МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія» _____ **Альяного В. А.**
підпис

Науковий керівник _____ **Пєтухова І. О.**
підпис наукового керівника к. пед. н., доц.

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 8 08.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.26
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 83 10.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Заушнікова М.Ю.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Є.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
Педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Альяного Владислава Андрійовича
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану; емпіричному дослідженні актуального стану, спрямованості та типів фрустраційного реагування, рівня інтолерантності до фрустраційного дискомфорту та психологічної статі молоді сучасного українського закладу вищої освіти з використанням валідних психодіагностичних методик (малюнкового фрустраційного тесту С. Розенцвейга, шкали інтолерантності до фрустраційного дискомфорту Н. Гаррінгтона (FDS) та статеворольового опитувальника С. Бем (BSRI)); виявленні специфічних гендерно-зумовлених зон ризику (зокрема інтропунітивної спрямованості, фіксації на перешкоді та підвищеної інтолерантності до власного емоційного дистресу у дівчат, екстрапунітивної спрямованості та его-захисного реагування у юнаків) та ресурсних аспектів (андрогінного типу психологічної статі, потребово-наполегливих реакцій); розробці психологічної програми та комплексу практичних рекомендацій для психологів, кураторів і викладачів закладів вищої освіти, спрямованих на подолання фрустрації та підтримку молоді з різними

типами фрустраційного реагування в умовах війни, що сприятиме підвищенню її психологічної стійкості та адаптивності.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму подолання фрустрації.

Об'єктом дослідження є фрустрація особистості.

Предметом дослідження є гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось упродовж січня-березня 2026 року на базі Медичного центру кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю». У дослідженні взяли участь 52 молоді особи віком 18-30 років, серед них 26 чоловічої статі та 26 – жіночої. Гендерний баланс вибірки забезпечено цілеспрямовано з огляду на спрямованість дослідження.

Вихідні дані до роботи. Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем фрустрації, фрустраційної толерантності, гендерної психології та психологічних особливостей молоді в умовах війни; нормативно-правові документи у сфері освіти й охорони психічного здоров'я; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 52 молодих осіб з використанням малюнкового фрустраційного тесту С. Розенцвейга, шкали інтолерантності до фрустраційного дискомфорту Н. Гаррінгтона (FDS) та статеворольового опитувальника С. Бем (BSRI).

Перелік графічного матеріалу. У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: згрупована стовпчаста діаграма, що ілюструє гендерний розподіл спрямованості фрустраційних реакцій (екстрапунітивної, інтропунітивної, імпунітивної) за тестом С. Розенцвейга; згрупована стовпчаста діаграма, що відображає гендерний розподіл типів фрустраційного реагування (з фіксацією на перешкоді, его-захисного, потребово-наполегливого); згрупована стовпчаста діаграма середніх показників за субшкалами шкали інтолерантності до фрустраційного дискомфорту FDS у чоловіків і жінок; та згрупована стовпчаста діаграма розподілу чоловіків і жінок за типами психологічної статі за методикою С. Бем (BSRI). Кількісні результати також узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за гендерними групами.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	09-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.О. Пєтухова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.А. Альяной

АНОТАЦІЯ

«Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану»

Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму подолання фрустрації.

Завдання роботи: 1) проаналізувати теоретичні підходи до визначення понять «фрустрація», «фрустраційна толерантність», «психологічна стать» та специфіку гендерних особливостей фрустраційного реагування молоді в умовах військового стану; 2) емпірично дослідити гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану; 3) розробити психологічну програму подолання фрустрації у молоді в умовах військового стану з гендерно-чутливим підходом.

Предметом дослідження є гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану.

Об'єктом дослідження виступає фрустрація особистості.

Базою дослідження виступає Медичний центр кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю».

За результатами дослідження сформульовані основні **висновки** щодо гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану: виявлено стійку гендерну поляризацію фрустраційного реагування (екстерналізація у юнаків, інтерналізація у дівчат) та ресурсну роль андрогінного типу психологічної статі; розроблено психологічну програму подолання фрустрації з гендерно-чутливим підходом.

Одержані результати можуть бути використані психологами закладів вищої освіти, кураторами, викладачами, кризовими консультантами та центрами підтримки внутрішньо переміщених осіб для надання гендерно-чутливої психологічної допомоги молоді в умовах війни.

Кваліфікаційна робота містить: 82 сторінок, 8 таблиць, 4 рисунки, список використаних джерел з 45 найменуваннями, 3 додатки.

Ключові слова: фрустрація, фрустраційна толерантність, гендерні особливості, психологічна стать, військовий стан, молодь.

Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

«Gender characteristics of the manifestation of frustration in young people under martial law»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to theoretically analyze and empirically investigate the gender characteristics of the manifestation of frustration in young people under martial law, as well as to develop a psychological program for overcoming frustration in young people under martial law.

Objectives of the work: 1) to analyze theoretical approaches to defining the concepts of "frustration," "frustration tolerance," and "psychological gender," and the specifics of gender characteristics of frustration responses in young people under martial law; 2) to conduct an empirical study of the gender characteristics of frustration manifestation in young people under martial law (the direction and types of reactions, the level of frustration discomfort intolerance, and psychological gender); 3) to develop a gender-sensitive psychological program for overcoming frustration in young people under martial law and to formulate practical recommendations.

The subject of the research is the gender characteristics of the manifestation of frustration in young people under martial law.

The object of the research is frustration in young people under martial law.

The research was conducted at Medical Center for Kinesiotherapy and Rehabilitation "Movement Without Pain".

Based on the research results, key conclusions were formulated regarding the gender characteristics of frustration manifestation in young people under martial law: a stable gender polarization of frustration responses was revealed (externalization in young men, internalization in young women), as well as the resource role of the androgynous psychological gender type; a gender-sensitive psychological program for overcoming frustration was developed.

The obtained results can be used by psychologists of higher education institutions, academic curators, teachers, crisis counselors, and support centers for internally displaced persons to provide gender-sensitive psychological assistance to young people under wartime conditions.

The qualification paper contains: 82 pages, 8 tables, 4 figures, a list of references with 45 entries, 3 appendices.

Keywords: frustration, frustration tolerance, gender characteristics, psychological gender, martial law, youth.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФРУСТРАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 14

1.1. Фрустрація як психологічний феномен 14

1.2. Гендерні особливості переживання фрустрації молоддю 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФРУСТРАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 32

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану 32

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану 37

2.3. Психологічна програма подолання фрустрації у молоді в умовах військового стану 49

ВИСНОВКИ 57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми «Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану» зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві та світовому психологічному дискурсі.

По-перше, молодіжний вік є критичним періодом для формування особистості, становлення професійної ідентичності, побудови інтимних стосунків та адаптації до самостійного життя. Цей етап супроводжується значним психоемоційним навантаженням, пов'язаним із численними життєвими виборами та потребами. В умовах повномасштабної війни в Україні фрустрація набуває масового і хронічного характеру: загроза життю, втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування життєвих планів, економічна нестабільність і тривала невизначеність створюють безпрецедентні умови для виникнення фрустраційних переживань, що робить молодь особливо вразливою.

По-друге, у науковій спільноті зростає увага до гендерних аспектів переживання стресу і фрустрації. Чоловіки і жінки внаслідок різної гендерної соціалізації по-різному реагують на фруструючі обставини: типово «чоловічі» (зовнішньо-спрямовані) і типово «жіночі» (внутрішньо-спрямовані) маркери дистресу мають різні підстави й потребують різних терапевтичних мішеней. Урахування гендерної специфіки підвищує точність і ефективність психологічної допомоги молоді.

По-третє, результати досліджень вказують на необхідність розробки та впровадження гендерно-чутливих програм подолання фрустрації в умовах війни. Такі програми мають враховувати як індивідуальні типи фрустраційного реагування і психологічну стать особистості, так і специфіку воєнного контексту, створюючи умови для розвитку конструктивних копінг-стратегій, психологічної гнучкості та своєчасної кваліфікованої підтримки.

Значний внесок у дослідження проблеми фрустрації та фрустраційного реагування зробили як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Теоретичні основи

розуміння фрустрації як складного емоційного стану узагальнено в сучасних вітчизняних працях Л. Котлової, І. Долінчук та І. Ілющенко [20], Р. Мозгової [28] і В. Антіної [3], а в історико-психологічній розвідці Д. Власенка систематизовано погляди класиків теорії фрустрації, зокрема В. Джеймса, Дж. Долларда, К. Левіна, Л. Берковіца та С. Розенцвейга [7]. Розуміння фрустрації як реакції на блокування значущих потреб поглиблено також у дослідженнях С. Полікарчик і А. Кульчицької [36] та О. Олійник і О. Бацилєвої [31].

Проблему фрустраційної толерантності, когнітивної реструктуризації та резильєнтності як механізмів подолання фрустрації висвітлено у колективній монографії НАПН України за редакцією В. Кременя [15], а також у розвідках О. Лазорко і Т. Шевцової [23].

Гендерні особливості переживання фрустрації, тривожності та стресу молоддю в умовах військового стану досліджували О. Куліш [22], В. Гриценко [12], Л. Міхеєва й О. Кулешова [27], А. Гуляєв [13], М. Мушкевич і А. Сочин [29], А. Гладка [9] та Г. Пасхін [34]. Нейробіологічні й гормональні чинники гендерної асиметрії стресового реагування розкрито у дослідженнях Б. Кудієлки і К. Кіршбаума [44], І. Гуменюк і. Коваль [14], В. Петрової та Л. Іванової [35], а також М. Аддіса і Дж. Махаліка [42].

Психологічні особливості функціонування особистості та збереження ментального здоров’я в умовах війни досліджують С. Максименко, Л. Карамушка, Н. Чепелєва й О. Кокун [25], Ю. Асєєва [4], К. Левченко і Н. Харитонова [24], а також Г. Мікляєва [26].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам фрустрації, проблема саме гендерних особливостей її прояву у молоді в умовах сучасного військового стану в Україні залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об’єкт дослідження – фрустрація особистості.

Предмет дослідження – гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану, а також розробити психологічну програму подолання фрустрації.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення понять «фрустрація», «фрустраційна толерантність», «психологічна стать» та специфіку гендерних особливостей фрустраційного реагування молоді в умовах військового стану;
2. Емпірично дослідити гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану;
3. Розробити психологічну програму подолання фрустрації у молоді в умовах військового стану з гендерно-чутливим підходом.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, методи описової статистики та відсоткового розподілу за рівнями.

Було застосовано такі психодіагностичні **методики**:

- Малюнковий фрустраційний тест С. Розенцвейга (Rosenzweig Picture-Frustration Study, доросла форма, 1948).
- Шкала інтолерантності до фрустраційного дискомфорту (Frustration Discomfort Scale, FDS, N. Harrington, 2005).
- Статеворольовий опитувальник С. Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI, 1974) з класифікацією за медіанним розподілом.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану. Дослідження конкретизує розуміння спрямованості та типів фрустраційного реагування (за моделлю С. Розенцвейга), мультидимензіональної інтолерантності до фрустрації (за концепцією Н.

Гаррінгтона) і психологічної статі (за концепцією С. Бем) у специфічній соціально-демографічній групі молоді, яка функціонує в умовах війни. Робота збагачує гендерну психологію та психологію особистості в умовах війни знаннями про гендерно-зумовлені патерни реагування на фрустрацію та ресурсну роль андрогінного типу психологічної статі, а також може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми, спрямованих на подолання фрустрації у молоді в умовах війни. Отримані результати можуть бути використані: 1) психологами та психологічними службами закладів вищої освіти для розробки і впровадження гендерно-чутливих програм психопрофілактики, діагностики та надання індивідуальної і групової психологічної допомоги молоді, зокрема особам із вираженою інтолерантністю до фрустрації; 2) викладачами та кураторами академічних груп для кращого розуміння психологічних потреб юнаків і дівчат та своєчасного виявлення тих, хто потребує підтримки; 3) кризовими консультантами, центрами психічного здоров'я та центрами підтримки внутрішньо переміщених осіб для організації роботи з молоддю з різними типами фрустраційного реагування; 4) самими молодими людьми для підвищення психологічної грамотності, оволодіння конструктивними копінг-стратегіями та розвитку психологічної гнучкості.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось упродовж січня-березня 2026 року на базі Медичного центру кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю». У дослідженні взяли участь 52 молоді особи віком 18-30 років, серед них 26 чоловічої статі та 26 – жіночої. Гендерний баланс вибірки забезпечено цілеспрямовано з огляду на спрямованість дослідження.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції:

Альяной В.А., Пєтухова І.О. Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: програма XI Міжнародної

науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [2].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 82 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 4 рисунки та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФРУСТРАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1.1. Фрустрація як психологічний феномен

Теоретичне осмислення фрустрації передбачає її розгляд як складного емоційного стану, що виникає в ситуації реальної або уявної перешкоди на шляху до задоволення значущої потреби чи досягнення мети. Котлова Л., Долінчук І. та Ілющенко І. зазначають, що фрустрація не є ізольованим явищем, а виступає частиною симптомокомплексу психічних станів особистості поруч із тривожністю, агресивністю та ригідністю [20]. У межах традиційних психологічних підходів до вивчення емоційної сфери молодої людини стверджується, що показники фрустрованості в особистісній та професійній діяльності зазвичай тяжіють до низьких значень, якщо зовнішні умови життєдіяльності є відносно прогнозованими [37]. Однак трансформація звичного соціального середовища внаслідок масштабних кризових подій докорінно змінює структуру цих переживань. Сучасні наукові розвідки вказують на те, що стан фрустрації часто стає наслідком невідповідності між суб’єктивними очікуваннями індивіда та об’єктивною дійсністю, що зумовлює нестабільність психіки та підвищує ризик виникнення поведінкових відхилень [20]. Оцінка Всесвітньої організації охорони здоров’я підкреслює глобальність проблеми, вказуючи, що тривале перебування у стані блокування життєвих цілей через збройні конфлікти призводить до серйозних проблем із ментальним здоров’ям та заважає ефективному функціонуванню людини в суспільстві [20].

Психологічна природа фрустрації тісно переплітається з механізмами розвитку хронічного стресу, оскільки тривале блокування провідних потреб особистості (від базової безпеки до самореалізації) виступає потужним деструктивним чинником. Мозгова Р. наголошує, що фрустрація є специфічним

емоційним станом, який зумовлює дезорганізацію свідомості та діяльності в ситуаціях безнадійності або втрати життєвої перспективи [28]. Вагомим внеском у розуміння цього феномену є погляди Левітова М., який трактував фрустрацію як наслідок невідповідності між прагненнями людини та об'єктивними можливостями їхнього втілення в екстремальних умовах [28]. Стан фрустрованості супроводжується зростанням ригідності поведінки, що значно обмежує здатність індивіда до адаптації та гнучкого реагування на зовнішні виклики [28]. Розглядаючи фрустрацію через призму теорії Лазаруса Р., можна стверджувати, що інтенсивність цього стану залежить не лише від сили перешкоди, а й від суб'єктивної оцінки загрози та усвідомлення власної здатності впливати на ситуацію [28]. Таким чином, фрустрація стає ключовим елементом симптомокомплексу психічного напруження, де за неможливістю досягти мети слідують реакції розпачу, гніву або апатії, що поступово виснажують адаптаційні ресурси психіки [28].

Психологічний аналіз фрустрації неможливий без врахування темпоральних характеристик психічних станів, які Антіна В. класифікує на тривалі, хронічні та швидкоплинні, посилаючись на фундаментальні праці Ільїна Є. [3]. Специфіка фрустрації полягає в її здатності дезорганізувати свідомість і діяльність особистості, що виникає внаслідок зіткнення з непереборними перешкодами на шляху до значущої мети [3]. Подібний стан супроводжується цілим спектром негативних емоцій, серед яких домінують дратівливість, відчай та розчарування. Важливо зауважити, що згідно з концепцією Розенцвейга С., розвиток теорії фрустрації дозволяє розглядати цей феномен як реакцію на обмеження особистих інтересів та блокування життєво важливих потреб, що часто супроводжується різким звуженням свідомості та порушенням вольової сфери індивіда [36]. Левітов Н., як фундатор вітчизняних досліджень у цій галузі, підкреслював, що фрустрація характеризується єдністю переживань і діяльності, де негативні емоційні реакції безпосередньо впливають на хід професійного та особистісного становлення молодої людини [3].

Показник соціальної напруженості, розроблений вченими Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, дозволяє виявити небезпечні межі накопичення фрустрації, яка виникає через неможливість громадян дієво впливати на ситуацію в країні [32; 33]. У ситуаціях, де індивід не знаходить легальних способів розрядки внутрішньої напруги, фрустрованість трансформується в деструктивну соціальну енергію, що загрожує або активною дестабілізацією у формі протестів, або пасивною демобілізацією, яка виявляється у втраті волі до спротиву [39]. Особливого значення в цей період набуває формування фрустраційної толерантності як здатності особистості зберігати психічну стійкість та ефективно функціонувати навіть за умови тривалого блокування життєво важливих потреб [15]. Відповідно до розвідок Предко В., психологічний алгоритм подолання таких станів передбачає поєднання когнітивної реструктуризації та технік емоційної саморегуляції, що дозволяє мінімізувати вплив негативних думок на загальну життєстійкість особистості [15].

