

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Приведьон Наталії Юріївни

УДК 159.923.2:159.944:316.46

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості функціонування психологічних бар'єрів особистості у
професійному середовищі
053 “Психологія”

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Керівник роботи
асистент кафедри психології
Шикирава Н.М.

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від “ _____ ” _____ 2025 року
Завідувач кафедри психології
Доцент, кандидат психологічних наук _____ Литвинчук А. І.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Приведьон Наталії Юріївни захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

АНОТАЦІЯ

Приведьон Н. Ю. Особливості функціонування психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі. Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 "Психологія". Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Розглянуто основні підходи до розуміння поняття психологічних бар'єрів, їх структуру, класифікацію та особливості функціонування у процесі професійного самовизначення і професійної діяльності. Теоретичне значення роботи полягає у систематизації наукових поглядів щодо феномену психологічних бар'єрів, уточненні їх типології та ролі психоемоційних чинників у їх формуванні.

Проведено емпіричне дослідження особливостей функціонування психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі. За результатами кількісного та якісного аналізу емпіричних даних виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем виразності психологічних бар'єрів та показниками реактивної й особистісної тривожності у професійному середовищі. Встановлено, що найбільш тісно з тривожністю пов'язані емоційні та мотиваційні типи психологічних бар'єрів, які негативно впливають на професійне функціонування, процес прийняття рішень і психоемоційний стан особистості. Отримані результати свідчать про те, що тривожність виступає одним із провідних психологічних чинників формування та закріплення психологічних бар'єрів у професійному середовищі.

Ключові слова: психологічні бар'єри, професійне середовище, тривожність, професійне самовизначення, психоемоційний стан.

ANNOTATION

Pryvedion N. Features of the functioning of psychological barriers of personality in a professional environment. Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 "Psychology." Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The work provides a theoretical analysis of the problem of psychological barriers of personality in the professional environment in the works of domestic and foreign scientists. The main approaches to understanding the concept of psychological barriers, their structure, classification, and features of functioning in the process of professional self-determination and professional activity are considered. The theoretical significance of the work lies in the systematization of scientific views on the phenomenon of psychological barriers, the clarification of their typology, and the role of psycho-emotional factors in their formation.

An empirical study of the peculiarities of the functioning of psychological barriers of the personality in the professional environment was conducted. Based on the results of quantitative and qualitative analysis of empirical data, statistically significant correlations were found between the level of expression of psychological barriers and indicators of reactive and personal anxiety in the professional environment. It was established that emotional and motivational types of psychological barriers are most closely related to anxiety, which negatively affect professional functioning, the decision-making process, and the psycho-emotional state of the individual. The results obtained indicate that anxiety is one of the leading psychological.

Keywords: psychological barriers, professional environment, anxiety, professional self-determination, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

Вступ	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1 Поняття та сутність професійного самовизначення особистості	10
1.1.1 Вікові особливості професійного самовизначення	13
1.2 Психологічні бар'єри: поняття, структура та класифікація	15
1.3 Психологічні бар'єри у контексті негативних психоемоційних чинників	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	23
2.1. Організація та методи дослідження	23
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	27
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ	36
3.1 Дослідження взаємозв'язку психологічних бар'єрів із психоемоційним станом особистості	36
3.2 Рекомендації психологічного впливу для зниження виразності психологічних бар'єрів	39
Висновки до третього розділу	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних соціально-економічних умовах проблема професійного самовизначення набуває особливого значення, оскільки саме професійна діяльність є важливим чинником самореалізації, життєвого успіху та особистісного розвитку людини. Проте, процес вибору професії та формування професійної ідентичності часто ускладнюється наявністю психологічних бар'єрів, які можуть знижувати рівень усвідомленості вибору, викликати внутрішні конфлікти, невпевненість, страх помилки чи соціальної оцінки. Людина не впевнена точно чи іде своїм шляхом, чи лиш пливе за течією буття.

Психологічні бар'єри стають вагомим внутрішнім фактором, що перешкоджає цілісному та гармонійному становленню професійного "Я" особистості, гальмує розвиток мотиваційної сфери, професійних інтересів і самопізнання. В умовах швидких змін на ринку праці, зростання вимог до гнучкості, компетентності й готовності до перекваліфікації, подолання таких бар'єрів стає необхідною умовою успішної адаптації та самореалізації. І часто люди не ідуть за тим, чим мають бажання. Потреба у стабільності та повсякденості у діяльність у якій вважаєш себе спроможним чогось досягти.

Проблему професійного вибору та формування професійної ідентичності ґрунтовно досліджували зарубіжні науковці такі як Д. Сьюпер, Д. Голланд та Е. Шпрангер. У межах гуманістичної психології К. Роджерс та А. Маслоу розкривали роль самоактуалізації, автентичності, внутрішньої мотивації та прийняття себе в подоланні внутрішніх обмежень. В. Франкл підкреслював значення пошуку смислу праці як фактора, що долає екзистенційні бар'єри та сприяє професійній визначеності.

Таким чином, дослідження ролі психологічних бар'єрів у процесі професійного самовизначення є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Воно сприяє глибшому розумінню механізмів формування внутрішніх перешкод.

Мета дослідження: виявлення та наукове обґрунтування особливостей функціонування психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі, а також визначення їх впливу тривоги на стан особистості. На основні отриманих результатів розробити профорентаційну програму.

Відповідно до мети та предмета дослідження, були висунуті наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності та структури психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі;
2. Визначити основні чинники та механізми, що зумовлюють виникнення й функціонування психологічних бар'єрів у професійній діяльності;
3. Дослідити специфіку прояву психологічних бар'єрів у працівників різних професійних груп та особливості їх впливу на ефективність професійної взаємодії та самореалізацію;
4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання психологічних бар'єрів і підвищення рівня професійної адаптації та особистісної ефективності.

