник. Запоріжжя : Друкарський світ, 2014. 132 с.
4. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187-194.
5. Булгак Е. Д. Гендерні особливості прояву емпатії // Гендерна конструкція соціуму : історія і сучасність : зб. матеріалів міжнар. наук.-практич. конф. (Одеса, 20-21 травня 2020 р.). Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020.
6. Васлоян О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А. Вчимося керувати емоціями : тренінгова програма для дівчат-підлітків. Київ, 2016. 84 с.
7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 120-128 с.
8. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства : навчальний посібник / Говорун Т. В., Кравець В. П., Кікінежді О. М., Кізь О. Б. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 142 с.
9. Гендерні проблеми очима студентства : Аналітична доповідь / Л. Гусякова, І. Даниленко, О. Плахотнік, М. Сухомлин. Харків : Райдер, 2009. 64 с.

10. Герасименко О. Ю. Сутність поняття «Дорослий» та «Дорослість» в наукових дослідженнях. *Наукові записки*. Серія : педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. № 191. С. 234-238.

11. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів першого курсу медичного університету. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 124-130.

12. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2004. 308 с.

13. Гончар Ю., Кузнецова Т., Погорєлов О., Штрухецький С. Посібник пресової практики з гендерної перспективи. Рівне : видавець О. Зень, 2015. 200 с.

14. Гринечко А. Я. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. VII, Вип. 20, част.1. К., 2009. С. 99-104.

15. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Серія Політологія, Психологія, Комунікації. №2. 2011. С. 282.

16. Гуляєв А. А. Дослідження рівня тривожності у студентів-першокурсників: гендерний аспект // Формування особистості сучасного фахівця як субєкта самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. Здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) (м. Хмельницький, 24-25 листопада.2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022.

17. Дарійчук О. П. Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку. Дипломна робота. Київ, 2020. 103 с.

18. Діденко Є. О., Кондратюк С. М. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 137-141.

19. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці : специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 33 (72). № 3. 2022. С. 59-64.
20. Єрко А. І. Тимошук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64-67.
21. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков : Анамнез, этиология и патогенез. Л. : Медицина, 1988. 244 с.
22. Изард Кэррол Э. Психология эмоций – The Psychology of Emotions / пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб. : Питер, 2000. 464 с.
23. Іваненко Н. В. Психологічні особливості спілкування в дорослому віці // Психологія людини : свідомість і реальність : матеріали VIII Міжнар. науково-практ. конф., (м. Ніжин, 30-31 жовтня 2018 р.). Ніжин, 2018. С. 86-90.
24. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 68-76.
25. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. *Психологічні дослідження* / Ред. А. С. Прангішвілі. Тбілісі, 1996. С. 49-58.
26. Ішхнелі Д. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді : Дипломна робота. Київ, 2021. 62 с.
27. Каган В. Є. Стереотипи мужності-жіночності і образ «Я». *Питання психології*. 2005. № 3. С. 20-25.
28. Кияшко М. О. Життєвий вибір як чинник духовного розвитку особистості в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К., 2012. 193 с.
29. Кікінежді О. М., Кізь О. Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2006. 160 с.
30. Клецина И. С. Гендерная социализация. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. 188 с.

31. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. № 7. С. 317-321.
32. Козляковський П. А. Загальна психологія : Навч. посібник. В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
33. Кондратюк А. Ю., Литвиненко С. А. Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи*. 2014. Вип. 3. С. 73-75.
34. Кочубей Б. І. Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. К. : Освіта, 1998. 237 с.
35. Кучук А. Гендерна рівність і рівність чоловіка і жінки : правовий дискурс. *Порівняльно-аналітичне право*. 2017. № 3. С. 24-26.
36. Левченко О. Лінгвістичні дослідження гендеру в Україні. *Людина. Комп'ютер. Комунікація* : збірник наукових праць. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. С. 74-83.
37. Макарчук Н. О. Особистісні детермінанти розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці : Дис. ... канд. психол. н. / 19.00.07. К., 2005. 249 с.
38. Мельник, Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна. Основи теорії гендеру : Навчальний посібник. Київ : «К.І.С.», 2004.
39. Міхеєва Л. В., Кулешова О. В. Гендерні особливості ціннісного ставлення до батьківства у студентської молоді // Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства : матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 117-119 (177 с.).
40. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. Фахове електронне наукове видання. Київський університет імені Б. Грінченка. 2016. 1 (13). С. 131-144.
41. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові*

здобутки студентів Інституту людини. Київ : Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. № 2 (4). Режим доступу до статті: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>

42. Палій А. А. Диференціальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2010. 954 с.

43. Подкоритова Л. О., Карпова Д. Є., Ігумнова О. Б., Комар Т. В. Диференційна психологія : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.

44. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

45. Психологічний словник / за ред. В. Зінченко, Б. Мещерякова. Москва : Педагогіка-Прес, 1996. 312 с.

46. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

47. Рябушенко А. Є. Гендерна роль жінки в політиці України // Регіональна політика : історичні витоки, законодавче регулювання, практична реалізація : зб. наук. праць : в 2-х ч. / Мін-во освіти і науки України ; Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. та ін. ; редкол. : П. М. Куліков (голова) [та ін.]. Київ ; Тернопіль : Економічна думка. Друга міжнародна наук.- практ. конф. (Київ, 14-15 грудня 2016 р.). 2016. Вип. II, ч. 2. С. 272-276.

48. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Випуск 4. 2021. С. 60-64.

49. Сизоненко А. В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 31. 2016. С. 418-427.