Особливого значення в період ранньої дорослості набуває екзистенційна фрустрація, зумовлена глибокими соціальними потрясіннями та збройними конфліктами. Гриценко В. стверджує, що в умовах воєнного стану психоемоційне навантаження детермінує не лише дезінтеграцію емоційної сфери, а й редукцію адаптаційного потенціалу особистості [12]. У контексті теорії Еріксона Е. юнацький вік розглядається як етап подолання кризи ідентичності, де фрустрація виступає бар’єром для успішної інтеграції попереднього досвіду та прогнозування майбутнього [12]. Когнітивний розвиток у цей період, згідно з концепцією Піаже Ж., дозволяє молодій людині оперувати абстрактними поняттями та формулювати гіпотези, проте неможливість реалізувати ці інтелектуальні побудови через зовнішні обмеження війни посилює стан незадоволеності [44]. Фрустрація в такому разі стає джерелом підвищення нейротизму й психотизму, що проявляється через уникальну поведінку або депресивні настрої. Фундаментальна модель Сельє Г. доповнює це розуміння, вказуючи на те, що стан виснаження адаптаційних ресурсів є

закономірним фіналом тривалого перебування у стані блокування життєво важливих цілей [12].

Олійник О. та Бацилєва О. акцентують увагу на тому, що фрустрація виступає однією з ключових індивідуально-психологічних характеристик особистості, яка відображає первинну реакцію на будь-які деструктивні зміни у зовнішньому середовищі [31]. Психологічний зміст цього стану розкривається через відчуття роздратування, обурення та глибокого розчарування, що виникають внаслідок неможливості подолати перешкоди на шляху до задоволення актуальних потреб [31]. Важливим методологічним підґрунтям для діагностики таких станів залишається підхід Айзенка Г., який дозволяє розглядати фрустрованість у тісному взаємозв'язку з тривожністю, агресивністю та ригідністю, формуючи цілісний профіль емоційного благополуччя індивіда [31]. Корольчук М. підкреслює, що психофізіологічна природа фрустраційних реакцій безпосередньо впливає на ефективність діяльності, оскільки тривале перебування в ситуації невдачі виснажує нервову систему та знижує когнітивну гнучкість людини [31]. Подібний стан дезорганізації може мати різні наслідки для психіки – від активних проявів гніву до пасивного відходу в депресивні переживання, що зумовлює необхідність детального вивчення компенсаторних механізмів особистості [31].

Власенко Д. акцентує увагу на історичній еволюції психологічної думки, де перші наукові спроби аналізу фрустрації пов'язані з роботами Джеймса В., який розглядав даний стан крізь призму пошуку задоволення потреб та подолання бар'єрів на шляху до активної поведінки [7]. Фундаментальні експериментальні спостереження Льюїса Ф. та Долларда Д. дозволили встановити чіткий зв'язок між блокуванням цілеспрямованої діяльності та виникненням агресивних реакцій, що стало базою для подальшої розробки концепції фрустрації-агресії [7]. Левін К. суттєво розширив ці уявлення своєю теорією розділеного поля, пояснюючи динаміку поведінки індивіда залежністю від взаємодії внутрішнього світу особистості та вимог зовнішнього середовища [7]. Берконвіц Л. підкреслював роль емоційної регуляції у запобіганні

деструктивним наслідкам фрустрації, стверджуючи, що реакція на перешкоду залежить від переконаності людини у своєму праві на досягнення певної мети [7]. Важливим методологічним доповненням є позиція Розенцвейга С., згідно з якою будь-яка реакція на фрустратор спрямована на відновлення втраченого психологічного балансу та збереження гомеостазу в організмі [7]. Подібна історична ретроспектива, на думку Прахової С., свідчить про поступовий перехід від суто поведінкового розуміння фрустрації до глибокого аналізу її особистісних та мотиваційних детермінант [7].

Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості виступає фундаментом для успішного подолання життєвих криз, проте воєнні дії стають потужним дестабілізатором цього стану. Катеринчук О. зазначає, що в умовах постійної загрози та невизначеності майбутнього студенти переживають гострі емоційні кризи, які суттєво знижують рівень їхнього суб'єктивного задоволення життям [17]. Теоретична модель Бредберна Н. дозволяє розглядати фрустрацію як фактор, що порушує баланс між позитивними та негативними емоціями, де превалювання останніх свідчить про глибоку дезадаптацію особистості [17]. Розуміння фрустрації через призму гуманістичної психології Роджерса К. вказує на те, що блокування прагнення до самореалізації та автентичності призводить до внутрішньої дисгармонії, яка в умовах військового стану набуває ознак хронічного дистресу [17].

Психологічне тлумачення фрустрації у межах діагностики ментального здоров'я особистості дозволяє Коцю М., Бабію М. та Дучимінській Т. розглядати цей стан як специфічну реакцію, спровоковану ситуативною неспроможністю індивіда зреалізувати заплановані наміри [21]. Вивчення цього феномену як складника психологічного благополуччя передбачає аналіз здатності молодої людини регулювати емоції та зберігати гнучкість мислення під тиском воєнних обставин [19]. Емпіричні дані, отримані за методикою Г. Айзенка, свідчать про переважання помірного рівня фрустрованості (64%) у студентському середовищі, що відображає стан відносної стабільності, проте вказує на потенційну готовність до афективних спалахів у разі виникнення нових бар'єрів

на шляху до мети [21]. Водночас Коструба Н. та Фіщук О. зауважують, що брак досвіду подолання масштабних криз часто провокує румінацію негативних думок про себе, що суттєво поглиблює фрустраційні переживання та перешкоджає формуванню адаптивних стратегій управління стресом [19]. Подібна емоційна дезорганізація нерідко супроводжується симптомами дистресу, такими як неспокійний сон, астенія та соматизація, що підтверджує руйнівний вплив тривалого перебування у стані заблокованих потреб на загальний психофізіологічний стан молоді [1].

Гладка А. акцентує увагу на тому, що стан фрустрованості у молодіжному середовищі під час війни значною мірою детермінований дезадаптивними особистісними установками, зокрема перфекціонізмом. Прагнення до бездоганності у ситуації нестабільності стає внутрішнім бар'єром, який у поєднанні із зовнішніми загрозами провокує глибоке емоційне виснаження [9]. У наукових розвідках Березіна Ф. та Гулько Г. обґрунтовується, що жорсткі вимоги до власних досягнень за неможливості їх реалізації в умовах воєнного стану трансформуються у стійку тривожність, яка блокує конструктивні моделі поведінки [9]. Когнітивні механізми фрустрації у перфекціоністів включають ригідність мислення та схильність до категоріальних оцінок за принципом «все або нічого», де будь-яка вимушена відмова від мети сприймається як особистісний провал [9]. Подібна фіксація на невдачах, як зазначають Х'юїтт П. та Флетт Г., створює замкнене коло дистресу, де соціально зумовлені очікування оточення виступають постійним фрустратором, що заважає відновленню психологічного гомеостазу [9].

Наукове розуміння фрустрації нерозривно пов'язане з порушенням психологічного благополуччя, яке Главацька Н. визначає як інтегральний стан, що відображає якість адаптації людини до соціальних умов та успішність її взаємодії в соціумі [8]. Згідно з підходом Бредберна М., фрустрованість виступає прямим наслідком порушення балансу між позитивними та негативними емоційними комплексами, що накопичуються протягом життя [8]. Дінер Е. доповнює це бачення концепцією суб'єктивного благополуччя, де тривале

відчуття незадоволеності життєвими обставинами та когнітивна оцінка власного досвіду як неуспішного стають ключовими індикаторами блокування значущих потреб [8]. На думку Ріфф К., фрустрація виявляється через дефіцит таких складових, як автономія, особистісне зростання та наявність чітких життєвих цілей, що є особливо критичним для молодого покоління в умовах соціальної нестабільності [8]. Шаміонов Р. підкреслює, що ставлення людини до власної особистості та здатність засвоювати нормативні уявлення середовища формують внутрішній фільтр, який визначає інтенсивність фрустраційних переживань у відповідь на зовнішні бар'єри [8]. Ільїн С. ототожнює успішне подолання фруструючих перешкод зі станом задоволеності життям, де високий рівень особистого благополуччя виступає надійним запобіжником деструктивних афективних реакцій [8].

Психологічна природа фрустрації нерозривно пов'язана з переживанням тривоги, оскільки остання виступає станом свідомого або несвідомого очікування дії фрустратора [13]. Кияшко М. наголошує, що висока сенситивність молоді до подій навколишнього середовища провокує миттєву реакцію фрустрації у відповідь на зовнішні впливи, що стає пусковим механізмом для виникнення ситуацій підвищеної тривожності [13]. Методологічні засади розуміння таких станів, закладені Левітовим Н. та Ханіним Ю., дозволяють розглядати фрустрацію як деструктивне емоційне переживання, що супроводжується змінами у функціонуванні внутрішніх органів та загальним психофізіологічним напруженням [13]. Фрейд З. пов'язував виникнення подібної напруги із зіткненням біологічних інстинктів та соціальних табу, де неможливість задоволення потреб (фрустрація) породжує сигнал небезпеки для его [13]. Рівень інтенсивності фрустраційного стану безпосередньо корелює з ефективністю когнітивної діяльності: помірна напруга може мати мобілізуючий ефект, спонукаючи до пошуку рішень, тоді як надмірна фрустрованість призводить до повної дезорганізації поведінки особистості [13].

Таким чином, стан фрустрованості можна трактувати як дефіцит ключових компонентів благополуччя, зокрема автономії та компетентності, що заважає

молодій людині ефективно справлятися з повсякденними вимогами та зберігати віру у власні сили [17].

Пасхін Г. розглядає соціальну фрустрованість як один із провідних чинників дестабілізації ментального здоров'я молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту [34]. Виникнення фрустраційних станів у осіб віком 17-25 років безпосередньо пов'язане з руйнацією базової безпеки та блокуванням життєвих планів, що призводить до формування дезадаптивних механізмів подолання труднощів [34]. Психологічна вразливість цієї вікової групи, на думку Асєєвої Ю., посилюється через екзистенційну загрозу, яка змушує молоду людину перебувати у стані хронічного стресу [4]. Емпіричні дані підтверджують існування стійкого зв'язку між соціальною фрустрацією та такими особистісними рисами як інтроверсія, емоційна нестійкість та соціальна відокремленість [34]. Мікляєва Г. зауважує, що воєнні потрясіння запускають складний спектр реакцій, де тривале відчуття безпорадності та неможливість досягти мети трансформуються в соматизацію та порушення афективної регуляції [26]. Додатковим обтяжуючим фактором стає алекситимія – труднощі у вербалізації власних переживань, що корелює з низьким рівнем соціальної прихильності та посилює стан внутрішньої напруги [34].

1.2. Гендерні особливості переживання фрустрації молоддю

Період ранньої юності є найбільш сензитивним до впливу зовнішніх фрустраторів, оскільки емоційна сфера молоді характеризується високою динамічністю та вразливістю порівняно з іншими віковими групами [43]. Військовий стан виступає у ролі тотального макрофрустратора, який не лише руйнує безпеку, а й нівелює можливість планування майбутнього, що є критично важливим для осіб юнацького віку. Дослідження Котлової Л.О. та колег демонструє, що в умовах війни лише невелика частка молодих людей (8%) виявляє високий рівень фрустрації, тоді як майже половина опитаних (46%) демонструє середні показники, що вказує на стан хиткої адаптації [20].

Порівняно з попередніми роками, загальний рівень тривоги та незадоволеності життям серед юнаків і юнок суттєво зріс, що зумовлено кумулятивним ефектом від пандемії та триваючих бойових дій [45].

Специфіка переживання фрустрації юнаками часто виявляється через підвищену агресивність, яка виступає захисним механізмом у відповідь на неможливість контролювати ситуацію або реагувати на загрози (наприклад, звуки сирен чи руйнування планів). Дівчата ж, за загальними тенденціями соціалізації, можуть бути схильними до більш глибокого переживання суму та самозвинувачення, хоча спільним для обох гендерних груп є відчуття безпорадності перед обставинами невизначеності [20]. Важливим аспектом є трансформація соціальних зв’язків: страх втрати близьких спонукає молодь до переоцінки цінностей та пошуку підтримки в колі сім’ї. Ефективними методами подолання фрустраційних станів для обох статей стають когнітивні та творчі стратегії, зокрема заняття улюбленою справою або спілкування, що дозволяє частково компенсувати блоковані потреби та стабілізувати емоційний фон у кризових умовах [20].

Гендерна диференціація фрустраційних проявів у молодіжному середовищі під час війни обумовлена відмінностями у стратегіях опанування стресу та соціальними очікуваннями щодо поведінки чоловіків і жінок. Наукові розвідки Куліш О. демонструють, що особи різної статі виявляють неоднаковий рівень стійкості до макрофрустраторів воєнного часу, що відображається у специфіці їхнього емоційного реагування [22]. Для юнаків часто характерна екстерналізація переживань, де фрустрація трансформується в агресивні тенденції як спробу відновити контроль над життєвими обставинами. Натомість дівчата частіше схильні до інтерналізації, що виявляється у зростанні ситуативної тривожності та депресивних настроїв через неможливість реалізувати плани на майбутнє [28]. Емпіричні дані підтверджують, що високий рівень стресу в умовах військового стану прямо корелює зі зниженням показників життєстійкості, причому молоді жінки частіше звертаються до пошуку соціальної підтримки як ресурсу подолання стану блокування потреб

[28]. Важливо враховувати, що тривала фрустрація в осіб юнацького віку може призводити до формування «хвороб адаптації», таких як психосоматичні розлади або посттравматичні стани, що вимагає розробки гендерно-сенситивних програм психологічної допомоги для стабілізації ментального здоров'я молоді [28].

Дослідження Антіни В. підтверджує, що в умовах воєнного конфлікту молодь найчастіше стикається з такими станами як тривога (37%), гнів (31%) та сум (28%), що виступають прямими індикаторами фрустрованості через неможливість вести звичний спосіб життя та реалізовувати життєві плани [3]. Психоемоційне напруження в цей період посилюється через страх за власну безпеку та безпеку близьких, а також через глибоке відчуття безпорадності перед обставинами, на які індивід не має впливу. Вавринів О. та Христук О. вказують на те, що вплив стресогенних факторів воєнного часу суттєво деформує життєвий простір особистості, часто провокуючи агресивні реакції як деструктивну спробу подолання блокуючих обставин [6]. Окрему увагу слід приділити тому, що для сучасної молоді фрустрація часто поєднується з браком соціальної комунікації, що зумовлює розвиток апатії та зниження потреби у самореалізації [3]. Лазорко О. та Шевцова Т. наголошують на важливості резильєнтності як базового чинника, що дозволяє молодим чоловікам і жінкам зберігати стабільність психіки та мінімізувати негативні наслідки фрустраційних станів, попри тривалу дію воєнних обмежень [23].

Глобальний моніторинг ментального здоров'я підкреслює критичну вразливість молодого покоління: особи віком від 18 до 24 років оцінюють свій психологічний стан значно нижче (6,7 бала), ніж представники старших вікових груп, що свідчить про глибоку кризу через руйнацію життєвих планів [15]. Емпіричні дані підтверджують, що ризик розвитку посттравматичних станів у молоді до 29 років є найвищим і сягає 36,4%, поступово знижуючись із віком, що вказує на гостру потребу в ресурсах для стабілізації психіки саме в юнацькому віці [30]. Фрустраційні реакції в умовах війни часто набувають форми гніву та дратівливості, які виступають первинними відповідями на загрозу безпеці, проте тривале блокування провідних потреб часто призводить до регресивних

поведінкових патернів або повної відмови від соціальних контактів [15]. Максименко С. та Деркач Л. наголошують, що в ситуаціях втрати соціального оточення фрустрація молоді часто супроводжується «часовою дифузністю» та емоційним заціпенінням, що суттєво ускладнює процеси адаптації та вимагає впровадження гендерно-орієнтованих психологічних технологій підтримки [25].

Гендерна асиметрія у переживанні фрустрації має під собою виразне нейробіологічне та соціокультурне підґрунтя. Дослідження Кудієлки Б. та Кіршбаума К. демонструють суттєві відмінності у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи: жіночий організм виявляє вищу реактивність на соціально-оціночні фрустратори з тенденцією до пролонгованої кортизолової відповіді [12]. Гриценко В. зауважує, що дівчата частіше інтерпретують перешкоди як пряму загрозу, що активізує лімбічні структури мозку, зокрема мигдалеподібне тіло, і призводить до посилення тривожної симптоматики [12]. Для юнаків же більш характерною є активація префронтальної кори та інсули, що спрямовує реакцію на фрустрацію в русло конфронтації або інструментального контролю [12]. Соціальна валідація гендерно-конгруентної поведінки також відіграє роль фільтра: маскулінні норми стоїцизму, описані Аддісом М. та Махаліком Дж., обмежують вільну експресію дистресу у хлопців, підвищуючи ризик соматизації та алекситимії [42]. Натомість дівчата в умовах військової загрози частіше демонструють стратегію «tend-and-befriend», намагаючись подолати фрустрацію через зміцнення афіліативних зв’язків та пошук соціальної підтримки, що виступає потужним буфером проти психоемоційного виснаження [12].

Студентська молодь у віці 19-25 років становить особливу групу ризику, оскільки період активного особистісного та професійного становлення збігається з дією потужних макрофрустраторів – пандемії та військового стану [31]. Олійник О. та Бацилєва О. зазначають, що сучасні умови життєдіяльності, які включають інформаційне перевантаження та переважність онлайн-комунікацій, створюють додаткові бар’єри для емоційної стійкості молодих людей [31]. Емпіричні дані свідчать, що значна частина студентства виявляє ознаки

ригідності (20,9%), що вказує на труднощі в адаптації до нових умов та схильність до фіксації на негативних переживаннях у ситуаціях невизначеності [31]. Романовська Д. наголошує, що профілактика посттравматичних станів у молоді має враховувати здатність індивіда до самоконтролю, адже брак навичок управління емоціями в умовах війни провокує переростання фрустрації у стійкі тривожні розлади [31]. Розвиток соціальних навичок та впевненості у собі стає базовою умовою для подолання «емоційного заціпеніння», яке часто виникає як захисна реакція на постійну загрозу. З огляду на це, психологічна підтримка молодих чоловіків та жінок повинна ґрунтуватися на персоналізованому підході, враховуючи, що високий рівень психотизму (як показника фрустрованості та ригідності) потребує специфічних інтервенцій для відновлення адаптивної гнучкості психіки [31].