Об'єкт дослідження - психологічні бар'єри особистості у процесі професійної діяльності.

Предмет дослідження - особливості функціонування, прояву та впливу психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі та їх вплив на особистість.

Гіпотеза дослідження. Існує взаємозв'язок між виразністю певних типів психологічних бар'єрів та рівнем тривожності у професійному середовищі.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення сучасної психології особистості, професійного розвитку та стресостійкості, а також підходи до вивчення бар'єрів у діяльності (А. Бандура, Л. С. Виготський). Дослідження природи та типів психологічних бар'єрів, а також їхній вплив на поведінку та діяльність особистості (К. Массанов), вивчення особистісного розвитку, самоактуалізації та роль внутрішніх бар'єрів у становленні «Я-концепції» (К. Роджерс). У дослідженні враховано концепції психологічних

бар'єрів, механізмів подолання труднощів та впливу професійного середовища на особистісне функціонування.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи (аналіз, узагальнення, порівняння наукових джерел) дали змогу визначити концептуальні підходи до розуміння психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі. Емпіричні методи включали психодіагностичний інструментарій, спрямований на дослідження індивідуально-психологічних характеристик, що впливають на функціонування бар'єрів. Методика "ШРОТ" визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) застосовано для оцінки рівня ригідності та психологічної блокованості, що є ключовими механізмами формування професійних бар'єрів та обмеження адаптивної поведінки. Тест-опитувальник для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості

(А. В. Массанова) використано для визначення виразності й структури психологічних бар'єрів особистості, що дозволило виявити їхню інтенсивність у професійній діяльності. Опитувальник SF-36 (J.E. Ware) дав можливість оцінити суб'єктивне відчуття благополуччя та психоемоційний стан, які можуть впливати на виникнення та посилення професійних бар'єрів. Особистісний опитувальником "Велика п'ятірка" (Р. Маккраї, П. Коста) застосовано для виявлення особистісних рис, пов'язаних із схильністю до бар'єроутворення, зокрема рівня нейротизму, екстраверсії, відкритості, доброзичливості та сумлінності. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу в середовищі Microsoft Excel, що дозволило встановити зв'язки між особистісними характеристиками, рівнем психологічних бар'єрів та показниками психоемоційного благополуччя.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось на базі товариства з додатковою відповідальністю "Коростенський щебзавод", м. Коростень. До вибірки увійшли працівники, загальна кількість – 40 осіб віком від 25-55 років.

Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості їх використання у практичній діяльності психологів та фахівців соціально-психологічного й організаційного напрямку з метою діагностики, профілактики та корекції психологічних бар'єрів у професійній діяльності. Отримані результати можуть бути покладені в основу розробки індивідуальних і групових корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та професійної впевненості особистості. Практичні висновки дослідження доцільно використовувати в організаційно-психологічній практиці для оптимізації психологічного клімату в колективах, попередження професійного вигорання та формування психологічно безпечного професійного середовища, а також у освітньому процесі закладів вищої освіти під час підготовки фахівців психологічного профілю.

Публікації. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на міжнародній та всеукраїнській науково-практичних конференціях: відповідно, XXIX Всеукраїнська науково-практична конференція «Український соціум: соціально-гуманітарний аналіз сучасності та прогноз майбутнього», III Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація обліку та бізнес-консалтингу в умовах невизначеності: Сучасні тренди, виклики, міжнародний досвід» та VI Міжнародна науково-практична конференція «Інструменти і практики публічного управління».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 26 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 61 сторінку, основний зміст роботи викладено на 42 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття та сутність професійного самовизначення особистості

Професійне самовизначення особистості є ключовим елементом становлення людини у сфері праці та вибору життєвого шляху. Воно передбачає усвідомлення власних здібностей, інтересів і ціннісних орієнтацій, що впливають на вибір професії. З огляду на те, що в країні триває війна, особливо актуальною постає проблема професійного самовизначення. Воєнні події суттєво змінили потреби ринку праці: попит на багато професій, які до війни не були настільки затребуваними, стрімко зростає, а дефіцит кваліфікованих кадрів відчувається у широкому спектрі підприємств, організацій та установ. У таких умовах професійне самовизначення стає однією з найважливіших складових благополуччя людини в сучасному суспільстві.

Проблема професійного самовизначення має фундаментальний характер, адже мотивований та бажаний вибір професії забезпечує зв'язок між професійною і особистісною реалізацією, а також узгоджує індивідуальні життєві плани та наміри з актуальними державними економічними потребами щодо кадрового забезпечення розвитку різних галузей. Аналізуючи літературу, ми бачимо, що перші лабораторії професійної орієнтації з'явилися у Франції та США: у 1903 році в Страсбурзі та у 1908 році в Бостоні. Їхнє створення було зумовлене стрімким розвитком промисловості, міграцією населення із села в міста, зростанням потреби в пошуку роботи та необхідністю відбору відповідальних працівників. Такі соціально-економічні зміни поступово трансформували свідомість та психологію людей [4].

Основною причиною виникнення професійної орієнтації та професійного самовизначення стала поява реальної свободи вибору, яка раніше була обмежена або доступна лише окремим соціальним групам, що не бажали дотримуватися традиційних патріархальних норм.

Поняття «самовизначення» тісно пов'язане з такими категоріями, як «самоактуалізація», «самореалізація» та «самоздійснення». Чимало науковців розглядають процеси самореалізації й самоактуалізації у нерозривному зв'язку з трудовою діяльністю, професійною активністю та роботою як основною сферою їхнього прояву. Самовизначення охоплює не лише самореалізацію, а й розширення власних можливостей – самотрансценденцію (за В. Франклом). Повноцінність людського життя, на його думку, зумовлюється здатністю особистості виходити за межі власного «Я», відкривати нові горизонти та знаходити нові смисли як у конкретній діяльності, так і в житті загалом. Отже, саме смисл виступає центральною ланкою, що визначає сутність самовизначення та самотрансценденції [1].