50. Словник гендерних термінів / Укладач З. В. Шевченко. Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с. Відновлено з: <http://a-z-gender.net/ua/%D2%91ender.html>

51. Степанова Е. Р. Сутність та походження поняття «гендер» // Сучасні проблеми управління підприємствами : теорія та практика : матеріали міжнар.

наук.-практ. конф. (м. Харків, 30-31 березня 2017 р.). Дніпро : Середняк Т. К., 2017. С. 269-271.

52. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки : Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2006. 520 с.

53. Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної наук.-практ. конф. (10-11 вересня 2020 р.) Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 288 с.

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

55. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. 1940-1942. Т. 14. 35 с.

56. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

57. Шакирова С. Толкования гендера. Пол женщины // Сборник статей по гендерным исследованиям. Алматы : Центр гендерных исследований, 2000. С. 15-26.

58. Шевченко Л. О. Гендер у психологічних та соціальних дослідженнях : навчальний посібник. К., 2015. 148 с.

59. Ясманицька Д. Особливості емоційних переживань у випускників закладів вищої освіти. Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Львів, 2022. 53 с.

60. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2011. 23 с.

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

62. Aikhenvald A. Y. *How Gender Shapes the World*. Oxford : Oxford University Press, 2016. 304 p.
63. Eisenberg N., Lennon R., Roth K. Prosocial development : a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 1983. Vol. 19. № 6. P. 846-855.
64. Hall J. A. Touch status and gender at professional meetings. *Journal of Nonverbal Behavior*. 1996. № 20. P. 23-44.

ДОДАТОК А

Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем

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

Текст опитувальника:

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

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

50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентоспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту:

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

Фемінінність («так2»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал.

Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

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

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

Інтерпретація результатів:

Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до того рідкісного типу людей-андроґінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

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

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

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

ДОДАТОК Б

Тест «Чоловічий або жіночий характер?»

Мета: діагностування психологічної статі.

Орієнтовний час: 15хв.

Інструкція:

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

Опитувальник:

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

13. Вважаю, що любов – це сокровенне переживання, що не потребує неодмінного зовнішнього прояву.

14. Я романтичний/а.

15. Мій характер подібний до характеру мого батька.

Обробка та аналіз результатів:

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

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

ДОДАТОК В

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

Реєстраційний бланк

ПІБ (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Спеціальність _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4

6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів – помірний рівень тривожності;
- вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК Г

**Методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора
(адаптація В. Г. Норахідзе)*****Інструкція:***

Опитувальник складається з 60 тверджень. На кожен запропонований питання треба відповісти «так» чи «ні».

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервовий і збуджується.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.

48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів:

Опитувальник складається з 50 тверджень, що спрямовані на діагностику «тривожності» і 10 тверджень шкали «неправди». Оцінку результатів дослідження необхідно робити шляхом підрахунку результатів відповідей, що свідчать про тривожність, для чого використовується спеціальний ключ. Кожна така відповідь оцінюється в 1 бал. В 1 бал оцінюються:

- відповіді «так» до висловлювань: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

- відповіді «ні» до висловлювань: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Брехливими вважаються відповіді:

- «так» до пунктів 2, 10, 55;
- «ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Сумарна оцінка:

- 40 - 50 балів розглядається як високий рівень тривоги;
- 25 - 40 балів свідчить про рівень тривоги вище середнього;
- 15 - 25 балів – про середній рівень;
- 5 - 15 балів – про рівень тривоги нижче середнього;
- 0 - 5 балів – про низький рівень тривоги.

Шкала вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора передбачає п'ять груп у градації тривожності:

- 50-60 балів – відноситься до високого рівня тривожності.

Тут у людини можна припускати наявність психічних порушень. У Молдови підвищена самокритичність, складнощі з адаптацією в соціумі, труднощі в роботі та навчанні. Людина постійно відчуває загрозу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає. Страждає від надмірної пітливості, частого учнівського серцебиття і загальної слабкості.

- 25-40 балів – рівень тривожності вище середнього.

У цю групу входять люди зі зниженою самооцінкою і високою емоційністю. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати таких ситуацій. Почуття такі люди ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Дуже сприйнятливі до критики, навіть якщо вона конструктивна. Стресова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується. Тим не менш, люди з високим рівнем тривожності потребують визнання своїх талантів.

- 15-25 балів – середній рівень.

Таким людям притаманна спокійна емоційність, товарицькість і помірна самооцінка. Незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких людей

досить спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

– 5-15 балів – рівень тривожності нижче середнього.

Людина, яка має свою власну думку з будь-яких питань і вміє її відстоювати в суперечках і дискусіях. Незалежний погляд і висока самооцінка властиві людям із середнім рівнем тривожності. Критику такі люди сприймають спокійно і з великою увагою до сказаного. Занепокоєння відвідує таких людей нечасто і тільки за фактом. Схильність до льону є одним з негативних факторів у їхній поведінці.

– 0-5 балів – низький рівень тривожності.

Люди з низьким рівнем тривожності на перший погляд можуть здатися байдужими. Лінь і безвідповідальність часто супроводжує їх у житті, але коли справа стосується особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси і можуть досягти багато чого. Людям з низьким рівнем притаманне почуття страху або занепокоєння тільки в ситуації подібного роду.

ДОДАТОК Д

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

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити самостійно, чекаючи на прийом лікаря. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaitth R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

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

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Г Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

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

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Г Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Г Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

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

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

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

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

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

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

Ключ:

Субшкала Т – «тривога»: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – «депресія»: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів:

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «тривога» (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і «депресія» (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

- 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);
- 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;
- 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.