Гендерно зумовлені аспекти емоційного реагування на війну виявляються у використанні відмінних моделей адаптації та способів вираження фрустрації. Пасхін Г. вказує, що жінки частіше демонструють емоційну гіперреактивність, тривожність та виражену схильність до депресивних станів як відповідь на блокування життєво важливих потреб [34]. Чоловіча ж модель реагування на фруструючі обставини нерідко виявляється через агресивні прояви, емоційну загальмованість або активне уникнення міжособистісних контактів [41]. Питання психологічної регуляції та вибору копінг-стратегій у юнацькому віці, як зазначають Карамушка Л. та Снігур Ю., значною мірою залежать від внутрішніх ресурсів особистості, які у воєнних умовах набувають спотворених форм через постійний страх та ізоляцію [34]. Фіглі К. наголошує на небезпеці вторинної травматизації та «втоми від співчуття», які посилюють соціальне розчарування молоді незалежно від статі, проте з різною інтенсивністю зовнішніх проявів [34]. Врахування цих індивідуально-психологічних змінних є критично важливим для побудови програм диференційованої підтримки, оскільки розвиток екстраверсії та емоційної стабільності виступає надійним буфером проти деструктивного впливу воєнних макрофрустраторів [34].

Юнацький вік, як зазначає Власенко Д., характеризується інтенсивними фізичними та соціальними трансформаціями, що робить молоду людину особливо чутливою до неможливості реалізувати нові потреби та інтереси [7]. Еріксон Е. визначав даний період як час формування власної ідентичності, де фрустраційні чинники можуть суттєво загальмувати процес соціального самовизначення [7]. Холл С. інтерпретував юність як етап «великих розчарувань», що закономірно супроводжується кризою самосвідомості та зростанням рівня внутрішнього напруження [7]. Шпрангер Е. додавав, що духовний розвиток молоді в цей час вимагає суттєвого розширення життєвого простору, а будь-які обмеження такої потреби провокують стан глибокої незадоволеності [7]. Класифікація фрустраторів, запропонована Кіршбаумом Е. та Єремєєвою А., дозволяє виокремити пасивні та активні зовнішні перешкоди (заборони, погрози), а також внутрішні чинники, такі як муки совісті або несвідомі комплекси, що блокують активність індивіда [7]. Результати прикладного аналізу Власенко Д. демонструють, що особи з вираженим мотивом досягнення успіху значно легше долають бар’єри, оскільки їхня наполегливість знижує ризик дезорганізації діяльності, тоді як орієнтація на уникнення невдач лише посилює стан фрустрованості [7].

Нейробіологічні та гормональні відмінності між статями зумовлюють специфіку емоційного реагування на макрофрустратори воєнного часу. Павлюк Є. та Катеринчук О. наголошують, що у юнаків домінуючим гормоном стресової реакції виступає тестостерон, який сприяє активному реагуванню на перешкоду та знижує рівень тривожності, спрямовуючи енергію на боротьбу або вирішення проблеми [17]. Натомість у дівчат провідну роль відіграє окситоцин, що спонукає до пошуку соціальної підтримки та зміцнення міжособистісних зв’язків як способу компенсації негативних емоцій [40]. Проте тривале підвищення рівня кортизолу робить жіночу психіку більш вразливою до розвитку депресивних станів у ситуаціях непереборних бар’єрів [14; 35].

Соціокультурні чинники також поглиблюють гендерну диференціацію: Мушкевич М. та Сочин А. вказують на суттєвий вплив рольових очікувань, де

на юнаків тисне соціальна норма бути «захисником», що змушує їх приховувати страх і фрустрацію, підвищуючи ризик психосоматизації [29]. Дівчата ж, згідно з дослідженнями Кавтун О. та Волинець О., стикаються з подвійним навантаженням через необхідність поєднувати навчання з емоційною опікою за близькими, що швидше призводить до емоційного виснаження та зниження самооцінки [18]. Емпіричні дані Катеринчук О. свідчать, що молоді жінки частіше виявляють нижчі показники автономії та самоприйняття в умовах війни, а чоловіки відчувають більшу фрустрованість через обмеження можливостей для професійного планування і самостійного прийняття рішень [17].

Аналіз гендерної специфіки емоційного реагування молоді в умовах воєнного конфлікту дозволяє Міхеєвій Л. та Кулешовій О. констатувати наявність суттєвих розбіжностей у рівнях тривожності та фрустрованості, які є вищими у представниць жіночої статі [27]. Прояви фрустрації у дівчат часто трансформуються у стан дратівливості, відчуття безвихіддя та емоційну нестабільність, що посилюється через високу чутливість до соціальних фрустраторів [27]. Додатковим чинником, що визначає глибину переживання стану блокування потреб, виступає локус контролю: молоді люди з інтернальною спрямованістю розраховують переважно на власні зусилля у підтримці ментального здоров’я, тоді як екстернали схильні покладатися на зовнішні обставини або везіння [21]. Дослідження Коця М. та колег підтверджує, що більшість першокурсників демонструють амбівалентну позицію у виборі стратегій оцінки власних емоцій, виявляючи ригідність у зміні тих поведінкових патернів, які вже довели свою ефективність у забезпеченні внутрішньої рівноваги [21]. Важливо враховувати висновки Грекової А. та співавторів, які вказують на небезпеку повної дезадаптації частини молоді, що виявляється через уникання контактів або прояви немотивованої агресії, що є крайньою формою вираження фрустрації в умовах стрімкої зміни соціального оточення та статусу особистості [11].

Емпіричний аналіз, проведений Гладкою А., дозволяє констатувати суттєві гендерні розбіжності у реакціях на фруструючі обставини воєнного часу: молоді

жінки демонструють значно вищий рівень соціально зумовленого перфекціонізму (5,12 бала) та особистісної тривожності (51,8 бала) порівняно з юнаками [9]. Блохіна І. та Горенко М. підкреслюють, що соціальні та політичні чинники війни діють як специфічні макрофрустратори, на які дівчата реагують через підвищену чутливість до оцінок оточення та страх невідповідності суспільним нормам [5; 10]. Для жінок характерною є орієнтація на соціально схвалені моделі подолання стресу та вербалізацію переживань, що, однак, не усуває ризику розвитку самозвинувачення та румінацій у разі недосягнення ідеальних результатів [9]. Натомість молоді чоловіки частіше демонструють автономний тип перфекціонізму, проте в ситуаціях втрати контролю над майбутнім вони схильні до ігнорування власних емоційних станів, що закономірно призводить до зростання агресивності або уникнення ситуацій, які несуть ризик невдачі [38]. Врахування цих відмінностей, як зазначає Гладка А., є необхідним для розробки програм психологічної профілактики, оскільки жінки потребують підтримки у формуванні емпатійного ставлення до себе, тоді як чоловіки – у розвитку навичок емоційної регуляції та відкритого вираження дистресу [9].

Трансформація психоемоційного стану молоді під впливом військової агресії характеризується стрімким зростанням тривожності та соціальної напруги через загрозу базовим потребам безпеки. Лонгітюдні дослідження Левченка К. та Харитонової Н. демонструють, що первинна реакція на воєнні події включає страх, шок та розгубленість, а через тривалий час перебування у зоні конфлікту у значної частини респондентів (понад 40%) спостерігається суттєве погіршення сну та загального фізичного самопочуття [24]. Дані аналітичного центру Cedos вказують на те, що переважна більшість молодих українців (82%) зазнала прямих втрат через війну, що спровокувало стан хронічної фрустрації та стурбованість власним здоров’ям [8]. Специфіка гендерних відмінностей виявляється у способі обробки інформації: жінки частіше демонструють ірраціональність та бурхливі емоційні реакції, тоді як чоловіки намагаються зберігати аналітичність і стриманість під тиском

соціальних очікувань щодо ролі «захисника» [8]. Згідно з моніторингом U-Report, понад дві третини молоді відзначають негативну зміну емоційного фону, причому жінки частіше фіксують відчуття пригніченості [8]. Чоловіча ж вибірка перебуває під впливом потужних внутрішніх конфліктів, зумовлених необхідністю виконання обов'язку із захисту держави на фоні природної реакції страху за життя, що за відсутності психологічної підтримки призводить до виникнення посттравматичного стресового розладу та зниження рівня життєстійкості [8].

Повномасштабне вторгнення та соціально-економічна нестабільність створюють умови тотальної невизначеності, у яких фрустрація молоді посилюється через неможливість передбачити майбутнє та адаптуватися до нових освітніх вимог [13]. Божок Н. зауважує, що вступ у доросле життя за таких обставин супроводжується неузгодженістю між рівнем домагань особистості та об'єктивною реальністю, що наштрикує юнаків і юнок на гострі фрустраційні стани [13]. Гендерні ролі виступають суттєвим медіатором цих переживань: дослідження Маккобі С. та Джеклін К. вказують, що високофемінні жінки демонструють нижчу самоповагу та вищу вразливість до фрустраторів, тоді як андрогінні особистості виявляють значно більшу стійкість до дистресу завдяки гнучкості поведінкових стратегій [13]. Іванова Т. та Зозуля І. виявили, що молоді чоловіки частіше шукають причини своїх поразок і станів блокування потреб у зовнішніх чинниках, тоді як жінки схильні пояснювати невдачі власною неефективністю [16]. Водночас Макнемар К. підтверджує, що жінки є більш адаптивними та виховуваними, проте чоловіки частіше піддаються нервово-психічним розладам у видах діяльності, які є жорстко стереотипізованими [13]. Кореляційний аналіз Гуляєва А. демонструє, що показники фрустрованості та тривожності є взаємозалежними з гендерною ідентичністю, де високий рівень андрогінності сприяє менш стереотипному сприйняттю обмежень воєнного часу та легшій зміні соціальних ролей [13].

Висновки до розділу 1

1. На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що фрустрація в сучасній психологічній науці розглядається як складний емоційний стан, що виникає в ситуації перешкоди на шляху до задоволення значущої потреби чи досягнення мети, і входить до симптомокомплексу психічних станів особистості поряд із тривожністю, агресивністю та ригідністю. Узагальнення класичних і сучасних підходів (С. Розенцвейга, Дж. Долларда і Н. Міллера, Л. Берковіца, К. Левіна, Р. Лазаруса) засвідчило, що інтенсивність фрустрації залежить не лише від сили перешкоди, а й від суб'єктивної оцінки загрози та рівня фрустраційної толерантності особистості. В умовах військового стану фрустрація набуває масового й хронічного характеру: блокування базової безпеки та неможливість планувати майбутнє виснажують адаптаційні ресурси психіки (за моделлю Г. Сельє) і знижують психологічне благополуччя особистості (за концепціями К. Ріфф, Е. Дінера).

2. Аналіз гендерних особливостей переживання фрустрації молоддю виявив наявність стійкої гендерної диференціації емоційного реагування. Юнакам більш властива екстерналізація переживань (агресивні тенденції, інструментальний контроль), тоді як дівчата частіше схильні до інтерналізації (тривожність, депресивні настрої, самозвинувачення). Ця асиметрія має нейробіологічне (вища кортизолова реактивність і активація лімбічних структур у жінок порівняно з префронтальним контролем у юнаків) та соціокультурне підґрунтя (маскулінні норми стоїцизму, що підвищують ризик соматизації в чоловіків, і стратегія пошуку соціальної підтримки в жінок). Ресурсним чинником стійкості до фрустрації незалежно від статі визначено андрогінний тип гендерної ідентичності, що зумовлює потребу в гендерно-чутливих програмах психологічної підтримки молоді.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану демонструє складність та актуальність цього питання. Специфіка фрустраційного реагування молодих

чоловіків і жінок визначається комплексом взаємопов’язаних чинників, що включають індивідуально-психологічні особливості, нейробіологічні та соціокультурні детермінанти, тип гендерної ідентичності та стресогенний контекст війни. Розуміння цих аспектів є необхідною передумовою для розробки ефективних гендерно-чутливих стратегій підтримки молоді та підґрунтям для емпіричного дослідження, представленого в розділі 2.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФРУСТРАЦІЇ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану

Емпіричне дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану проведено впродовж січня-березня 2026 року на базі Медичного центру кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю». Вибір зазначених регіональних центрів зумовлений необхідністю охоплення різних геополітичних зон України з огляду на нерівномірний інтенсивний характер бойових дій: Львів представляє західну, відносно безпечнішу частину держави; Київ, столичний регіон, який зазнав інтенсивних ракетних обстрілів; Дніпро та Полтава, центрально-східний регіон, географічно наближений до зони бойових зіткнень. Така регіональна диверсифікація вибірки забезпечує валідність висновків щодо переживання фрустрації молоддю у різних воєнно-географічних обставинах.

Загальна характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 52 особи віком від 18 до 30 років, серед яких 26 чоловіків і 26 жінок. Гендерний баланс вибірки забезпечено цілеспрямовано з огляду на спрямованість дослідження, він є обов’язковою методологічною умовою для коректного зіставлення гендерних груп. До складу вибірки увійшли студенти бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти (близько двох третин вибірки), молоді спеціалісти різних галузей економіки та особи, які перебувають у пошуках роботи. За сімейним станом переважають неодружені та незаміжні, частина учасників перебуває у шлюбних або партнерських стосунках, окремі учасники мають дітей.

Усі учасники дослідження є громадянами України, які з 24 лютого 2022 року перебувають в умовах правового режиму військового стану. Частина респондентів має досвід вимушеного внутрішнього переміщення (статус ВПО),

значна частка має найближчих родичів або друзів, які проходять військову службу у Збройних силах України, окремі учасники втратили близьких людей унаслідок бойових дій. Жоден учасник на момент проведення дослідження не перебував на службі у складі ЗСУ та не брав безпосередньої участі у бойових діях, що зумовлено етичною доцільністю та задумом дослідження, спрямованого на вивчення фрустрації цивільної молоді.

Принципи організації дослідження. Дослідження проводилось із дотриманням базових етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі (всі досліджувані надавали усну та письмову поінформовану згоду), анонімності та конфіденційності (отримані дані опрацьовано без ідентифікації особи; зберігаються лише шифри замість персональних даних), безпечності (досліджуваним надавалась можливість припинити участь на будь-якому етапі без жодних наслідків), психологічної підтримки (за наявності емоційної реакції на стимульний матеріал передбачено короткотривале консультування у формі дебрифінгу). Особлива увага приділена психологічному супроводу учасників з огляду на травматичний контекст військового стану, оскільки частина методик може актуалізувати болісні переживання, пов’язані з пережитими втратами або тривогою за близьких.

Етапи дослідження. Емпіричне дослідження реалізовано у три послідовних етапи.

Перший етап (підготовчий, січень 2026 року) передбачав теоретичний аналіз літератури, добір і апробацію психодіагностичних методик, формування вибірки за критеріями включення (вік 18–30 років, громадянство України, відсутність гострого посттравматичного стресового розладу за результатами скринінгу), розробку інформованої згоди, узгодження графіку проведення процедури. На цьому етапі здійснено пілотне опрацювання інструментарію на окремій малій групі для перевірки зрозумілості формулювань в українському контексті 2026 року (учасники пілотної групи до основної вибірки не включалися).

Другий етап (констатувальний, лютий-березень 2026 року) передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Дослідження здійснювалось індивідуально та малими групами (5-7 осіб) у тихих, безпечних приміщеннях, обладнаних на випадок повітряної тривоги. Загальна тривалість обстеження одного респондента становила близько 70-90 хвилин з урахуванням перерв.

Третій етап (аналітичний, березень 2026 року) присвячений кількісній та якісній обробці отриманих даних, зіставленню гендерних груп за відсотковими розподілами, інтерпретації результатів, формуванню висновків та розробці програми психологічного супроводу.

Психодіагностичний інструментарій. Для досягнення мети дослідження сформовано комплекс методик, який поєднує проективну (Розенцвейг), стандартизовану опитувальну (FDS Гаррінгтона) та анкетну (BSRI Бем) методики, що забезпечує триангуляцію даних. Особливість сформованого інструментарію полягає у свідомій відмові від методик і способів обробки, створених у російській психологічній традиції, та орієнтації на оригінальні зарубіжні (США, Велика Британія) розробки і україномовні гендерні дослідження. Це відповідає сучасним вимогам деколонізації української психодіагностики.

1. **Малюнковий фрустраційний тест С. Розенцвейга** (Rosenzweig Picture-Frustration Study, доросла форма), оригінальна американська проективна методика діагностики типів фрустраційного реагування, яку розробив психолог С. Розенцвейг (Saul Rosenzweig) у Вашингтонському університеті в Сент-Луїсі. Оригінальний асоціативно-малюнковий метод опубліковано у 1945 році, а власне дорослу форму тесту, у 1948 році. У дослідженні використано оригінальний стимульний матеріал в українському перекладі з англомовного джерела. Стимульний матеріал, 24 малюнки з фрустраційними ситуаціями, з яких 16, ситуації «перешкоди» (ego-blocking) і 8, ситуації «звинувачення» (super-ego blocking). Реакції аналізуються за двома параметрами: спрямованістю

(екстрапунітивна E, інтропунітивна I, імпунітивна M) та типом (з фіксацією на перешкоді O-D, его-захисна E-D, потребово-наполеглива N-P), що дає 9 комбінованих факторів. Додатково оцінюється показник соціальної адаптивності GCR (Group Conformity Rating), що відображає міру збігу реакцій досліджуваного зі стандартними (модальними) відповідями. Методика дозволяє виявити переважаючі захисні механізми та особливості поведінки в стресогенних ситуаціях.