Професійне становлення особистості розглядається як процес поступальних змін у її розвитку, які відбуваються в умовах професійної діяльності та визначаються власною активністю людини, спрямованою на самовдосконалення. Це явище характеризується складністю, тривалістю, динамічністю та багатовимірністю, охоплюючи різні аспекти професійного і особистісного розвитку. У педагогічних наукових колах професійне самовизначення трактують як поступовий процес самопізнання та об'єктивного усвідомлення особистістю власних індивідуальних особливостей, а також співвіднесення своїх професійно важливих якостей і можливостей з вимогами обраної професії. Це комплексний процес ухвалення рішення щодо майбутньої професійної діяльності, який охоплює вибір сфери праці та спеціалізації, визначення закладу освіти (закладу вищої освіти чи фахового коледжу), а також перспективного місця працевлаштування [5].

А. Маслоу розробив власну концепцію професійного розвитку, в центрі якої виділив поняття «самоактуалізація» — прагнення людини до вдосконалення та реалізації свого потенціалу у значущій для неї діяльності. У його підході поняття, близькі до самовизначення, охоплюють такі категорії, як «самоактуалізація», «самореалізація» та «самоздійснення», які відображають різні аспекти розкриття особистісного потенціалу в професійній сфері [2].

Аналіз теоретичних підходів свідчить, що проблематика самовизначення особистості найбільш тісно пов'язана з феноменами свободи та самодетермінації. У межах екзистенційно орієнтованих концепцій різних психологічних шкіл це поняття розглядається через низку споріднених категорій. У працях Ш. Бюлер акцент робиться на самовизначенні як ключовому чиннику життєвого розвитку індивіда. В. Джеймс аналізує його крізь призму досягнення життєвого успіху та впливу особистісних установок на власну долю. Представники гуманістичної психології — Е. Фромм та Ф. Перлз — підкреслюють важливість усвідомленої відповідальності за власні рішення та автономії «Я» у моменті «тут і тепер» [3]. Концепції К. Роджерса і А. Маслоу трактують самовизначення через такі процеси, як самоактуалізація та розкриття особистісного потенціалу. У рамках соціально-когнітивного підходу А. Бандура розглядає близькі за змістом феномени саморегуляції, самоефективності та самоконтролю як механізми, що забезпечують здатність людини самостійно спрямовувати власну поведінку.

Отже, поняття професійного самовизначення у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних науковців розглядається як тривалий і динамічний процес, що охоплює все трудове життя людини. Воно включає самопізнання, об'єктивну оцінку власних якостей та можливостей, а також співвіднесення особистісних цінностей і професійних схильностей із вимогами та особливостями майбутньої професії. Обираючи професійний шлях, особистість має здатність свідомо оцінити свої ресурси, розвивати необхідні якості та формувати вольову спрямованість, виступаючи активним суб'єктом власного розвитку. Таким чином, професійне самовизначення забезпечує узгодження внутрішніх прагнень людини з її життєвими та професійними ідеалами, сприяючи гармонійному особистісному та професійному зростанню.

1.1.1 Вікові особливості професійного самовизначення

Професійне самовизначення є динамічним процесом, що триває упродовж усього життя людини та змінюється залежно від її вікових, психологічних і соціальних особливостей. Хоча традиційно воно пов'язується з періодом юності, коли здійснюється первинний вибір професії, у дорослому віці процес самовизначення може набувати нових форм, зумовлених потребою переорієнтації, зміни життєвих пріоритетів чи зовнішніх умов.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, професійне самовизначення є складовою частиною ширшого процесу формування особистісної ідентичності. Воно постає як багатоетапний, безперервний процес, у межах якого вибір професії виступає не одноразовим актом, а важливим елементом особистісного становлення та соціальної інтеграції. Професійне самовизначення сприяє усвідомленню власних можливостей, цінностей і життєвих орієнтирів, а також формує готовність особистості до активної участі в суспільному та професійному житті [6].

Американський психолог Дональд Сьюпер розглядав професійне самовизначення як тривалий, динамічний процес розвитку кар'єри, який триває протягом усього життя людини та проходить через послідовні етапи. Науковець підкреслював, що професійний розвиток не є лінійним або одноразовим вибором, а реалізується через різні життєві й професійні траєкторії (багатошляховість), які можуть змінюватися залежно від особистих, соціальних та економічних умов [7].

Сьюпер виокремив кілька стадій професійного розвитку:

1. Стадія зростання (до 14 років) – формування початкових уявлень про працю, розвиток інтересів, здібностей та установок щодо діяльності.
2. Стадія дослідження (15–24 роки) – активний пошук себе у світі професій, спроби, навчання, вибір напрямку професійного розвитку.
3. Стадія становлення (25–44 роки) – закріплення у професії, набуття досвіду, прагнення стабільності.

4. Стадія підтримання (45–64 роки) – збереження досягнутого професійного рівня, підвищення майстерності.
5. Стадія спаду (після 65 років) – поступове зниження професійної активності та підготовка до виходу з професійної діяльності.

Зараз ми більше детальніше розглянемо особливості вікових етапів професійного самовизначення.

У підлітковому віці професійне самовизначення тісно пов'язане з формуванням особистісної ідентичності. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку зазначав, що саме в цей період особистість проходить кризу «ідентичність – рольова плутанина», яка визначає здатність до свідомого вибору життєвого та професійного шляху [8]. На цьому етапі професійні плани часто мають ідеалізований характер і формуються під впливом сім'ї, школи, соціального середовища та медіа.