2. **Шкала інтолерантності до фрустраційного дискомфорту** (Frustration Discomfort Scale, FDS, N. Harrington, 2005), стандартизований опитувальник, розроблений британським психологом Н. Гаррінгтоном (Університет Лідса). Базується на положеннях раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса (REBT). Складається з 28 пунктів, які формують чотири субшкали по 7 пунктів кожна: (1) Emotional Intolerance, інтолерантність до власного емоційного дистресу; (2) Entitlement, інтолерантність до несправедливості та фрустрованої «заслуженості»; (3) Discomfort Intolerance, інтолерантність до повсякденних труднощів і дискомфорту; (4) Achievement, інтолерантність до фрустрації досягнення мети. Кожен пункт оцінюється за п’ятибальною шкалою сили переконання (1, переконання відсутнє; 2, слабке; 3, помірне; 4, сильне; 5, дуже сильне). Високі бали свідчать про низьку толерантність до фрустрації. За даними оригінального дослідження Гаррінгтона внутрішня узгодженість субшкал становить від 0,84 до 0,88, а повної шкали, 0,94. У контексті війни в Україні методика особливо актуальна, оскільки дозволяє виявити специфічні когнітивно-емоційні установки, які детермінують толерантність молоді до пролонгованих фруструючих обставин (повітряні тривоги, відключення електроенергії, невизначеність майбутнього).
3. **Статеворольовий опитувальник С. Бем** (Bem Sex Role Inventory, BSRI, S. Bem, 1974), оригінальна американська методика, розроблена С.

Бем (Стенфордський університет) на основі теорії гендерної схеми. Опитувальник складається з 60 характеристик особистості: 20 маскулінних, 20 фемінних, 20 нейтральних (наповнювачів). Респондент оцінює, наскільки кожна якість йому притаманна, за семибальною шкалою (від 1, ніколи або майже ніколи, до 7, завжди або майже завжди); бал за маскулінною та фемінною шкалами обчислюється як середнє з відповідних 20 оцінок. Класифікація психологічної статі здійснюється за автентичним для методики С. Бем медіанним розподілом: залежно від того, чи перевищують показники маскулінності (М) та фемінності (Ф) медіанні значення вибірки, особу відносять до одного з чотирьох типів, маскулінного (високий М, низький Ф), фемінного (низький М, високий Ф), андрогінного (високий М і високий Ф) або недиференційованого (низький М і низький Ф). У концепції С. Бем андрогінність розглядається як ресурс психологічної гнучкості та благополуччя.

Обґрунтування вибору методик. Сформований комплекс має такі методологічні переваги. По-перше, **триангуляція даних** через поєднання трьох типів методик: проективної (Розенцвейг, імпліцитні, неусвідомлювані патерни), стандартизованої опитувальної (FDS, свідомі переконання та установки), анкетної (BSRI, самоідентифікація). По-друге, **різні теоретичні рамки:** класична теорія фрустраційного реагування (Розенцвейг), сучасна когнітивно-поведінкова концепція 2005 року (Гаррінгтон, на основі REBT А. Елліса), теорія гендерної схеми 1974/1981 років (Бем). По-третє, **зарубіжне походження методик**, що відповідає вимогам деколонізації української психодіагностики від російської адаптаційної традиції, використано американський (Розенцвейг, Бем) і британський (Гаррінгтон) інструментарій. По-четверте, методики обробки приведено до автентичних оригінальних процедур (зокрема, для BSRI застосовано медіанний розподіл за С. Бем, а не похідні від російської традиції індекси), що підвищує валідність висновків.

Методи аналізу даних. Кількісні результати оброблено у програмному середовищі електронних таблиць. У дослідженні застосовано описову статистику (середнє арифметичне, стандартне відхилення, медіану) та відсотковий розподіл за рівнями вираженості показників. Гендерні відмінності встановлювалися шляхом зіставлення відсоткових розподілів і середніх значень у групах юнаків (n = 26) і дівчат (n = 26). Відмінності описуються змістовно (виражені, помітні, на рівні тенденції) без застосування кореляційного аналізу, оскільки завданням дослідження є виявлення гендерних відмінностей, а не взаємозв'язків між показниками.

Етичні аспекти. Дослідження пройшло попередню етичну експертизу на засіданні кафедри психології відповідного закладу вищої освіти. Ключові етичні принципи: (1) поінформована згода, кожен учасник перед початком ознайомлювався з цілями дослідження, тривалістю, можливими ризиками; (2) право на відмову без жодних наслідків; (3) конфіденційність, використання шифрів замість персональних даних, зберігання матеріалів у захищеному вигляді; (4) психологічна підтримка, після завершення обстеження учасникам пропонувалось 10–15 хвилин дебрифінгу; за наявності ознак гострого дистресу, направлення до спеціалізованого фахівця; (5) уникнення додаткової травматизації, методики обиралися з урахуванням мінімального ризику ретравматизації; респонденти могли пропускати окремі питання за бажанням.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану

Першим кроком обробки емпіричних даних став аналіз результатів проективного дослідження за тестом С. Розенцвейга. Послідовно розглянуто розподіл досліджуваних за переважаючою **спрямованістю** фрустраційних реакцій (E, I, M), за переважаючим **типом** реакцій (O-D, E-D, N-P) та за рівнем соціальної адаптивності GCR. Результати наведено у відсотках для груп чоловіків, жінок і вибірки загалом.

Розподіл за спрямованістю фрустраційних реакцій представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за переважаючою спрямованістю фрустраційних реакцій у вибірці чоловіків

Спрямованість реакції	Чоловіки	Жінки	Загалом
Екстрапунітивна (Е), назовні	61,5	23,1	42,3
Інтропунітивна (І), на себе	15,4	53,8	34,6
Імпунітивна (М), нейтральна	23,1	23,1	23,1

Як видно з таблиці 2.1, у вибірці чоловіків чітко переважає **екстрапунітивна спрямованість реакцій** (61,5%), яка характеризується перенесенням провини й відповідальності за фрустраційну ситуацію на зовнішнє оточення, інших людей, обставини, державні інституції. Серед жінок натомість домінує **інтропунітивна спрямованість** (53,8%), що виявляється у самозвинуваченні, переживанні провини, докорах сумління та переадресації фрустрації у бік власної особи. Імпунітивні реакції, за яких фрустраційна ситуація сприймається як незначна або така, що згладжується, представлені рівнозначно в обох гендерних групах (по 23,1%).

Виявлена гендерна поляризація є вираженою: частка екстрапунітивних реакцій у чоловіків майже втричі перевищує відповідну частку в жінок, тоді як частка інтропунітивних реакцій у жінок майже у три з половиною рази вища, ніж у чоловіків. Отримані результати узгоджуються з даними міжнародних досліджень, які стійко фіксують, що у соціально-стресових ситуаціях чоловіки частіше демонструють зовнішньо спрямовану реакцію (екстерналізацію переживань), тоді як жінки схильні до інтерналізації (самозвинувачення, депресивний афект). Ця тенденція зумовлена як особливостями гендерної соціалізації, так і відмінностями стресової реактивності.

В умовах військового стану виявлена закономірність набуває особливого психологічного значення. Екстрапунітивна спрямованість у чоловіків частково виконує адаптивну функцію: каналізація напруги у зовнішнє середовище дозволяє зберігати суб'єктивне відчуття контролю і психоемоційну стабільність через зовнішню атрибуцію причин. Водночас інтропунітивна спрямованість, типова для жінок, асоціюється з підвищеним ризиком розвитку депресивної симптоматики, оскільки спрямована на власне «Я» напруга поступово виснажує психоемоційні ресурси, що особливо небезпечно в контексті щоденної загрози життю та невизначеності майбутнього.

Гендерний розподіл за спрямованістю фрустраційних реакцій представлено на рисунку 2.1.

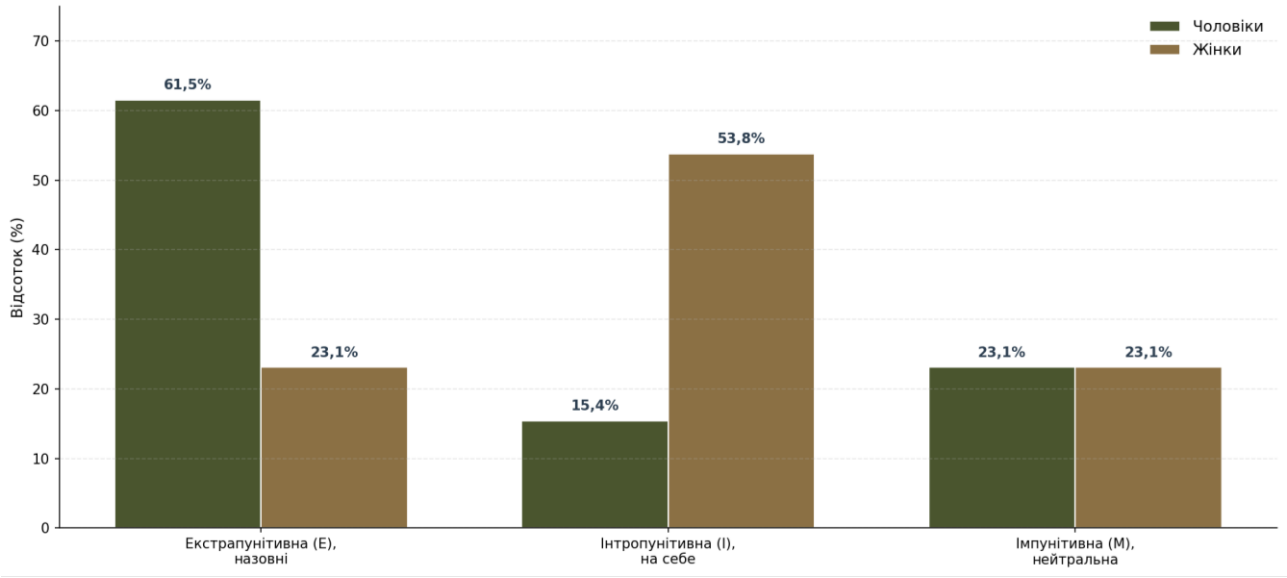


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл досліджуваних за спрямованістю фрустраційних реакцій за тестом С. Розенцвейга (у %)

Розподіл за переважаючим типом фрустраційних реакцій представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за переважаючим типом фрустраційних реакцій у вибірці чоловіків

Тип реакції	Чоловіки	Жінки	Загалом
O-D, з фіксацією на перешкоді	19,2	42,3	30,8

Продовження Таблиці 2.2.

E-D, его-захисна	57,7	30,8	44,2
N-P, потребово-наполеглива	23,1	26,9	25,0

Згідно з таблицею 2.2, у чоловіків переважає **его-захисна реакція E-D** (57,7%), яка проявляється у захисті власного «Я», запереченні відповідальності та відстоюванні власної правоти. Серед жінок натомість домінує реакція **з фіксацією на перешкоді O-D** (42,3%), за якої увага концентрується на самій перешкоді як основній причині фрустрації, що супроводжується тривалими переживаннями та неможливістю «відпустити» ситуацію. Розбіжності за цими двома типами реакцій є вираженими і підтверджують різні гендерні моделі реагування на фрустрацію.

Потребово-наполегливі реакції N-P, які свідчать про конструктивне прагнення вирішити проблему, представлені приблизно рівнозначно (23,1% у чоловіків і 26,9% у жінок). Однак у поєднанні з даними про спрямованість реакцій можна стверджувати, що в жінок ці реакції частіше супроводжуються пошуком зовнішньої підтримки (звернення до близьких, психологів), а в чоловіків, самостійним пошуком розв’язків.

У контексті військового стану фіксація на перешкоді (O-D), типова для жінок, асоціюється з тривожно-депресивними переживаннями, пов’язаними з втратами близьких, дому, звичного устрою життя, руйнацією життєвих планів і невизначеністю. Его-захисна реакція E-D у чоловіків частково пов’язана з культурно-детермінованою забороною на демонстрацію вразливості та потребою зберігати «фасад сили» у воєнний час.

Розподіл за типом фрустраційних реакцій наочно представлено на рисунку 2.2.

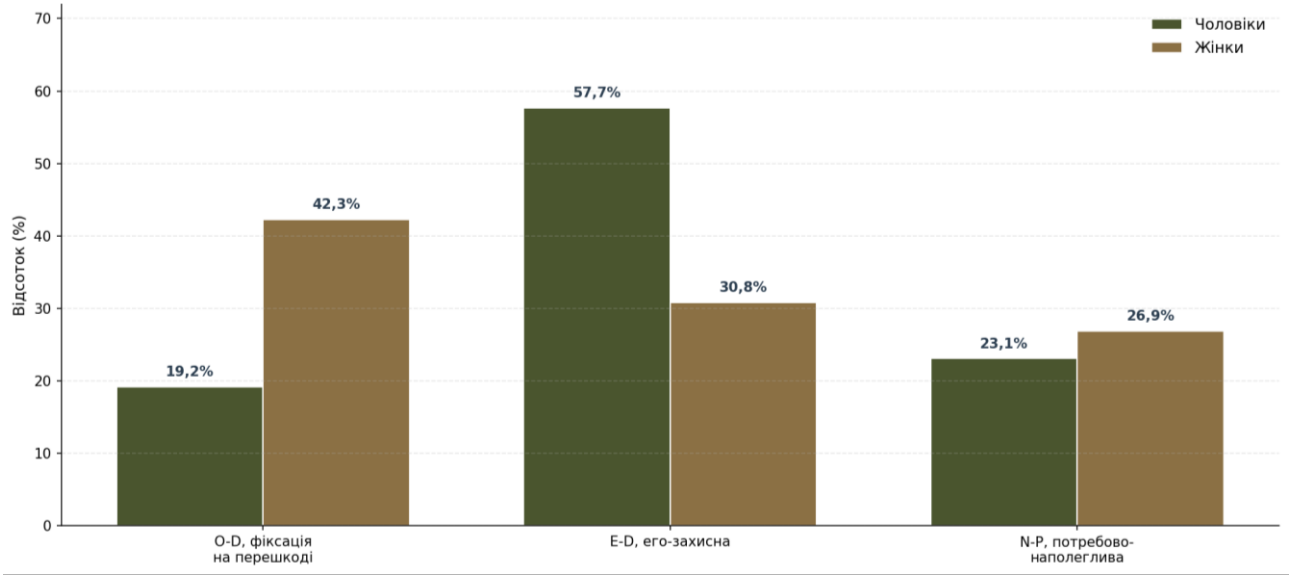


Рисунок 2.2. Гендерний розподіл досліджуваних за типом фрустраційних реакцій за тестом С. Розенцвейга (у %)

Розподіл досліджуваних за рівнем соціальної адаптивності GCR представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів соціальної адаптивності (GCR) за тестом С. Розенцвейга (у %)

Рівень GCR	Чоловіки	Жінки	Загалом
Високий	15,4	19,2	17,3
Середній	50,0	57,7	53,8
Низький	34,6	23,1	28,8

Аналіз показника GCR засвідчує, що в обох гендерних групах переважає середній рівень соціальної адаптивності (53,8% у вибірці загалом), що відповідає очікуваному діапазону для здорової дорослої популяції. Низький рівень GCR частіше виявляється у чоловіків (34,6% проти 23,1% у жінок), що узгоджується з їхньою вищою екстрапунітивністю та его-захисним реагуванням, які знижують гнучкість поведінки в нестандартних ситуаціях. У жінок дещо частіше представлений високий рівень GCR (19,2%), що свідчить про більшу схильність дотримуватися соціальних норм навіть в умовах фрустрації. З огляду на

обмежену психометричну стабільність показника GCR його результати інтерпретуються обережно і лише у поєднанні з основними показниками спрямованості й типу реакцій. Наступним кроком стало вивчення інтолерантності до фрустраційного дискомфорту як стійкої когнітивно-емоційної установки, що визначає здатність особистості переносити фруструючі обставини. Результати за кожною з чотирьох субшкал (Emotional Intolerance, Entitlement, Discomfort Intolerance, Achievement) подано у відсотковому розподілі за чотирма рівнями вираженості, окремо для чоловіків і жінок.

Таблиця 2.4.

Розподіл чоловіків за рівнями вираженості субшкал FDS (у %)

Субшкала	Низький	Помірний	Підвищений	Високий
Емоційна інтолерантність	19,2	42,3	30,8	7,7
Переживання несправедливості	15,4	38,5	34,6	11,5
Інтолерантність до дискомфорту	7,7	34,6	42,3	15,4
Фрустрація досягнень	15,4	42,3	30,8	11,5

Таблиця 2.5.

Розподіл жінок за рівнями вираженості субшкал FDS (у %)

Субшкала	Низький	Помірний	Підвищений	Високий
Емоційна інтолерантність	7,7	26,9	42,3	23,1
Переживання несправедливості	19,2	38,5	30,8	11,5
Інтолерантність до дискомфорту	15,4	42,3	34,6	7,7
Фрустрація досягнень	7,7	30,8	42,3	19,2

Зіставлення таблиць 2.4 і 2.5 розкриває чітку гендерну специфіку профілю інтолерантності до фрустрації. За субшкалою **емоційної інтолерантності**

(установка «я не можу витримати, коли мені погано», «емоційний біль є нестерпним») підвищений і високий рівень разом охоплюють 65,4% жінок проти 38,5% чоловіків. Це означає, що дві третини дівчат гостро реагують саме на власний емоційний дистрес, що в умовах хронічних негативних переживань воєнного часу є чинником ризику тривожно-депресивних станів. За субшкалою **фрустрації досягнень** (установка «я не повинен зазнавати невдач») підвищений і високий рівень також помітно вищі у жінок (61,5% проти 42,3% у чоловіків), що відображає гостре переживання неможливості реалізувати освітні, кар'єрні та життєві плани, перервані повномасштабним вторгненням.