У юнацькому віці (період ранньої дорослості) відбувається конкретизація професійних намірів через здобуття освіти, перший досвід роботи та активний пошук власного місця у професійному середовищі. Відповідно до теорії кар'єрного розвитку Д. Супера, цей період відповідає стадії «дослідження», коли особистість активно випробовує різні професійні ролі та формує первинну професійну ідентичність [9].

У середньому дорослому віці професійне самовизначення часто набуває форми переосмислення кар'єри. На цьому етапі можливими є професійні кризи, зміна сфери діяльності, перекваліфікація або пошук нових сенсів у професійній діяльності. Дослідження підтверджують, що середина життєвого шляху є критичним періодом для кар'єрних змін через вигорання, втрату мотивації або зміну життєвих цінностей [10]. Також встановлено, що задоволеність професійною діяльністю у цей період може тимчасово знижуватися, особливо серед високо кваліфікованих фахівців.

У пізньому дорослому віці професійне самовизначення пов'язане з поступовим зменшенням професійної активності, передачею досвіду, менторством та підготовкою до завершення професійної діяльності. За Д.

Супером, цей етап відповідає стадії «дистанціювання» (disengagement), яка передбачає зміну професійної ролі та переорієнтацію на інші життєві сфери.

Сучасні дослідження також підкреслюють, що професійне самовизначення впродовж життя залежить від поєднання соціальних ролей, економічних умов та індивідуальних ресурсів особистості. У середньому та пізньому дорослому віці значну роль відіграють життєві події, стан здоров'я, сімейні обов'язки та соціальні очікування, що суттєво впливають на кар'єрні рішення [11].

Таким чином, професійне самовизначення має виразно віковий характер і проявляється як динамічний, багатоетапний процес, що супроводжує особистість упродовж усього життя та відображає взаємодію її внутрішніх можливостей і зовнішніх соціальних умов.

1.2 Психологічні бар'єри: поняття, структура та класифікація

Психосоціальні бар'єри залишаються значущою та постійно актуальною проблемою в межах сучасної психологічної науки, оскільки істотно позначаються на продуктивності та результативності людської діяльності в різних сферах життя. Ефективність будь-якої активності значною мірою зумовлюється здатністю особистості вчасно усвідомлювати, розпізнавати та конструктивно долати психологічні й соціальні перешкоди, що виникають на шляху до досягнення намічених цілей. Розвиток такої спроможності передбачає не лише зміцнення внутрішніх ресурсів людини, а й накопичення ґрунтовних знань про сутність, причини виникнення та особливості прояву психосоціальних обмежень.

Аналіз різних підходів до визначення психологічних бар'єрів у наукових джерелах засвідчує, що вони можуть формуватися на різних рівнях людського буття: соціальному, світоглядному, психофізіологічному та власне психологічному. Психологічний бар'єр виникає в ситуації, коли суб'єкт не здатен досягти поставленої мети внаслідок внутрішніх перешкод.

Психосоціальний бар'єр розглядається як суб'єктивна реакція особистості, яка значною мірою обумовлюється негативним ставленням до умов діяльності, розбіжністю інтересів, наявністю упереджень, специфікою переконань, неадекватним розумінням ситуації, а також усталеними установками та внутрішніми конфліктами [12].

М. Конюхов розглядає психологічні бар'єри як інтенсивні емоційні переживання переважно негативного характеру, до яких належать почуття провини, сорому, страху, тривожності та занижена самооцінка. На думку дослідника, подібні стани істотно ускладнюють реалізацію особистісного смислу діяльності та розкриття особистісного потенціалу. Окрім цього, М. Конюхов вводить поняття «бар'єр спілкування», під яким розуміє психічні труднощі, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії та перешкоджають ефективному встановленню й підтриманню контакту між її учасниками [13].

У більшості випадків психологічні бар'єри проявляються у станах внутрішньої скутості, підвищеної напруженості, страху й тривожності, ворожості та сором'язливості, а також ригідності й агресивності. Саме ці психічні стани створюють суттєві перешкоди для повноцінної концентрації, зосередженості свідомості, ефективної уваги та вольової регуляції, які є необхідними для успішного розв'язання життєвих і професійних завдань.

Виявлення таких станів може спостерігатися у різних зовнішніх поведінкових проявах, зокрема у скутісті рухів, тимчасовій дезорганізації поведінки, підвищеній дратівливості, внутрішньому занепокоєнні, агресивності, епізодичних порушеннях пам'яті, переживанні розчарування, підозрілості та труднощах зосередження уваги. Аналіз наукових джерел дає підстави розглядати перелічені психічні стани як потенційні психологічні бар'єри, що ускладнюють процес особистісного розвитку.

За своїм змістом психологічні бар'єри особистості тісно пов'язані з такими психічними явищами, як внутрішньоособистісні конфлікти (Rosch, 1991), механізми психологічного захисту, комплекси (Ericsson, 2016), негативні емоційні переживання — страх, тривога, фрустрація, смуток тощо (Dweck, 2012),

а також риси характеру, зокрема невпевненість, безініціативність, депресивні тенденції (Массанов, 2010). Перелічені явища об'єднує їхня участь у регуляції поведінки особистості. З одного боку, вони виконують захисну функцію, запобігаючи необдуманим або потенційно небезпечним для суб'єкта діям, а з іншого — сприяють актуалізації потреби в самовдосконаленні та особистісному зростанні. Водночас надмірний і недостатньо контрольований прояв емоційних станів здатний суттєво обмежувати активність особистості та перешкоджати її ефективній самореалізації [14].

Інтенсивність впливу психологічного бар'єра на емоційний стан особистості зумовлюється ступенем суб'єктивної значущості та привабливості мети, на шляху до якої виникає перешкода. Водночас психологічний бар'єр доцільно відмежовувати від внутрішніх обмежень особистості, що виконують позитивну функцію в регуляції її поведінки (Еріксон, 2016). До таких обмежень належать, зокрема, моральні норми та ідейні переконання, яких дотримується індивід. На відміну від них, психологічний бар'єр спричиняє невиправдану пасивність суб'єкта в конкретній ситуації та перешкоджає його активній, цілеспрямованій діяльності.

1.3 Психологічні бар'єри у контексті негативних психоемоційних чинників

У сучасних умовах воєнної загрози, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження психіка людини перебуває під постійним тиском негативних психоемоційних чинників – хронічного стресу, тривожності, депресивних переживань, фрустрації, емоційного виснаження. Дослідження показують, що стрес відіграє ключову роль у формуванні депресивних та тривожних станів, а також загального психологічного дистресу, утворюючи «порочне коло» взаємопідсилення негативних емоцій та порушень психічного здоров'я [15]. На цьому ґрунті формуються й закріплюються специфічні психологічні бар'єри, які блокують активність особистості, заважають приймати рішення, будувати стосунки, здійснювати професійний і особистісний розвиток.

У науковій літературі психологічний бар'єр розглядають як внутрішню перешкоду психологічної природи, що заважає суб'єкту діяти відповідно до його намірів і цілей. Хмільовська визначає психологічний бар'єр як переживання, яке постає перешкодою до виконання діяльності чи дії і супроводжується появою стресу, фрустрації, конфлікту або кризи [16]. В іншому формулюванні бар'єр описується як стан психіки з високим рівнем емоційної напруги, тривожністю, відчуттям страху та інших подібних емоцій, нерозривно пов'язаних із суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання різних завдань [16]. Таким чином, уже в базовому визначенні психологічний бар'єр постає як феномен, тісно «вшитий» у поле негативних психоемоційних станів.

Психологічні бар'єри особистості вивчають у контексті внутрішніх конфліктів, комплексів, механізмів психологічного захисту, різних форм вікових та екзистенційних криз, а також незавершених сепараційних процесів [16]. Негативні емоційні стани – тривожність, сором'язливість, страх, невпевненість – розглядаються як ключові компоненти цих бар'єрів. Вони не лише відображають суб'єктивні переживання, але й формують стійкі способи реагування, що обмежують самовираження, ініціативу та здатність до змін.

У роботах, присвячених проблемі бар'єрів у професійному становленні, підкреслюється, що психологічні бар'єри охоплюють складний комплекс внутрішніх перешкод, які виникають у свідомості людини та порушують гармонію між об'єктивними умовами діяльності й суб'єктивним їх сприйняттям. Бар'єри супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями, які прямо впливають на результат провідної діяльності [16]. До таких реакцій, поряд із тривожністю, належать нервово-психічне напруження, почуття ворожості, агресія, підвищена конфліктність – тобто стани, які зазвичай відносять до негативних психоемоційних чинників.

У зарубіжних дослідженнях широко застосовується поняття емоційних бар'єрів, під якими розуміють як позитивні, так і негативні емоційні стани, що перешкоджають ефективній комунікації та діяльності. До негативних емоційних бар'єрів відносять гнів, фрустрацію, стрес, депресію, тривогу, травматичний

досвід, почуття провини та сорому [17]. Накопичення таких станів знижує готовність до взаємодії, посилює уникання та самозахисні реакції, що у перспективі формує стійкі психологічні бар'єри спілкування, довіри, прийняття рішення.

Негативні психоемоційні чинники не лише «підживлюють» уже наявні бар'єри, а й виступають їхнім джерелом. Хмільовська показує, що переживання стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту та кризових станів стає наслідком зіткнення особистості з психологічними бар'єрами самореалізації, але водночас саме ці стани закріплюють бар'єри, роблячи їх більш стійкими [17]. У дослідженнях, присвячених втраті інтересу до звичних справ, підкреслюється роль внутрішніх психологічних бар'єрів, пов'язаних зі стресом, тривогою та депресією, які зумовлюють емоційне виснаження та відмову від активності [18]. Подібну логіку демонструють праці про прокрастинацію, де хронічне відкладання справ пов'язують із підвищеним рівнем тривоги, депресії та стресу, що створює «замкнене коло» емоційного дискомфорту і посилення бар'єрів до дії [19].

Структурно психологічні бар'єри, сформовані на тлі негативних психоемоційних чинників, проявляються на кількох рівнях. Особистісні бар'єри пов'язані з домінуючими емоційними станами та рисами – тривожністю, недовірливістю, агресивністю, схильністю до конфліктів, відчуттям ворожості, нервово-психічним напруженням [16]. Комунікативні бар'єри відображають труднощі у вираженні та сприйнятті емоцій, страх бути не так зрозумілим або осудженим, що особливо загострюється при підвищеній тривожності та низькій самооцінці. Мотиваційні бар'єри проявляються у відсутності внутрішньої енергії, зниженні інтересу, навченої безпорадності, коли минулий негативний досвід і хронічний стрес призводять до переконання, що особисті зусилля не впливають на результат.

Важливо, що психологічні бар'єри можуть бути як усвідомленими (коли суб'єкт прямо відчуває страх, напругу, сором, провину), так і неусвідомленими, коли переживання проявляються опосередковано – у соматичних скаргах,

униканні контактів, ірраціональному відкладанні важливих рішень. Хмільовська зазначає, що усвідомлені бар'єри супроводжуються виразними негативними почуттями, тоді як неусвідомлені пов'язані з нечітким відчуттям внутрішньої перешкоди, яку важко вербалізувати.