Натомість за субшкалою **інтолерантності до повсякденного дискомфорту** (установка «дрібниці не повинні мене турбувати») вищі показники демонструють чоловіки: підвищений і високий рівень разом становлять 57,7% проти 42,3% у жінок. Це віддзеркалює гострішу чоловічу реакцію на побутові незручності воєнного часу, відключення електроенергії, обмеження пересування, перебої з постачанням. За субшкалою **переживання несправедливості** помітних гендерних відмінностей не виявлено (підвищений і високий рівень разом, 46,2% у чоловіків і 42,3% у жінок): несправедливість війни як такої однаково гостро відчувається обома статями.

Узагальнений розподіл за загальним рівнем інтолерантності до фрустрації (за сумарним показником FDS) представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл досліджуваних за загальним рівнем інтолерантності до фрустрації за FDS (у %)

Рівень інтолерантності	Чоловіки	Жінки	Загалом
Низький (висока толерантність)	11,5	7,7	9,6
Помірний	50,0	34,6	42,3
Підвищений	30,8	42,3	36,5
Високий (низька толерантність)	7,7	15,4	11,5

Як видно з таблиці 2.6, підвищений і високий рівень загальної інтолерантності до фрустрації (сумарно) охоплює 57,7% жіночої вибірки проти 38,5% чоловічої. Це свідчить, що жінки в умовах війни мають загалом нижчу толерантність до фруструючих обставин, що особливо актуально при тривалому хронічному стресі. У поєднанні з результатами за тестом Розенцвейга це утворює узгоджену картину: фіксація на перешкоді (O-D) та інтропунітивність у жінок поєднуються з підвищеною чутливістю до власного емоційного дистресу, тобто дівчата і не можуть відсторонитися від фрустраційної ситуації, і схильні обвинувачувати себе в неможливості її подолати.

Частку осіб з підвищеним і високим рівнем інтолерантності за окремими субшкалами FDS у гендерному розрізі наочно представлено на рисунку 2.3.

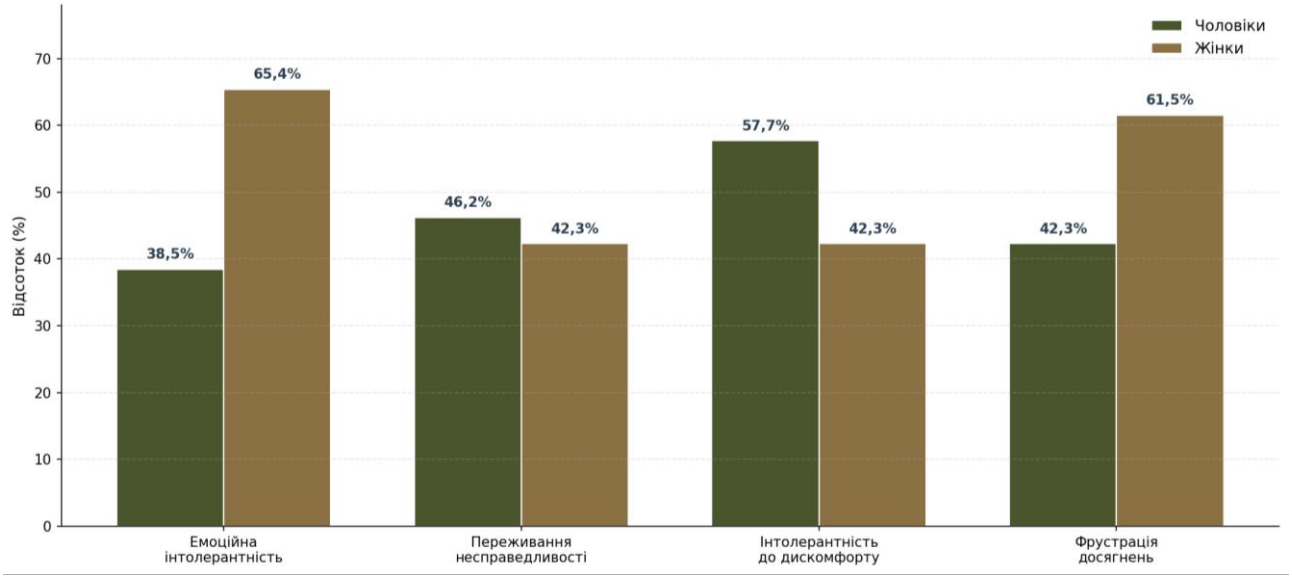


Рисунок 2.3. Частка чоловіків та жінок із підвищеним і високим рівнем інтолерантності за субшкалами FDS Н. Гаррінгтона (у %)

Третім кроком стало вивчення психологічної статі (гендерної ідентичності) досліджуваних за опитувальником С. Бем. Класифікацію здійснено за автентичним медіанним розподілом: показники маскулінності та фемінності кожного учасника порівнювалися з медіанними значеннями вибірки, на основі чого виокремлено чотири типи психологічної статі. Результати подано у відсотках для груп чоловіків, жінок і вибірки загалом у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Розподіл досліджуваних за типом психологічної статі за опитувальником С. Бем (у %)

Тип психологічної статі	Чоловіки	Жінки	Загалом
Маскулінний	46,2	7,7	26,9
Андрогінний	42,3	50,0	46,2
Фемінний	3,8	38,5	21,2
Недиференційований	7,7	3,8	5,8

Аналіз таблиці 2.7 свідчить, що в обох гендерних групах **домінуючим є андрогінний тип** психологічної статі (42,3% у чоловіків і 50,0% у жінок), що відповідає сучасним соціально-культурним тенденціям зменшення жорсткості гендерних стереотипів та зростання андрогінних рис у молоді. У чоловіків друге місце посідає маскулінний тип (46,2%), у жінок, фемінний (38,5%), що відповідає традиційному гендерному розподілу. Водночас окремі чоловіки демонструють фемінний тип, а окремі жінки, маскулінний, що відображає індивідуальну варіативність психологічної статі незалежно від біологічної. Недиференційований тип, який пов’язується з дифузною ідентичністю та нижчим психологічним благополуччям, представлений у вибірці невеликою часткою (5,8% загалом).

В умовах військового стану виявлений високий відсоток андрогінних типів (46,2% у загальній вибірці) має особливе значення. Війна актуалізує комплекс гендерно-маркованих переживань: для чоловіків, вимоги маскулінних стандартів (мужність, здатність захистити, готовність до жертви), для жінок, фемінні стандарти турботи й утримання сімейного «дому». Однак паралельно у молоді поширюються «нетрадиційні» гендерні моделі: жінки беруть на себе чоловічі ролі (волонтерство, водіння, керівні позиції), чоловіки, частково жіночі (доглядові, психологічно-підтримуючі). Це сприяє розвитку андрогінного профілю, який, за концепцією С. Бем, є ресурсним для адаптації до різноманітних ситуацій.

Гендерне порівняння типів психологічної статі наочно представлено на рисунку 2.4.

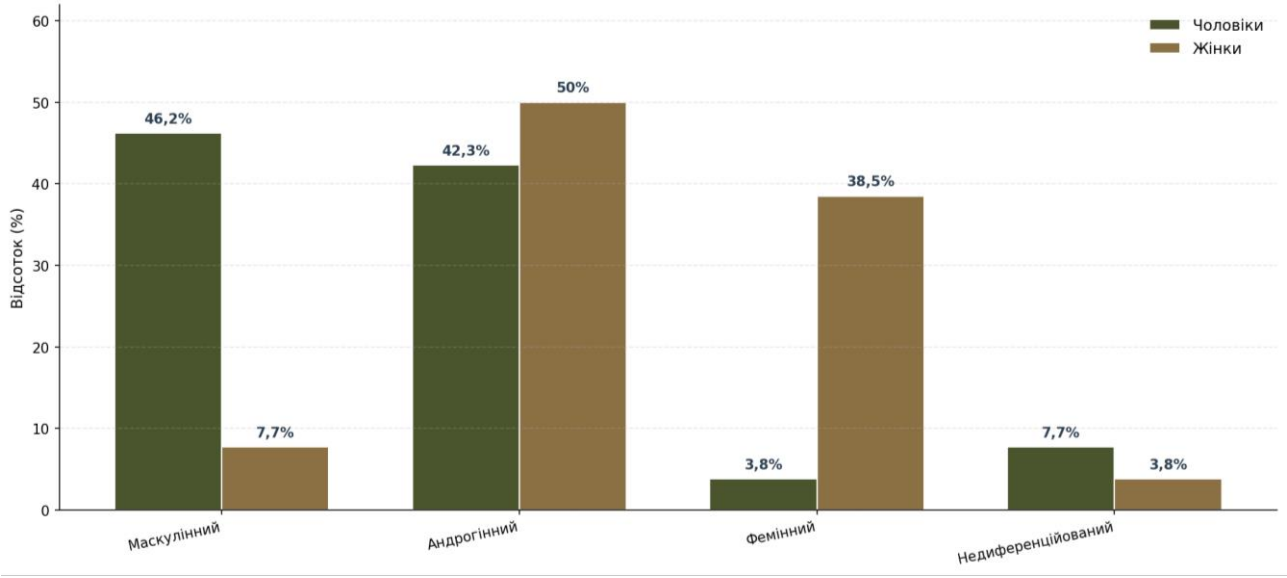


Рисунок 2.4. Розподіл чоловіків та жінок за типом психологічної статі за методикою С. Бем (у % в межах статевої групи)

Емпіричний аналіз гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану дозволяє сформулювати низку узагальнюючих висновків. Узагальнення ґрунтується на відсотковому розподілі категорій і рівнів та зіставленні груп юнаків і дівчат.

По-перше, виявлено стійку гендерну поляризацію за спрямованістю фрустраційного реагування. Чоловіки демонструють екстерналізацію переживань (екстрапунітивні реакції, 61,5%; его-захисна реакція E-D, 57,7%), жінки, інтерналізацію (інтропунітивні реакції, 53,8%; реакції з фіксацією на перешкоді O-D, 42,3%). Ці відмінності є вираженими.

По-друге, гендерні відмінності виявлено і за рівнями інтолерантності до фрустрації (FDS): підвищений і високий рівень емоційної інтолерантності охоплює 65,4% жінок проти 38,5% чоловіків, фрустрації досягнень, 61,5% проти 42,3%; натомість підвищений і високий рівень інтолерантності до повсякденного дискомфорту вищий у чоловіків (57,7% проти 42,3%). Підвищений і високий загальний рівень інтолерантності охоплює 57,7% жінок проти 38,5% чоловіків. Разом з даними Розенцвейга це утворює узгоджену картину: жінки гостріше

переживають фрустрацію на внутрішньому емоційному рівні, чоловіки, на рівні зовнішнього прояву і реакції на побутові обмеження.

По-третє, незважаючи на чітку гендерну поляризацію фрустраційного реагування, гендерна ідентичність значної частини вибірки є **андрогінною** (46,2%). Це означає, що зовнішня поведінкова дихотомія співіснує з внутрішнім поєднанням маскулінних і фемінних рис. Андрогінний тип, за С. Бем, є найадаптивнішим у складних ситуаціях, що є важливим ресурсом у воєнному контексті.

Особливості, пов'язані з контекстом військового стану. Якісний аналіз вербалізованих відповідей за тестом Розенцвейга показав, що значна частина реакцій містить безпосередні відсилання до воєнного контексту: «Зараз не до цього, у нас війна», «Знову повітряна тривога, все по новій», «Ну що поробиш, всі ми зараз так живемо». Такі відповіді частіше зустрічались у чоловічій вибірці і пов'язувались з імпунітивними реакціями. Натомість жінки частіше демонстрували реакції самозвинувачення з відсилками до неспроможності допомогти близьким на фронті: «Я не змогла нічого зробити», «Це моя провина, що я залишилась тут». Окремо встановлено, що особи з особистим досвідом військових втрат (близькі на фронті, втрата житла, статус ВПО) частіше демонструють підвищений і високий рівень інтолерантності до фрустрації за FDS, ніж решта вибірки.

Порівняльний аналіз з міжнародними дослідженнями. Отримані результати узгоджуються з даними міжнародних дослідницьких груп. У дослідженнях Н. Гаррінгтона та подальших валідизаціях FDS на студентських вибірках також зафіксовано, що жінки демонструють вищі показники за субшкалою емоційної інтолерантності, чоловіки, за інтолерантністю до повсякденного дискомфорту. Подібні гендерні патерни описані в італійській, французькій, чилійській і румунській валідизаціях, що свідчить про крос-культурну стійкість виявлених тенденцій. Українська вибірка демонструє подібний профіль, водночас частка осіб з підвищеним і високим рівнем

інтолерантності є помітно вищою, ніж у мирних популяціях аналогічного віку за зарубіжними даними, що відображає вплив воєнного контексту.

Інтегральна оцінка результатів за гендером. Узагальнюючи дані за всіма трьома методиками, можна побудувати інтегральні гендерні профілі.

Чоловічий профіль (домінуючі тенденції): екстрапунітивна спрямованість реакцій (61,5%); его-захисний тип реагування (E-D, 57,7%); підвищений і високий рівень інтолерантності до повсякденного дискомфорту (57,7%); маскулінний тип психологічної статі (46,2%). Поведінковий патерн, зовнішня атрибуція причин фрустрації, відстоювання власної правоти, нетолерантність до перешкод побутового рівня. Адаптивні аспекти: збереження активної позиції, готовність до дій. Ризики: накопичення невербалізованих емоцій, ризик психосоматизації.

Жіночий профіль (домінуючі тенденції): інтропунітивна спрямованість (53,8%); фіксація на перешкоді (O-D, 42,3%); підвищений і високий рівень інтолерантності до власного емоційного дистресу (65,4%) і до фрустрації досягнень (61,5%); фемінний тип психологічної статі (38,5%). Поведінковий патерн, самозвинувачення, тривала концентрація на негативі, тривожно-депресивні переживання. Адаптивні аспекти: емпатія, схильність до пошуку соціального ресурсу. Ризики: підвищена схильність до тривожно-депресивних розладів, виснаження.

Андрогінний профіль, представлений у 46,2% вибірки незалежно від біологічної статі. Особи з андрогінною ідентичністю частіше демонструють потребово-наполегливі реакції (N-P) та середній або високий рівень GCR, гнучко комбінуючи інструментальні (типово маскулінні) і експресивні (типово фемінні) стратегії, що підтверджує положення С. Бем про адаптивність андрогінного типу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що **гіпотеза дослідження підтверджена:** існують виражені гендерні відмінності у прояві фрустрації у молоді в умовах військового стану. Жінки демонструють переважання інтропунітивних реакцій, фіксацію на перешкоді, вищий рівень інтолерантності

до емоційного дистресу та більшу представленість фемінного типу психологічної статі. Чоловіки демонструють переважання екстрапунітивних та его-захисних реакцій, вищий рівень інтолерантності до повсякденного дискомфорту, домінування маскулінного типу. Андрогінний тип психологічної статі, представлений майже половиною вибірки, є ресурсним фактором, що сприяє конструктивному подоланню фрустрації незалежно від біологічної статі.

Практична інтерпретація для психологічної практики. Виявлені гендерні відмінності мають важливе прикладне значення. Психологам слід враховувати, що типові «жіночі» (тривожно-депресивні) і типові «чоловічі» (зовнішньо-фрустраційні) маркери дистресу мають різні підстави й потребують різних терапевтичних мішеней. Гендерно-чутливий підхід з елементами роздільної та спільної роботи у однорідних і змішаних групах забезпечує точнішу і ефективнішу допомогу.

2.3. Психологічна програма подолання фрустрації у молоді в умовах військового стану

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено авторську психологічну програму **«Гендерні стратегії подолання фрустрації: психологічна підтримка молоді в умовах військового стану»**, яка базується на принципах інтегративного, когнітивно-поведінкового (CBT) та гендерно-чутливого підходів. Концептуальною основою програми є три теоретичні джерела: концепція фрустраційного реагування С. Розенцвейга, теорія раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса (на якій базується FDS Гаррінгтона), а також концепція психологічної андрогінії С. Бем.

Цільова аудиторія програми, молоді люди віком 18-30 років обох статей, які мають підвищений рівень інтолерантності до фрустрації та переживають труднощі у подоланні фрустраційних ситуацій в умовах війни.

Мета програми, сприяти зниженню рівня інтолерантності до фрустрації, формуванню конструктивних копінг-стратегій у молоді та розвитку гнучкості емоційного реагування з урахуванням гендерних особливостей.

Основні завдання програми:

1. Сформувати в учасників розуміння природи фрустрації, її функцій і типів реакцій.
2. Розширити репертуар адаптивних копінг-стратегій, особливо потребово-наполегливих (N-P) реакцій.
3. Знизити частоту дезадаптивних его-захисних реакцій у юнаків і реакцій з фіксацією на перешкоді у дівчат.
4. Сприяти розвитку андрогінних рис особистості як ресурсу психологічної гнучкості.
5. Знизити інтолерантність до емоційного дистресу (актуально для дівчат) і до повсякденного дискомфорту (актуально для юнаків).
6. Сформувати навички саморегуляції, тілесного усвідомлення.

Гендерно-чутливий підхід реалізується через два паралельні треки:

- **«Чоловічий трек»** робить акцент на легалізації емоційних переживань, деконструкції стереотипу «справжній чоловік не плаче», розвитку рефлексії та навичок звернення за підтримкою, зниженні інтолерантності до повсякденного дискомфорту.
- **«Жіночий трек»** зосереджений на роботі з почуттям провини «вижилої», самозвинуваченням, розвитку самоспівчуття, підвищенні толерантності до власного емоційного дистресу та боротьбі з катастрофізацією.
- **Спільні заняття** передбачають взаємний обмін досвідом і моделювання конструктивної комунікації між статями.

Формат проведення: психоедукаційно-терапевтичні групи по 8–10 учасників, тривалість одного заняття, 90 хвилин, періодичність, 1 раз на тиждень, загальна тривалість програми, 9 тижнів (9 занять).