Негативні психоемоційні чинники впливають на формування бар'єрів через низку механізмів. По-перше, вони змінюють когнітивну оцінку ситуації: під впливом хронічного стресу людина схильна перебільшувати загрози, недооцінювати власні ресурси, очікувати невдачі, що посилює страх дії та уникання. По-друге, тривога та депресія супроводжуються зниженням рівня енергії та мотивації, втратою інтересу до діяльності, що фактично «підживлює» мотиваційні бар'єри та синдром навченої безпорадності. По-третє, негативні емоційні стани сприяють формуванню неадаптивних копінг-стратегій – уникання, заперечення, емоційного відсторонення, зловживання психоактивними речовинами, – які тимчасово знижують напругу, але довгостроково фіксують бар'єри й погіршують психоемоційний стан [20].

Емпіричні дані про страхи та бар'єри початку професійної діяльності майбутніх психологів демонструють, як негативні життєві ситуації, втрата мотивації, невпевненість у собі, сумніви у власних знаннях та нерозвиненість емоційно-вольової сфери створюють потужні внутрішні бар'єри, що заважають зробити перші кроки у професії. До цього додаються комунікативні бар'єри, стереотипи, негативні установки й підвищена чутливість до оцінки іншими. У результаті суб'єкт переживає високу тривогу, схильність до самознецінення, уникання практичної діяльності, що знову ж таки підсилює негативні психоемоційні чинники і закріплює бар'єри.

Таким чином, психологічні бар'єри у контексті негативних психоемоційних чинників варто розглядати як динамічну систему взаємопов'язаних станів і механізмів. Негативні емоції (стрес, тривога, депресія, фрустрація) не лише супроводжують бар'єри, а й виступають ґрунтом їхнього виникнення, модифікації та закріплення. Водночас самі бар'єри сприяють

хронізації негативних психоемоційних станів, створюючи замкнені цикли дистресу та дезадаптації.

Висновки до першого розділу

У межах розділу обґрунтовано, що професійне самовизначення не є одноразовим актом вибору професії, а розгортається протягом усього життя особистості, змінюючись відповідно до вікових, соціальних і особистісних трансформацій. Аналіз вікових особливостей професійного самовизначення показав, що на різних етапах онтогенезу цей процес має специфічні завдання, мотиваційні домінанти та психологічні труднощі, які можуть виступати передумовами виникнення внутрішніх суперечностей і бар'єрів у професійному виборі та реалізації.

У підрозділах розділу систематизовано основні наукові підходи до розуміння психологічних бар'єрів, визначено їх як внутрішні психологічні утворення, що обмежують або ускладнюють активність особистості, перешкоджають прийняттю рішень і реалізації професійних намірів. З'ясовано, що психологічні бар'єри мають складну структуру, яка включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, а також можуть класифікуватися за змістом, сферою прояву та ступенем усвідомленості. Особливу увагу приділено розмежуванню психологічних бар'єрів і внутрішніх регулятивних обмежень, які виконують адаптивну та нормативну функцію.

Встановлено, що важливу роль у формуванні та закріпленні психологічних бар'єрів відіграють негативні психоемоційні чинники, зокрема хронічний стрес, тривожність, фрустрація, емоційне виснаження та депресивні переживання. Вони не лише супроводжують професійне самовизначення в умовах невизначеності та підвищених вимог, а й виступають активними детермінантами виникнення бар'єрів, посилюючи внутрішні конфлікти, знижуючи рівень мотивації та впевненості у власних можливостях. Водночас самі психологічні бар'єри здатні підтримувати та поглиблювати негативні психоемоційні стани, утворюючи замкнені кола дезадаптації.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що проблема психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості є міждисциплінарною та соціально значущою, особливо в сучасних умовах нестабільності й високого рівня психоемоційного напруження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методи дослідження

З метою виявлення особливостей функціонування психологічних бар'єрів особистості, а також визначення впливу рівня тривожності на їх прояви та загальний психоемоційний стан особистості, було організовано емпіричне дослідження на базі Товариства з додатковою відповідальністю “Коростенський щебзавод”, м. Коростень. Загальна вибірка становила 40 респондентів. Вік досліджуваних становив від 20 до 55 років. За статевою ознакою вибірку становили 40 % представників чоловічої статі та 60 % – жіночої.

Головні завдання дослідження виконувалися у такій логічній послідовності:

1) *Теоретико-методологічний етап*, який передбачав підбір, систематизацію та аналіз наукової вітчизняної й зарубіжної літератури з проблеми психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі. На цьому етапі було здійснено аналіз основних наукових підходів до розуміння феномену психологічних бар'єрів, їх структури, класифікації та особливостей функціонування, а також вивчено роль тривожності та індивідуально-особистісних чинників у процесі професійного самовизначення;

2) *Підготовчий етап*, який включав організацію емпіричного дослідження, ознайомлення респондентів із метою та умовами участі у дослідженні, проведення інструктажу, забезпечення добровільності та конфіденційності участі. На даному етапі здійснювався добір діагностичного інструментарію відповідно до мети й завдань дослідження;

3) *Емпіричний етап* - полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичного обстеження респондентів із використанням комплексу стандартизованих методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень виразності психологічних бар'єрів, особливості тривожності та психоемоційного

стану особистості, а також індивідуально-особистісні характеристики. Методичну базу дослідження склали такі методики:

- тест-опитувальник Т. Массанова для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості;
- тест «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілберга–Ханіна (ШРОТ);
- опитувальник якості життя SF-36;
- п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», який застосовувався для подальшої статистичної обробки та інтерпретації індивідуально-особистісних характеристик досліджуваних.