Тематичний план програми представлений у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Тематичний план психологічної програми

«Гендерні стратегії подолання фрустрації»

№	Тема заняття	Формат	Тривалість
1	Знайомство. «Що таке фрустрація?»: вступна психоедукація	Спільне	90 хв
2	Типи фрустраційних реакцій: екстрапунітивні, інтропунітивні, імпунітивні; конструктивні і неконструктивні	Спільне	90 хв
3	«Чоловічий трек»: легалізація вразливості. Робота з гнівом і напругою	Гендерно-розділене	90 хв
4	«Жіночий трек»: робота з самозвинуваченням і провиною. Самоспівчуття	Гендерно-розділене	90 хв
5	Тілесні практики: тіло як ресурс. Дихання, заземлення, м’язова релаксація	Спільне	90 хв
6	Когнітивна реструктуризація за моделлю А. Елліса (ABC): робота з ірраціональними переконаннями фрустраційної інтолерантності	Спільне	90 хв
7	Толерантність до емоційного дистресу	Спільне	90 хв
8	Конструктивна наполегливість і асертивність. N-P реакції як ресурс	Спільне	90 хв
9	Підсумкове заняття. Соціальна підтримка. Рефлексія, інтеграція досвіду	Спільне	90 хв

Опис ключових занять

Заняття № 3. «Чоловічий трек»: легалізація вразливості. Робота з гнівом і напругою.

Мета: створити безпечний простір для усвідомлення і легалізації неприйнятних у патріархальній культурі емоцій (страх, безпорадність, печаль) та опрацювати конструктивні форми вираження напруги; знизити інтолерантність до повсякденного дискомфорту.

Структура заняття: розминка «Сьогодні я почуваюсь...» (10 хв) → психоедукаційний блок про чоловічу гендерну соціалізацію і фізіологію гніву

(20 хв) → вправа «Карта моїх емоцій» (25 хв) → вправа «Безпечне вираження напруги» (20 хв) → рефлексія і домашнє завдання (15 хв).

Очікувані результати: зниження частки его-захисних реакцій (E-D), розвиток здатності розпізнавати і виражати емоції без зовнішнього виплеску, формування толерантності до власної вразливості та повсякденного дискомфорту.

Заняття № 4. «Жіночий трек»: робота з самозвинуваченням і провиною. Самоспівчуття.

Мета: опрацювати специфічні для жіночої вибірки переживання провини «вижилої», самозвинувачення, перфекціоністських установок; знизити інтолерантність до емоційного дистресу; сформувати навичку самоспівчуття за К. Нефф.

Структура заняття: розминка «Дзеркало добра» (10 хв) → психоедукаційний блок про «вину вижилого» і самоспівчуття (15 хв) → вправа «Лист найкращій подрузі» (25 хв) → медитація самоспівчуття (20 хв) → робота в парах і рефлексія (20 хв).

Очікувані результати: зниження частки інтропунітивних реакцій, формування здатності до самоспівчуття, зменшення фіксації на перешкоді (O-D), зниження інтолерантності до власного емоційного дистресу.

Заняття № 6. Когнітивна реструктуризація за моделлю А. Елліса (ABC).

Мета: допомогти учасникам ідентифікувати ірраціональні переконання, які лежать в основі інтолерантності до фрустрації, та сформувати навички їх реструктуризації.

Структура заняття: психоедукація про модель ABC А. Елліса (20 хв) → індивідуальна робота з виявлення ірраціональних переконань кожної з 4 категорій FDS (30 хв) → парна робота з взаємною верифікацією думок (20 хв) → загальна рефлексія і домашнє завдання (20 хв).

Очікувані результати: розвиток метакогнітивних здібностей, формування реалістичного сприйняття воєнних реалій без надмірної катастрофізації, зниження загального рівня інтолерантності до фрустрації.

Очікувані результати програми

За результатами впровадження програми очікуються наступні позитивні зміни в групі учасників:

- зменшення частки осіб з підвищеним і високим рівнем інтолерантності до фрустрації за FDS;
- збільшення частки потребово-наполегливих реакцій (N-P) за тестом Розенцвейга;
- зростання частки осіб із середнім і високим рівнем соціальної адаптивності (GCR);
- зростання частки андрогінного типу гендерної ідентичності;
- покращення суб'єктивних показників психоемоційного благополуччя за самозвітами учасників.

Контрольні психодіагностичні зрізи передбачено перед початком програми, після її завершення (через 9 тижнів) та через 3 місяці (відстрочений ефект), із зіставленням відсоткових розподілів за рівнями до і після участі.

Принципи реалізації програми та критерії якості

Реалізація програми передбачає дотримання принципів безпеки (заняття у приміщеннях, обладнаних на випадок повітряної тривоги), добровільності, конфіденційності, гендерної чутливості, індивідуального темпу та поєднання індивідуальної і групової роботи. Учасникам із особливо високим рівнем інтолерантності до фрустрації рекомендована паралельна індивідуальна психотерапія.

Критерії оцінки якості програми:

- **Кількісні:** зміна відсоткового розподілу реакцій за тестом Розенцвейга, зміна розподілу за рівнями інтолерантності за FDS, зміна частки андрогінних типів за BSRI.
- **Якісні:** зворотний зв'язок учасників, рефлексивні щоденники, контент-аналіз маркерів зростання.
- **Поведінкові:** зміни у щоденному функціонуванні за самозвітами учасників (здатність переносити повітряні тривоги, відключення електроенергії, виконання повсякденних обов'язків, підтримання стосунків).

Перспективи поширення програми. Програму планується апробувати в психологічних службах закладів вищої освіти, у центрах підтримки внутрішньо переміщених осіб та молодіжних центрах при громадських організаціях, з підготовкою методичного посібника для психологів-фасилітаторів.

Висновки до розділу 2

1. В ході організації та проведення емпіричного дослідження було визначено методологічні засади вивчення гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану. Дослідження проводилося впродовж січня-березня 2026 року за участю 52 досліджуваних на базі Медичного центру кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю», серед яких 26 чоловіків і 26 жінок віком 18-30 років; гендерний баланс вибірки забезпечено цілеспрямовано для коректного зіставлення груп. Для досягнення мети обрано й обґрунтовано комплекс із трьох психодіагностичних методик: малюнковий фрустраційний тест С. Розенцвейга (доросла форма, 1948) для діагностики спрямованості й типу фрустраційних реакцій, шкалу інтолерантності до фрустраційного дискомфорту FDS Н. Гаррінгтона (2005) для оцінки рівнів інтолерантності за чотирма субшкалами та статеворольовий

опитувальник С. Бем (BSRI, 1974) для визначення психологічної статі за медіанним розподілом. Процедура включала підготовчий, констатувальний та аналітичний етапи з дотриманням етичних норм; результати опрацьовано у відсотковому розподілі за рівнями й типологічними категоріями.

2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволили виявити виражену гендерну специфіку прояву фрустрації у досліджуваної молоді. За тестом С. Розенцвейга встановлено, що у чоловіків переважає екстрапунітивна спрямованість реакцій (61,5%) та его-захисний тип реагування (57,7%), тоді як у жінок домінують інтропунітивна спрямованість (53,8%) і фіксація на перешкоді (42,3%). За шкалою FDS виявлено, що підвищений і високий рівень інтолерантності до власного емоційного дистресу мають 65,4% жінок проти 38,5% чоловіків, а до фрустрації досягнень, 61,5% проти 42,3%; натомість підвищений і високий рівень інтолерантності до повсякденного дискомфорту вищий у чоловіків (57,7% проти 42,3%). За опитувальником С. Бем у обох групах домінує андрогінний тип психологічної статі (42,3% у чоловіків і 50,0% у жінок), що виступає ресурсом психологічної гнучкості; маскулінний тип переважає серед чоловіків (46,2%), фемінний, серед жінок (38,5%). Отримані дані підтвердили гіпотезу про наявність виражених гендерних відмінностей у прояві фрустрації у молоді в умовах військового стану.
3. На основі отриманих емпіричних даних розроблено психологічну програму «Гендерні стратегії подолання фрустрації: психологічна підтримка молоді в умовах військового стану», що складається з 9 занять і реалізується з гендерно-чутливим підходом через паралельні чоловічий і жіночий треки та спільні заняття. Програма поєднує психоедукацію, когнітивну реструктуризацію за моделлю А. Елліса, усвідомленність і тілесно-орієнтовані практики. Сформульовано практичні рекомендації: для психологів закладів вищої освіти, щодо

діагностики й диференційованої гендерно-чутливої допомоги молоді з різними типами фрустраційного реагування; для кураторів і викладачів, щодо створення підтримуючого середовища та своєчасного виявлення осіб, які потребують допомоги; для самих молодих людей, щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та підвищення толерантності до фрустрації.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні дані щодо гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану, виявити як ресурсні аспекти (андрогінний тип психологічної статі, потребово-наполегливі реакції), так і проблемні зони (інтропунітивність і емоційна інтолерантність у дівчат, екстрапунітивність та его-захисне реагування у юнаків), а також сформулювати цілеспрямовані гендерно-чутливі рекомендації для збереження психічної стійкості молоді в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми фрустрації показав, що фрустрація є складним емоційним станом, який виникає в ситуації перешкоди на шляху до задоволення значущої потреби чи досягнення мети, і входить до симптомокомплексу психічних станів особистості поряд із тривожністю, агресивністю та ригідністю. Узагальнення класичних і сучасних концепцій (С. Розенцвейга, Дж. Долларда і Н. Міллера, Л. Берковіца, К. Левіна, Р. Лазаруса, Н. Гаррінгтона) засвідчило, що інтенсивність фрустрації залежить не лише від сили перешкоди, а й від суб'єктивної оцінки загрози та рівня фрустраційної толерантності особистості. Встановлено, що військовий стан виступає тотальним макрофрустратором, який руйнує базову безпеку та можливість планувати майбутнє, а гендерні особливості переживання фрустрації зумовлені поєднанням нейробіологічних, соціокультурних та особистісних чинників. Концепція психологічної андрогінії С. Бем розглядає поєднання маскулінних і фемінних рис як ресурс психологічної гнучкості. Молодіжний вік визначено як особливо чутливий до впливу фрустраторів період становлення ідентичності та професійної самореалізації.
2. Емпіричне дослідження, проведене за участю 52 досліджуваних на базі Медичного центру кінезіотерапії та реабілітації «Рух Без Болю» (26 чоловіків і 26 жінок віком 18-30 років), дозволило виявити виражену гендерну специфіку прояву фрустрації. За малюнковим фрустраційним тестом С. Розенцвейга встановлено, що у чоловіків переважає екстрапунітивна спрямованість реакцій (61,5%) та его-захисний тип реагування (57,7%), тоді як у жінок домінують інтропунітивна

спрямованість (53,8%) і фіксація на перешкоді (42,3%). За шкалою інтолерантності до фрустраційного дискомфорту FDS Н. Гаррінгтона підвищений і високий рівень інтолерантності до власного емоційного дистресу мають 65,4% жінок проти 38,5% чоловіків, а до фрустрації досягнень, 61,5% проти 42,3%; натомість інтолерантність до повсякденного дискомфорту вища у чоловіків (57,7% проти 42,3%). За статеворольовим опитувальником С. Бем у обох групах домінує андрогінний тип психологічної статі (42,3% у чоловіків і 50,0% у жінок); маскулінний тип переважає серед чоловіків (46,2%), фемінний, серед жінок (38,5%). Отримані дані підтвердили гіпотезу про наявність виражених гендерних відмінностей: чоловіки демонструють екстерналізацію фрустраційних переживань, жінки, інтерналізацію, а андрогінний тип виступає ресурсом конструктивного подолання фрустрації незалежно від статі.

3. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено психологічну програму «Гендерні стратегії подолання фрустрації: психологічна підтримка молоді в умовах військового стану», що складається з 9 занять і реалізується з гендерно-чутливим підходом через паралельні чоловічий і жіночий треки та спільні заняття, поєднуючи психоедукацію, когнітивну реструктуризацію за моделлю А. Елліса, mindfulness і тілесно-орієнтовані практики. Сформульовано практичні рекомендації: для психологів закладів вищої освіти, щодо диференційованої гендерно-чутливої діагностики й допомоги молоді з різними типами фрустраційного реагування; для кураторів і викладачів, щодо створення підтримуючого середовища та своєчасного виявлення осіб, які потребують допомоги; для самих молодих людей, щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та підвищення толерантності до фрустрації. Впровадження цих рекомендацій сприятиме збереженню психічної стійкості та адаптивності молоді в умовах війни.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми гендерних особливостей прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану, виявило виражену гендерну специфіку фрустраційного реагування та дозволило обґрунтувати конкретні гендерно-чутливі шляхи підтримки психічної стійкості молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алфузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. Габітус. 2022. № 41. С. 278-283. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_51

2. Альяной В. А., Пєтухова І. О. Гендерні особливості прояву фрустрації у молоді в умовах військового стану. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.

3. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Львів : ЛьвДУВС, 2024. 43 с.

4. Асєєва Ю. О. Психіка молоді в умовах війни: теоретико-прикладний аналіз. Психологічний часопис. 2023. № 4. С. 18-27.

5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Психологія. Ужгород: Гельветика, 2021. Вип. 4. С. 82-86.

6. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб. наук. праць. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11-15. DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2

7. Власенко Д. В. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці : курсова робота. Київ: КНЛУ, 2022. 31 с.

8. Главацька Н. І. Гендерні особливості психологічного благополуччя молоді в період війни : кваліфікаційна робота бакалавра. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 81 с.

9. Гладка А. Взаємозв'язок перфекціонізму та тривожності студентської молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів: ЛДУБЖ, 2025. 81 с.

10. Горенко М. Тривожність молоді під час війни. Věda a perspektivy. 2023. № 12(31).
11. Грекова А. В., Бурдіна Я. Ф., Грідіна І. Р., Ширикалова А. О. Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. Одеський медичний журнал. 2023. № 2. С. 111-117. DOI: https://doi.org/10.32782/2226-2008-2023-2-21
12. Гриценко В. Гендерні відмінності осіб юнацького віку в сприйнятті стресових ситуацій в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота бакалавра. Львів : ЛДУБЖ, 2025. 88 с.
13. Гуляєв А. А. Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький: ХНУ, 2022. 96 с.
14. Гуменюк І. О., Коваль І. Л. Гормональні особливості реагування на стрес у жінок: патогенез та психологічні наслідки. Психологічний журнал. 2018. № 3(5). С. 44-50.
15. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с.
16. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 68-76.
17. Катеринчук О. Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни: кваліфікаційна дипломна робота бакалавра. Хмельницький : ХНУ, 2025. 61 с.
18. Ковтун О. М., Кучер Т. О., Волинець О. Л. Емоційний стан студентів в умовах війни в Україні. Psychological Science and Practice. 2022. № 7(1). С. 1-7.
19. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23402

20. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров’я молоді в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 63-68.
21. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Діагностика психічного здоров’я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Психологічні перспективи. 2024. Вип. 43. С. 103-119.
22. Куліш О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 60-63.
23. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 87-103. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz
24. Левченко К., Харитонова Н. Стан психічного здоров’я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf
25. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Чепелєва Н. В., Кокун О. М. Про діяльність Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України щодо психологічної підтримки населення України під час воєнного стану. Вісник НАПН України. 2023. Т. 5, № 1. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5108
26. Мікляєва Г. М. Травма війни як феномен психології: клінічний і соціальний виміри. Соціальна психологія. 2023. № 2(78). С. 45-54.
27. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 28-39. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-3
28. Мозгова Р. В. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра. Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 121 с.

29. Мушкевич М., Сочин А. Гендерна диференціація показників психологічного здоров’я студентської молоді. European Science. 2022. № 2(sge15-02). С. 68-91. DOI: https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-15-02-016

30. Найдьонова Л. та ін. Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокусгрупових досліджень. Проблеми політичної психології. 2024. Т. 15, № 29. С. 73-95. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-153

31. Олійник О. Ю., Бацилєва О. В. Результати емпіричного дослідження особливостей емоційних станів студентської молоді. Харківський природничий форум : матеріали VII Міжнар. конф. молодих учених. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 170-172.

32. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. Т. 4, № 2. С. 1-8. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205

33. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1-12. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133

34. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. Ментальне здоров’я. 2025. № 2. С. 65-69.

35. Петрова В. С., Іванова Л. А. Статеві відмінності у стресових реакціях: роль гормонів. Психологія і соціальне середовище. 2016. № 2. С. 72-78.

36. Полікарчик С., Кульчицька А. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.). Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. С. 49-52. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756

37. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243-247.

38. Сінько А. Вплив тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2023. 59 с.

39. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Стенограма доповіді на засіданні Президії НАН України 4 травня 2022 року. Науково-аналітична доповідь. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 6. С. 85-92. URL: https://visnyk-nanu.org.ua/ojs/index.php/v/article/view/830/833

40. Шевченко О. В., Павленко Т. В. Статеві відмінності в емоційно-стресових реакціях та їх нейробіологічні механізми. Український журнал психології. 2019. № 5(2). С. 120-125.

41. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 7(25). С. 554-567.

42. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, *58*, 5-14.

43. Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). *Human development* (9th ed.). Pearson College Div.

44. Kudielka, B. M., & Kirschbaum, C. (2005). Sex differences in HPA response to stress: A review. *Biological Psychology*, 113-132.

45. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., et al. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, *3*(3), 569-583.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МАЛЮНКОВИЙ ФРУСТРАЦІЙНИЙ ТЕСТ С. РОЗЕНЦВЕЙГА (ROSENZWEIG PICTURE-FRUSTRATION STUDY, P-F STUDY)

Повна назва: Rosenzweig Picture-Frustration Study (P-F Study), малюнковий фрустраційний тест С. Розенцвейга (доросла форма) для діагностики типів фрустраційних реакцій.

МЕТА МЕТОДИКИ

Малюнковий фрустраційний тест С. Розенцвейга призначений для діагностики:

- особливостей поведінки людини в ситуаціях фрустрації;
- індивідуальних способів реагування на перешкоди та звинувачення;
- характеру вербальних реакцій на труднощі;
- рівня соціальної адаптивності досліджуваного (за показником GCR, Group Conformity Rating);
- профілю фрустраційних реакцій з можливістю порівняння зі стандартними нормативами для здорової дорослої популяції.

Тест дозволяє оцінити дії суб’єкта за параметром конструктивності, виявити переважаючі захисні механізми та прогнозувати поведінку в майбутніх стресогенних ситуаціях. У контексті дослідження гендерних відмінностей методика особливо цінна, оскільки розкриває імпліцитні (неусвідомлювані) патерни реагування, типові для маскулінної чи фемінної соціалізації.

ІНСТРУКЦІЯ

«Вам будуть запропоновані 24 малюнки. На кожному з них зображені дві людини у ситуації, що бентежить, складна або дратує. Ліворуч намальована особа, яка щось говорить особі праворуч (її слова знаходяться в квадраті над її головою). У квадраті над головою особи праворуч нічого не написано. Уявіть себе на місці цієї другої особи (праворуч) і впишіть у порожній квадрат першу відповідь, яка спадає Вам на думку. Не намагайтеся відбутися жартом. Дійте так швидко, як зможете, і не пропускайте жодного малюнка. Завдання не має правильних чи неправильних відповідей, тому пишіть те, що дійсно першим спадає на думку».

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, 24 СИТУАЦІЇ

Стимульний матеріал тесту складається з 24 чорно-білих малюнків, на кожному з яких зображено двох персонажів. Над лівим персонажем у квадраті розміщено фразу, яка описує фрустраційну ситуацію. Праворуч, другий персонаж, над яким порожній квадрат для відповіді досліджуваного. Усі 24 ситуації поділяються на дві категорії: ситуації «перешкоди» (Ego-blocking, n = 16) та ситуації «звинувачення» (Super-ego blocking, n = 8).

Ситуації «перешкоди» (Ego-blocking), n = 16

Ситуація 1. Чоловік за кермом машини, поруч жінка-пасажирка. Чоловік: «Мені дуже шкода, що ми забризкали Ваше плаття, хоча ми старалися об'їхати калюжу».

Ситуація 3. У книгарні чоловік розмовляє з продавцем. Продавець: «Цієї книги у нас немає, але я можу замовити її для Вас».

Ситуація 4. Двоє чоловіків біля автомобіля. Один: «Ваша вина, що ми не встигли на потяг».

Ситуація 6. Жінка тримає в руках вазу, чоловік стоїть поруч. Жінка: «Це була улюблена ваза моєї матері, а ти її розбив».

Ситуація 8. Друг показує іншому фото своєї нареченої. Перший: «Мій друг запросив її на танці замість мене».

Ситуація 9. Жінка-продавчиня: «Ми б хотіли отримати назад той капелюх, який ми Вам продали ще тиждень тому, бо хазяйка магазину помилилася в ціні».

Ситуація 11. Жінка біля телефону: «Цей телефон знову зіпсувався».

Ситуація 12. Чоловік у капелюсі перед кінотеатром: «Він узяв мій капелюх замість свого».

Ситуація 13. Чоловік-продавець у крамниці: «Ви можете побачити начальника, тільки коли він повернеться, не раніше ніж за годину».

Ситуація 14. Жінка-співрозмовниця по телефону: «Я повинна була зустрітися з нею десять хвилин тому».

Ситуація 15. Жінка дивиться на годинник: «Він обіцяв мені бути о восьмій, а вже дев'ять».

Ситуація 18. Покупець у крамниці: «На жаль, у нас не вистачає здачі. Ми можемо повернути Вам гроші, лише коли отримаємо її».

Ситуація 20. Чоловік біля бібліотечної стійки: «Прошу передати цю книгу містерові N. Я знаю, що Ви її обіцяли йому».

Ситуація 22. Чоловік біля кінотеатру або театру: «Це були останні квитки, які ми мали».

Ситуація 23. Гість у будинку: «Ви знаєте, що мене звільнили з роботи».

Ситуація 24. Жінка біля автомобіля: «Якщо буде дощ, ми не зможемо поїхати за місто».

Ситуації «звинувачення» (Super-ego blocking), n = 8

Ситуація 2. Дитина перед мамою: «Це жахливо, що ти знову так пізно прийшла зі школи».

Ситуація 5. Поліцейський або контролер: «Цей хлопець каже, що ти штовхнув його».

Ситуація 7. Чоловік-начальник: «Я знаю, що Ви не зробили цього з лихими намірами, але про справу донесли керівництву».

Ситуація 10. Колега: «Ви брехун, я це знаю».

Ситуація 16. Чоловік: «Ви могли б почекати, поки я закінчу говорити».

Ситуація 17. Чоловік до іншого: «Я не пробачу Вам цього ніколи».

Ситуація 19. Жінка з газетою: «У газеті написано, що Ваш приятель украв гроші».

Ситуація 21. Жінка до іншої: «Це Ви розповіли іншим про мене таке».

КЛАСИФІКАЦІЯ РЕАКЦІЙ

Кожна відповідь досліджуваного оцінюється за двома параметрами: **спрямованістю реакції** і **типом реакції**.

За спрямованістю реакції (3 категорії)

E (екстрапунітивна), спрямована на зовні; досліджуваний звинувачує оточуючих, обставини, інших людей; підкреслюються зовнішні причини фрустрації; може супроводжуватися гнівом, ворожістю, обуренням.

I (інтропунітивна), спрямована на самого себе; досліджуваний приймає провину, відчуває докори сумління, вважає себе відповідальним за ситуацію, що склалася; типові переживання, провина, сором, депресивний афект.

M (імпунітивна), фрустраційна ситуація розглядається як нещасний випадок, незначна обставина; нікого не звинувачують, конфлікт «згладжується»; типові переживання, спокій, примирення, ігнорування.

За типом реакції (3 категорії)

O-D (Obstacle-Dominance, з фіксацією на перешкоді), у відповіді підкреслюється сама перешкода (її значущість, неприємність); людина «застрягає» на негативному факторі.

E-D (Ego-Defense, его-захисний), реакція спрямована на захист власного «Я»; досліджуваний відстоює власну правоту, заперечує провину або приймає її в надмірній формі.

N-P (Need-Persistence, потребово-наполегливий), реакція спрямована на пошук конструктивного вирішення проблеми; досліджуваний шукає шляхи задоволення фрустрованої потреби, пропонує допомогу, очікує рішення.

Дев'ять комбінованих факторів (профіль реакцій)

Поєднання трьох спрямованостей з трьома типами утворює 9 факторів, що становлять профіль:

Тип \ Спрямованість	E (екстрапунітивна)	I (інтропунітивна)	M (імпунітивна)
O-D (перешкода)	E'	I'	M'
E-D (его-захист)	E	I	M
N-P (потреба)	e	i	m

E', підкреслення наявності та неприємності зовнішньої перешкоди.

I', підкреслення сприятливого, корисного або позитивного характеру власного фруструвального впливу.

M', мінімізація серйозності перешкоди, ігнорування ситуації.

E, звинувачення, осудження, ворожість щодо когось/чогось у зовнішньому оточенні.

I, самозвинувачення, осудження себе, прийняття провини.

M, заперечення відповідальності, виправдання себе.

e, вимога, очікування, що інші розв'яжуть ситуацію.

i, готовність самому виправити становище, прийняття відповідальності за вирішення.

m, упевненість, що проблема вирішиться сама собою, час усе виправить.

ПОКАЗНИК GCR (Group Conformity Rating)

GCR (Group Conformity Rating, рейтинг групової конформності), показник соціальної адаптивності досліджуваного, який обчислюється як міра збігу його реакцій зі стандартними (модальними) відповідями.

Формула розрахунку:

```
GCR = (кількість збігів зі стандартом / число стандартизованих ситуацій) × 100 %
```

Стандартні (модальні) відповіді визначаються за нормативними дослідженнями С. Розенцвейга для відповідної форми тесту.

Інтерпретація GCR

GCR інтерпретується як вищий, середній або нижчий рівень конвенційності (соціальної адаптивності) реагування. Вищий рівень означає, що реакції досліджуваного здебільшого відповідають загальноприйнятим соціальним очікуванням; середній рівень, помірно конвенційне реагування з елементами індивідуальності; нижчий рівень, відхилення реакцій від типових, що може відображати оригінальність реагування або труднощі соціальної взаємодії. Слід враховувати, що психометрична стабільність GCR є обмеженою (за даними низки досліджень), тому цей показник інтерпретується обережно і лише у поєднанні з основними показниками спрямованості й типу реакцій, а не як самостійний діагностичний критерій.

Стандартні нормативні відповіді (приклад)

№ ситуації	Стандартна реакція
1	M’ E
2	I
4	i
5	i
6	e
7	I
8	E’
10	E
11	M’
12	E
14	M’
15	I’
19	E’
22	M’

ПРОФІЛЬ РЕАКЦІЙ

Профіль реакцій будується у вигляді матриці 3×3, де по рядках, типи реакцій (O-D, E-D, N-P), по стовпцях, спрямованості (E, I, M). У кожній клітинці підраховується сумарна кількість балів і відсоток від загальної суми.

Зразок профілю реакцій (умовний орієнтовний профіль для здорових дорослих, нормований до 100 %)

	E	I	M	Сума по рядку, %
O-D	12	6	5	23
E-D	20	12	9	41
N-P	8	12	16	36
Сума по стовпцю, %	40	30	30	100

Зразок профілю, українська молодь (за результатами поточного дослідження)

	E	I	M	Сума по рядку, %
O-D	15	10	6	31
E-D	21	14	9	44
N-P	6	11	8	25
Сума по стовпцю, %	42	35	23	100

Примітка. Маргінальні суми профілю української молоді узгоджені з даними про спрямованість (E 42 %, I 35 %, M 23 %) і тип реакцій (O-D 31 %, E-D 44 %, N-P 25 %) у загальній вибірці. Незначні розбіжності з таблицями підрозділу 2.2 зумовлені округленням.

ЗАГАЛЬНІ ЗРАЗКИ ВІДПОВІДЕЙ

Зразок 1. Розподіл за спрямованістю, питома вага E, I, M реакцій без урахування типу.

Зразок 2. Розподіл за типом, питома вага O-D, E-D, N-P без урахування спрямованості.

Зразок 3. Три найчастіші фактори з дев’яти можливих, профіль найбільш характерних реакцій досліджуваного.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ

1. Досліджуваний отримує бланк з малюнками і ручку.
2. Інструкція зачитується вголос або подається письмово.
3. Час виконання, 20-30 хвилин (не обмежений жорстко).

4. Після завершення проводиться **постдослідницька бесіда** (опціонально): психолог уточнює зміст незрозумілих відповідей, з’ясовує ставлення досліджуваного до окремих ситуацій.
5. Реакції оцінюються кваліфікованим психологом за стандартними критеріями кодування. У сумнівних випадках використовується принцип кодування з двома експертами для забезпечення міжсудильської надійності (к Коена).

Вимоги до експерта-кодувальника

- Спеціалізована підготовка з проективних методик.
- Знайомство з оригінальним керівництвом С. Розенцвейга (1948).
- Практика кодування на тренувальних протоколах перед самостійним використанням.
- Регулярна перевірка міжсудильської надійності з другим експертом.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

```
ПІБ (шифр): _____
Стать: чол. / жін.
Вік: _____ повних років
Місто проживання: _____
Дата заповнення: _____

Інструкція: уявіть себе на місці особи, над якою порожній квадрат,
і запишіть першу відповідь, що спадає на думку.

№ Відповідь Кодування*
1 _____ ____
2 _____ ____
3 _____ ____... (24 ситуації)...
24 _____ ____

* кодування виконує спеціаліст

Профіль реакцій:
 E I M Σ %
O-D ___ ___ ___ ___ ___
E-D ___ ___ ___ ___ ___
N-P ___ ___ ___ ___ ___
Σ ___ ___ ___ ___ 100
% ___ ___ ___ 100 –

Показник GCR = ___ % (рівень: _____)
Три найчастіші фактори: _____
```

ДОДАТОК Б

ШКАЛА ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ФРУСТРАЦІЙНОГО ДИСКОМФОРТУ (FRUSTRATION DISCOMFORT SCALE, FDS, N. HARRINGTON, 2005)

Повна назва: Frustration Discomfort Scale (FDS), Шкала інтолерантності до фрустраційного дискомфорту.

МЕТА МЕТОДИКИ

Методика FDS призначена для:

- виявлення рівня інтолерантності особистості до фрустраційного дискомфорту як стійкої когнітивно-емоційної установки;
- діагностики ірраціональних переконань, що лежать в основі низької толерантності до фрустрації (LFT);
- профілювання чотирьох вимірів інтолерантності: емоційного, рестрикційного (дискомфорту), морального (несправедливості), цільового (досягнення);
- скринінгу когнітивно-поведінкових передумов невротичної, депресивної, тривожної симптоматики;
- оцінки ефективності когнітивно-поведінкових інтервенцій (відстеження зміни LFT-показників до і після терапії).

Концепція FDS базується на положенні А. Елліса про те, що людські емоційні страждання значною мірою зумовлені ірраціональними переконаннями типу «не повинно бути дискомфорту/несправедливості/невдач». Зниження інтолерантності до фрустрації є основним терапевтичним завданням REBT.

ЧОТИРИ СУБШКАЛИ FDS

1. **Emotional Intolerance (емоційна інтолерантність), 7 пунктів**

Субшкала вимірює інтолерантність до власного емоційного дистресу: установку, що негативні емоції (тривога, сум, гнів, безпорадність) є нестерпними і мають негайно припинитись. Лежить в основі панічних, тривожних, депресивних реакцій.

Ключове твердження-маркер: *«Я абсолютно повинен бути вільним від негативних почуттів якомога швидше. Я не можу витримати, щоб вони тривали»*.

Шкала пов’язана з тривожно-депресивною симптоматикою.

2. **Entitlement (переживання несправедливості / фрустрованої заслуженості), 7 пунктів**

Субшкала вимірює інтолерантність до сприйняття несправедливості, переконання типу «зі мною не повинно ставатися погане», «я заслуговую на краще ставлення», «світ повинен бути справедливим». Лежить в основі агресивних, обурених, гнівних реакцій.

Ключове твердження-маркер: *«Я не можу витримати, коли інші люди ставляться до мене несправедливо»*.

Шкала пов'язана з ворожістю та гнівом.

3. **Discomfort Intolerance (інтолерантність до повсякденного дискомфорту), 7 пунктів**

Субшкала вимірює інтолерантність до повсякденних труднощів, незручностей, обмежень: установку «я не повинен переживати дискомфорт у щоденному житті», «дрібниці не повинні мене турбувати, вони мене виснажують». Лежить в основі поведінки уникання, відмови від цінних, але важких активностей.

Ключове твердження-маркер: *«Я не можу витримати, коли мене затримують щоденні дрібниці»*.

Шкала пов'язана з депресивною симптоматикою, прокрастинацією.

4. **Achievement (інтолерантність до фрустрації досягнень), 7 пунктів**

Субшкала вимірює інтолерантність до невдач у досягненні цілей: установку «я не повинен зазнавати невдач», «завдання, які я виконую, не повинні бути занадто важкими», «я повинен досягати того, що задумав, без перешкод». Лежить в основі перфекціоністських тривог, страху помилитись.

Ключове твердження-маркер: *«Завдання, які я намагаюся виконати, абсолютно не повинні бути занадто важкими, інакше я не можу витримати їх виконання»*.

Шкала пов'язана з перфекціонізмом, тривогою досягнень.

ІНСТРУКЦІЯ

«Перед Вами 28 тверджень про різні переконання щодо труднощів і дискомфорту в повсякденному житті. Будь ласка, оцініть, наскільки СИЛЬНИМ є у Вас кожне з цих переконань, за п'ятибальною шкалою:

- **1**, переконання відсутнє (зовсім не властиве Мені);
- **2**, слабке переконання;
- **3**, помірне переконання;
- **4**, сильне переконання;
- **5**, дуже сильне переконання.

Відповідайте відверто, не намагаючись здаватись «кращим» чи «гіршим» від реального стану. Першу відповідь, яка спадає Вам на думку, як правило, найкраще відображає Ваше ставлення».