4) *Аналітико-інтерпретаційний етап*, який передбачав обробку отриманих емпіричних даних із використанням кількісного та якісного аналізу. На цьому етапі здійснювався аналіз рівнів психологічних бар'єрів, показників реактивної та особистісної тривожності, параметрів якості життя, а також досліджувався взаємозв'язок між зазначеними показниками та особистісними рисами за моделлю «Великої п'ятірки».

З метою комплексного дослідження особливостей функціонування психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі, впливу рівня тривожності на їх прояви, а також оцінки загального психоемоційного стану та індивідуально-особистісних характеристик було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Нижче розпишемо детальніше про кожен з методик.

1) *Тест-опитувальник Т. Массанова для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості* є стандартизованим інструментом, що складається з серії тверджень, які відображають типові переживання, установки та поведінкові реакції особистості, пов'язані з процесом професійного самовизначення. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням відповідно до запропонованої шкали відповідей.

Зміст тверджень охоплює такі аспекти, як невпевненість у власних здібностях, страх помилки, внутрішні суперечності щодо професійного вибору, залежність від зовнішньої оцінки, труднощі прийняття рішень та схильність до уникання відповідальності. За результатами підрахунку балів визначається загальний рівень виразності психологічних бар'єрів (низький, середній або високий), а також можливі домінуючі прояви бар'єрів у професійному самовизначенні [21].

Метою застосування даної методики є виявлення внутрішніх психологічних перешкод, які ускладнюють процес професійного становлення особистості, а також створення бази для аналізу взаємозв'язку психологічних бар'єрів із тривожністю та іншими психологічними показниками.

2) *Тест «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілберга–Ханіна (ШРОТ)*. Методика ШРОТ є опитувальником, що складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить набір тверджень. Перша шкала спрямована на оцінку реактивної (ситуативної) тривожності та відображає актуальний емоційний стан респондента в момент обстеження. Друга шкала дозволяє оцінити особистісну тривожність як відносно стійку характеристику особистості. Респонденту пропонується обрати варіант відповіді, який найбільш точно відповідає його самопочуттю або типовому стану, відповідно до чотирибальної шкали інтенсивності. Твердження стосуються переживань напруження, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту, страху та спокою [22].

Метою використання методики є визначення рівня емоційної напруги, схильності до тривожних реакцій, а також встановлення ролі тривожності як чинника формування та посилення психологічних бар'єрів у професійному середовищі.

3) *Опитувальник SF-36* є структурованим інструментом, що складається з 36 запитань, які згруповані у вісім шкал, спрямованих на оцінку різних аспектів фізичного та психічного функціонування. Запитання мають закриту форму і передбачають вибір одного з кількох варіантів відповідей.

Шкали опитувальника охоплюють фізичну активність, рольове функціонування, загальний стан здоров'я, життєву активність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне благополуччя. Результати обробляються шляхом підрахунку балів за кожною шкалою з подальшим перетворенням у стандартизовані показники.

Метою застосування SF-36 у даному дослідженні є оцінка загального психоемоційного стану та якості життя респондентів, а також аналіз того, як психологічні бар'єри та рівень тривожності впливають на суб'єктивне сприйняття власного благополуччя та функціонування в професійному середовищі.

4) Остання методика, котру ми використовували *опитувальник «Велика п'ятірка»* є стандартизованою психодіагностичною методикою, що складається з набору тверджень, які відображають типові поведінкові, емоційні та когнітивні прояви особистості. Респонденту пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власним характеристикам за шкалою інтенсивності[3].

Твердження згруповані відповідно до п'яти базових особистісних факторів: екстраверсії, доброзичливості, сумлінності, нейротизму та відкритості до досвіду. Після підрахунку балів за кожним фактором формується індивідуальний особистісний профіль респондента.

Метою застосування даної методики є виявлення індивідуально-особистісних характеристик, які можуть виступати як чинниками ризику, так і ресурсами подолання психологічних бар'єрів у професійному середовищі, а також забезпечення глибшої інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 респондентів. Аналіз статевого складу вибірки засвідчив, що 60 % становили жінки (24 особи), тоді як 40 % – чоловіки (16 осіб). Такий розподіл відповідає загальним тенденціям

залученості жінок до психологічних досліджень та дозволяє здійснити коректний порівняльний аналіз показників залежно від статі.

Віковий діапазон досліджуваних становив від 20 до 55 років. Найчисельнішою виявилася група респондентів віком 41–50 років, що може бути пов'язано з підвищеною актуалізацією професійних труднощів, переоцінкою професійного шляху та зростанням психологічного навантаження саме на цьому етапі життєвого і професійного розвитку.

З метою виявлення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості було застосовано тест-опитувальник Т. Массанова. Методика дозволяє оцінити інтегральний рівень психологічних бар'єрів, а також визначити домінуючі типи бар'єрів: мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові. У таблиці нижче вписані результати (таблиця 2.2.1)

Таблиця 2.2.1

**Розподіл респондентів за рівнем виразності психологічних бар'єрів
(за методикою Т. Массанова, n = 40)**

Рівень психологічних бар'єрів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький (0–23 бали)	10	25 %
Середній (24–33 бали)	18	45 %
Високий (34 і більше балів)	12	30 %
Разом	40	100 %

Згідно з критеріями методики (0–23 бали — низький рівень, 24–33 бали — середній, 34 і більше — високий), було отримано такі результати:

Низький рівень психологічних бар'єрів виявлено у 10 респондентів (25 %). Ці досліджувані характеризуються відносною впевненістю у професійному виборі, здатністю приймати самостійні рішення та низькою вираженістю