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, 28 ТВЕРДЖЕНЬ

Шкала Discomfort Intolerance (інтолерантність до дискомфорту), пункти 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25

1. Я не можу витримати, коли мене затримують щоденні дрібниці. *(1, 2, 3, 4, 5)*

5. Я просто не можу витримати, коли я знемагаю від щоденного дискомфорту. *(1, 2, 3, 4, 5)*

9. Я не можу витримати, коли в моєму житті відбуваються нудні і неприємні речі. *(1, 2, 3, 4, 5)*

13. Дискомфорт у моєму житті є нестерпним. *(1, 2, 3, 4, 5)*

17. Я не можу витримати, коли мені доводиться напружено працювати у некомфортних умовах. *(1, 2, 3, 4, 5)*

21. Я не можу витримати дискомфорт, спричинений обмеженнями і незручностями. *(1, 2, 3, 4, 5)*

25. Я повинен уникати незручностей у житті будь-якою ціною. *(1, 2, 3, 4, 5)*

Шкала Entitlement (переживання несправедливості), пункти 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26

2. Я не можу витримати, коли інші люди ставляться до мене несправедливо. *(1, 2, 3, 4, 5)*

6. Я не можу витримати, коли мені відмовляють у тому, на що я заслуговую. *(1, 2, 3, 4, 5)*

10. Я не можу витримати ситуацій, коли мене обмежують у моїх правах. *(1, 2, 3, 4, 5)*

14. Я не повинен зазнавати несправедливості зі сторони оточення. *(1, 2, 3, 4, 5)*

18. Я не можу витримати, коли інші не виконують своїх зобов'язань щодо мене. *(1, 2, 3, 4, 5)*

22. Я не можу витримати, коли мене не цінують так, як я того заслуговую. *(1, 2, 3, 4, 5)*

26. Несправедливість світу до мене є нестерпною. *(1, 2, 3, 4, 5)*

Шкала Emotional Intolerance (емоційна інтолерантність), пункти 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27

3. Я абсолютно повинен бути вільним від негативних почуттів якомога швидше. *(1, 2, 3, 4, 5)*

7. Я не можу витримати, коли я тривожусь або відчуваю стрес. *(1, 2, 3, 4, 5)*

11. Я не можу витримати погані відчуття всередині себе. *(1, 2, 3, 4, 5)*

15. Я не можу витримати, коли я почуваюсь пригнічено / у депресивному настрої. *(1, 2, 3, 4, 5)*

19. Я повинен негайно позбутися негативних емоцій, інакше я зламаюся. *(1, 2, 3, 4, 5)*

23. Я не можу терпіти, коли мене захоплюють важкі емоційні переживання. *(1, 2, 3, 4, 5)*

27. Емоційний біль є для мене зовсім нестерпним. *(1, 2, 3, 4, 5)*

Шкала Achievement (інтолерантність до фрустрації досягнень), пункти 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28

4. Завдання, які я намагаюся виконати, абсолютно не повинні бути занадто важкими. *(1, 2, 3, 4, 5)*

8. Я не можу витримати, коли я не досягаю своїх цілей так швидко, як хотів би. *(1, 2, 3, 4, 5)*

12. Я не можу витримати, коли мої досягнення не відповідають моїм очікуванням. *(1, 2, 3, 4, 5)*

16. Я не повинен зазнавати невдач у важливих для мене справах. *(1, 2, 3, 4, 5)*

20. Я не можу витримати, коли я не справляюсь із завданнями. *(1, 2, 3, 4, 5)*

24. Я не можу витримати, коли я недостатньо добре виконую свою роботу. *(1, 2, 3, 4, 5)*

28. Я повинен досягати своїх цілей без перешкод. *(1, 2, 3, 4, 5)*

КЛЮЧ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахунок балів за субшкалами

Бали за кожним пунктом (від 1 до 5) сумуються в межах кожної субшкали:

$$\text{Discomfort Intolerance} = бал_{1} + бал_{5} + бал_{9} + бал_{13} + бал_{17} + бал_{21} + бал_{25}$$
$$\text{Entitlement} = бал_{2} + бал_{6} + бал_{10} + бал_{14} + бал_{18} + бал_{22} + бал_{26}$$
$$\text{Emotional Intolerance} = бал_{3} + бал_{7} + бал_{11} + бал_{15} + бал_{19} + бал_{23} + бал_{27}$$
$$\text{Achievement} = бал_{4} + бал_{8} + бал_{12} + бал_{16} + бал_{20} + бал_{24} + бал_{28}$$

Кожна субшкала має діапазон **від 7 (мінімум) до 35 (максимум) балів**.

Сумарний бал FDS

$$\text{Сумарний бал FDS} = \Sigma \text{ всіх 28 пунктів}$$

Діапазон сумарного балу, від 28 до 140.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Інтерпретація балів за окремими субшкалами (за 7-бальним діапазоном)

Бал	Рівень
7, 14	Низький рівень інтолерантності (висока толерантність до фрустрації)
15, 21	Помірний рівень інтолерантності
22, 28	Підвищений рівень інтолерантності
29, 35	Високий рівень інтолерантності (низька толерантність до фрустрації)

Інтерпретація сумарного балу FDS

Сумарний бал	Рівень загальної інтолерантності
28, 56	**Низький рівень**, добре розвинена фрустраційна толерантність, конструктивне реагування на труднощі.
57, 84	**Помірний рівень**, середня здатність переносити фруструючі обставини, можливі епізодичні труднощі.
85, 112	**Підвищений рівень**, суттєва вразливість до фрустраційних ситуацій, потреба у психологічній підтримці.
113, 140	**Високий рівень**, низька фрустраційна толерантність, високий ризик невротичної, тривожної, депресивної симптоматики, виражена потреба в когнітивно-поведінковій терапії.

ПРИКЛАД РОЗРАХУНКУ

Приклад 1. Респондентка С. (жін., 24 р., м. Київ).

Субшкала	Σ балів	Рівень
Discomfort Intolerance	21	Помірний
Entitlement	24	Підвищений
Emotional Intolerance	30	Високий
Achievement	27	Підвищений
Сумарний бал FDS	**102**	**Підвищений**

Інтерпретація: підвищений рівень інтолерантності до фрустрації, з вираженою інтолерантністю до власного емоційного дистресу. Рекомендована когнітивно-поведінкова робота з катастрофізацією та інтолерантністю до негативних емоцій.

Приклад 2. Респондент Д. (чол., 26 р., м. Львів).

Субшкала	Σ балів	Рівень
Discomfort Intolerance	26	Підвищений
Entitlement	25	Підвищений
Emotional Intolerance	18	Помірний
Achievement	22	Підвищений

Сумарний бал FDS	91	Підвищений

Інтерпретація: підвищений рівень інтолерантності з вираженою чутливістю до повсякденного дискомфорту і фрустрованих очікувань. Рекомендована робота з ірраціональними переконаннями типу «світ має бути справедливим, я заслуговую на комфорт».

БЛАНК ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ

ПІБ (шифр): _____
Стать: чол. / жін.
Вік: _____ повних років
Місто проживання: _____
Дата заповнення: _____

Інструкція: оцініть силу кожного переконання за п’ятибальною шкалою (1, переконання відсутнє; 5, дуже сильне переконання).

№	Твердження	Бал (1-5)
1	Я не можу витримати, коли мене затримують щоденні дрібниці	[ ]
2	Я не можу витримати, коли інші ставляться до мене несправ.	[ ]
3	Я повинен бути вільним від негативних почуттів якомога швид.	[ ]
4	Завдання, які я виконую, не повинні бути занадто важкими	[ ]
5	Я не можу витримати щоденний дискомфорт	[ ]
6	Я не можу витримати, коли мені відмовляють у заслуженому	[ ]
7	Я не можу витримати, коли я тривожусь або відчуваю стрес	[ ]
8	Я не можу витримати, коли не досягаю цілей швидко	[ ]
9	Я не можу витримати нудні і неприємні речі в житті	[ ]
10	Я не можу витримати, коли мене обмежують у моїх правах	[ ]
11	Я не можу витримати погані відчуття всередині себе	[ ]
12	Я не можу витримати, коли досягнення не відповідають очік.	[ ]
13	Дискомфорт у моєму житті є нестерпним	[ ]
14	Я не повинен зазнавати несправедливості	[ ]
15	Я не можу витримати, коли я пригнічений	[ ]
16	Я не повинен зазнавати невдач у важливих справах	[ ]
17	Я не можу витримати працювати у некомфортних умовах	[ ]
18	Я не можу витримати, коли інші не виконують зобов’язань	[ ]
19	Я повинен негайно позбутися негативних емоцій	[ ]
20	Я не можу витримати, коли не справляюсь із завданнями	[ ]
21	Я не можу витримати дискомфорт від обмежень	[ ]
22	Я не можу витримати, коли мене недооцінюють	[ ]
23	Я не можу терпіти важкі емоційні переживання	[ ]
24	Я не можу витримати, коли недостатньо добре виконую роботу	[ ]
25	Я повинен уникати незручностей будь-якою ціною	[ ]
26	Несправедливість світу до мене є нестерпною	[ ]
27	Емоційний біль є для мене зовсім нестерпним	[ ]
28	Я повинен досягати своїх цілей без перешкод	[ ]

ПІДРАХУНОК ЗА СУБШКАЛАМИ:
Discomfort Intolerance (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25) = ____
Entitlement (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26) = ____
Emotional Intolerance (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27) = ____
Achievement (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28) = ____
СУМАРНИЙ БАЛ FDS = ____
Загальний рівень: _____

ДОДАТОК В
СТАТЕВОРОЛЬОВИЙ ОПИТУВАЛЬНИК САНДРИ БЕМ (BEM SEX ROLE INVENTORY, BSRI)

Повна назва: Bem Sex Role Inventory (BSRI), Статеворольовий опитувальник С. Бем, методика «Маскулінність, фемінність».

МЕТА МЕТОДИКИ

Опитувальник призначений для:

- діагностики психологічної статі особистості (маскулінного, фемінного, андрогінного, недиференційованого типу);
- визначення ступеня вираженості маскулінних і фемінних якостей у структурі особистості незалежно від біологічної статі;
- виявлення ступеня андрогінності як інтегрованого поєднання типово «чоловічих» і типово «жіночих» якостей особистості;
- дослідження впливу гендерної ідентичності на психологічне функціонування, зокрема на копінг-стратегії, фрустраційні реакції, психологічне благополуччя.

В концепції С. Бем психологічна стать принципово відрізняється від біологічної статі. Андрогінність розглядається як ідеал особистісного розвитку, оскільки забезпечує психологічну гнучкість, краще пристосування до різноманітних соціальних ситуацій і вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Теорія гендерної схеми (1981) пояснює, як соціальна категоризація на «чоловіче» і «жіноче» формує когнітивні структури, що організовують сприйняття світу.

ІНСТРУКЦІЯ

«Перед Вами список з 60 якостей особистості. Уважно ознайомтеся з кожною з них і оцініть, наскільки кожна якість притаманна особисто Вам, за семибальною шкалою:

- **1**, ніколи або майже ніколи не притаманна;
- **2**, зазвичай не притаманна;
- **3**, інколи, рідко притаманна;
- **4**, притаманна приблизно у половині випадків;
- **5**, інколи, доволі часто притаманна;
- **6**, зазвичай притаманна;
- **7**, завжди або майже завжди притаманна.

Намагайтеся відповідати щиро, орієнтуючись на свою дійсну, а не на «бажану» поведінку. Не існує «правильних» чи «неправильних» якостей, кожна може бути корисною в певних ситуаціях. Не пропускайте жодного пункту».

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, 60 ХАРАКТЕРИСТИК

Перелік 60 якостей особистості. Маскулінні якості позначені (М), фемінні, (Ф), нейтральні, (Н).

№	Якість	Категорія
1	Здатний(-а) виявляти віру в себе, упевнений(-а) у собі	(М)
2	Поступливий(-а)	(Ф)
3	Здатний(-а) допомагати	(Н)
4	Схильний(-а) захищати свої погляди	(М)
5	Життєрадісний(-а), радісний(-а)	(Ф)
6	Похмурий(-а)	(Н)
7	Незалежний(-а)	(М)
8	Сором’язливий(-а)	(Ф)
9	Сумлінний(-а)	(Н)
10	Атлетичний(-а), спортивний(-а)	(М)
11	Ніжний(-а)	(Ф)
12	Театральний(-а)	(Н)
13	Напористий(-а), наполегливий(-а)	(М)
14	Чуйний(-а), співчутливий(-а)	(Ф)
15	Удачливий(-а)	(Н)
16	Сильна особистість	(М)
17	Лояльний(-а), вірний(-а)	(Ф)
18	Непередбачуваний(-а)	(Н)
19	Сильний(-а)	(М)
20	Жіночний(-а) / чоловічний(-а) (відповідно до власної статі)	(Ф)
21	Надійний(-а)	(Н)
22	Аналітичний(-а)	(М)
23	Уміє співпереживати, знаходити співчуття	(Ф)
24	Ревнивий(-а)	(Н)
25	Здатний(-а) до лідерства, лідерські здібності	(М)
26	Здатний(-а) турбуватися про людей	(Ф)
27	Прямолінійний(-а), правдивий(-а)	(Н)
28	Схильний(-а) до ризику	(М)
29	Розуміє інших	(Ф)
30	Скритний(-а)	(Н)
31	Швидкий(-а) у прийнятті рішень	(М)

32	Співчутливий(-а)	(Ф)
33	Щирий(-а)	(Н)
34	Самодостатній(-а)	(М)
35	Здатний(-а) утішити	(Ф)
36	Марнославний(-а)	(Н)
37	Владний(-а)	(М)
38	Має тихий голос	(Ф)
39	Привабливий(-а)	(Н)
40	Мужній(-а)	(М)
41	Теплий(-а), сердечний(-а)	(Ф)
42	Урочистий(-а), серйозний(-а)	(Н)
43	Має власну позицію	(М)
44	М’який(-а)	(Ф)
45	Дружелюбний(-а)	(Н)
46	Агресивний(-а)	(М)
47	Довірливий(-а)	(Ф)
48	Малоефективний(-а)	(Н)
49	Здатний(-а) бути лідером	(М)
50	Інфантильний(-а)	(Ф)
51	Адаптивний(-а), пристосований(-а)	(Н)
52	Індивідуаліст	(М)
53	Не любить лайки, грубої мови	(Ф)
54	Несистематичний(-а)	(Н)
55	Має дух змагання	(М)
56	Любить дітей	(Ф)
57	Тактовний(-а)	(Н)
58	Амбіційний(-а), честолюбний(-а)	(М)
59	Спокійний(-а)	(Ф)
60	Традиційний(-а), схильний(-а) до умовностей	(Н)

КЛЮЧ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Маскулінна шкала (М), 20 пунктів

Включає пункти: **1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.**

Фемінна шкала (Ф), 20 пунктів

Включає пункти: **2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.**

Нейтральні пункти, 20 пунктів

Включає пункти: **3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60.**

Ці пункти **не враховуються** в підрахунку показників психологічної статі і виконують функцію «наповнювачів» для маскування справжньої спрямованості методики.

РОЗРАХУНОК ПОКАЗНИКІВ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

1. Розрахунок балів за шкалами

Бал за маскулінною шкалою (М) обчислюється як **середнє арифметичне 20 оцінок** за маскулінними пунктами; бал за фемінною шкалою (Ф), як середнє арифметичне 20 оцінок за фемінними пунктами. Кожен з показників М і F знаходиться в межах від 1 до 7 (відповідно до семибальної шкали).

```
M = (сума оцінок за 20 маскулінними пунктами) / 20
F = (сума оцінок за 20 фемінними пунктами) / 20
```

2. Класифікація за медіанним розподілом (метод С. Бем)

Автентичний для методики С. Бем спосіб класифікації, **медіанний розподіл** (median-split): показники маскулінності та фемінності кожного досліджуваного порівнюються з медіанними значеннями за відповідними шкалами у вибірці (M_med і F_med). Залежно від того, перевищує показник медіану («високий») чи ні («низький»), особу відносять до одного з чотирьох типів психологічної статі:

	Високий М	Низький М
Високий F	**Андрогінний**	**Фемінний**
Низький F	**Маскулінний**	**Недиференційований**

- **Маскулінний тип**, переважає набір типово чоловічих рис (незалежність, наполегливість, лідерство, схильність до ризику). Ефективний у задачах, що вимагають інструментальних дій.
- **Фемінний тип**, переважає набір типово жіночих рис (м’якість, чуйність, турбота, ніжність). Ефективний у задачах міжособистісної підтримки.
- **Андрогінний тип**, гармонійне поєднання маскулінних і фемінних рис, що забезпечує гнучкість поведінки. За С. Бем, є оптимальним для психологічного благополуччя.
- **Недиференційований тип**, низька вираженість і маскулінних, і фемінних рис, що пов’язується з нижчим рівнем психологічного благополуччя, дифузною ідентичністю.

ПРИКЛАД КЛАСИФІКАЦІЇ

Припустимо, що у вибірці медіани становлять M_med = 4,7 і F_med = 4,8.

Приклад 1. Респондент Б. (чол.): M = 5,6 (вище медіани); F = 3,9 (нижче медіани) → **маскулінний тип**.

Приклад 2. Респондентка В. (жін.): M = 3,8 (нижче медіани); F = 5,7 (вище медіани) → **фемінний тип**.

Приклад 3. Респондент Г. (чол.): M = 5,4 (вище медіани); F = 5,3 (вище медіани) → **андрогінний тип**.

Приклад 4. Респондентка Е. (жін.): M = 3,5 (нижче медіани); F = 3,9 (нижче медіани) → **недиференційований тип**.

БЛАНК ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ

```
ПІБ (шифр): _____
Стать (біологічна): чол. / жін.
Вік: _____ повних років
Дата заповнення: _____

Інструкція: оцініть, наскільки кожна якість притаманна Вам,
за семибальною шкалою (1, ніколи/майже ніколи; 7, завжди/майже завжди).

№ Якість Оцінка (1-7)
1 Упевнений(-а) у собі [ ]
2 Поступливий(-а) [ ]
3 Здатний(-а) допомагати [ ]
4 Схильний(-а) захищати свої погляди [ ]
5 Життєрадісний(-а) [ ]
6 Похмурий(-а) [ ]
7 Незалежний(-а) [ ]
8 Сором’язливий(-а) [ ]
9 Сумлінний(-а) [ ]
10 Атлетичний(-а), спортивний(-а) [ ]... (60 пунктів)...
58 Амбіційний(-а), честолюбний(-а) [ ]
59 Спокійний(-а) [ ]
60 Традиційний(-а), схильний до умовностей [ ]

ПІДРАХУНОК:
Маскулінна шкала (пункти 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28,
 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58):
 M = (сума оцінок) / 20 = _____ (діапазон 1-7)

Фемінна шкала (пункти 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29,
 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59):
 F = (сума оцінок) / 20 = _____ (діапазон 1-7)

Тип психологічної статі (за медіанним розподілом вибірки,
 порівняння M і F з M_med і F_med): _____
 (Андрогінний / Маскулінний / Фемінний / Недиференційований)
```