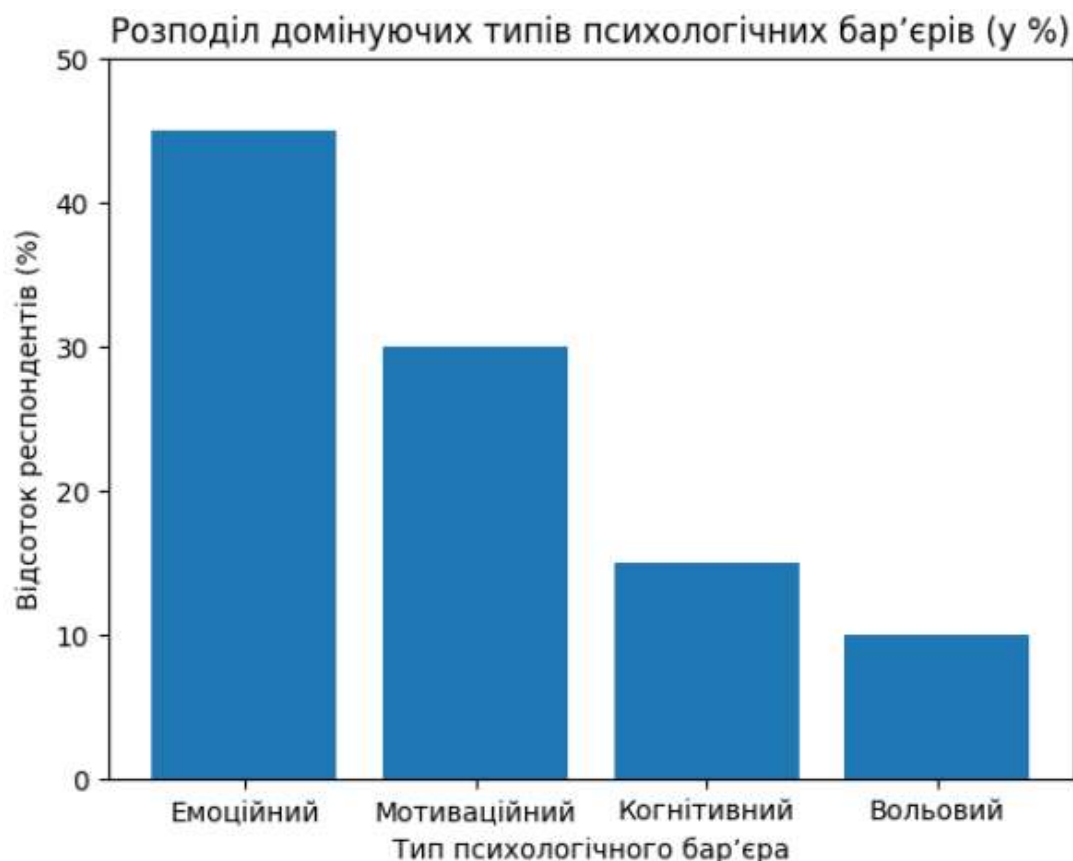
внутрішніх сумнівів. *Середній рівень психологічних бар'єрів зафіксовано у 18 осіб (45 %).* Для цієї групи характерна наявність окремих внутрішніх суперечностей, ситуативних страхів та сумнівів щодо професійного майбутнього, які, однак, не набувають стійкого дезадаптивного характеру. *Високий рівень психологічних бар'єрів виявлено у 12 респондентів (30 %).* Ці особи демонструють значну невпевненість у професійному самовизначенні, виражені страхи помилки, труднощі прийняття рішень та підвищену залежність від зовнішньої оцінки.

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних психологічні бар'єри перебувають на середньому та високому рівнях, що вказує на актуальність проблеми професійного самовизначення у сучасних умовах.

За статевими показниками також маємо такий аналіз результатів: серед жінок частіше фіксувався середній та високий рівень психологічних бар'єрів, що може бути пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, тривожністю та схильністю до рефлексії. У свою чергу у чоловіків дещо частіше спостерігався низький та середній рівень, що свідчить про більш раціональний стиль прийняття професійних рішень та нижчу емоційну залученість у ситуації вибору.

Результати розподілу домінуючих типів психологічних бар'єрів навели на рисунку нижче (рисунок 1).

Рисунок 1



Як видно з рисунка, у структурі психологічних бар'єрів респондентів домінують емоційні бар'єри, які виявлено у найбільшій кількості досліджуваних. Менш вираженими є мотиваційні бар'єри, тоді як когнітивні та вольові бар'єри трапляються значно рідше. У структурі психологічних бар'єрів респондентів домінують емоційні бар'єри (45 %), що свідчить про провідну роль тривожних переживань, страху помилки та емоційної напруги у професійному самовизначенні. Мотиваційні бар'єри виявлено у 30 % досліджуваних, що може бути пов'язано зі зниженням внутрішньої мотивації та невизначеністю професійних цілей. Значно менш поширеними є когнітивні (15 %) та вольові (10 %) бар'єри, що свідчить про відносно меншу роль інформаційних та вольових труднощів у досліджуваній вибірці.

З метою визначення впливу рівня тривожності на ступінь виразності психологічних бар'єрів у професійному середовищі було застосовано методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Спілберга–Ханіна (ШРОТ). У межах подальшого аналізу розглядалися результати за двома показниками

методики, а саме: рівень реактивної (ситуативної) тривожності, що відображає актуальний емоційний стан особистості у конкретній ситуації, та рівень особистісної тривожності, який характеризує стійку схильність до тривожного реагування. За допомогою аналізу маємо наступні результати (таблиця 2.2.2 , таблиця 2.2.3.).

Таблиця 2.2.2.

Розподіл респондентів за рівнем реактивної тривожності (СТ)

Рівень реактивної тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	9	22,5 %
Середній	18	45 %
Високий	13	32,5 %

Таблиця 2.2.3.

Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності (ОТ)

Рівень особистісної тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	7	17,5 %
Середній	16	40 %
Високий	17	42,5 %

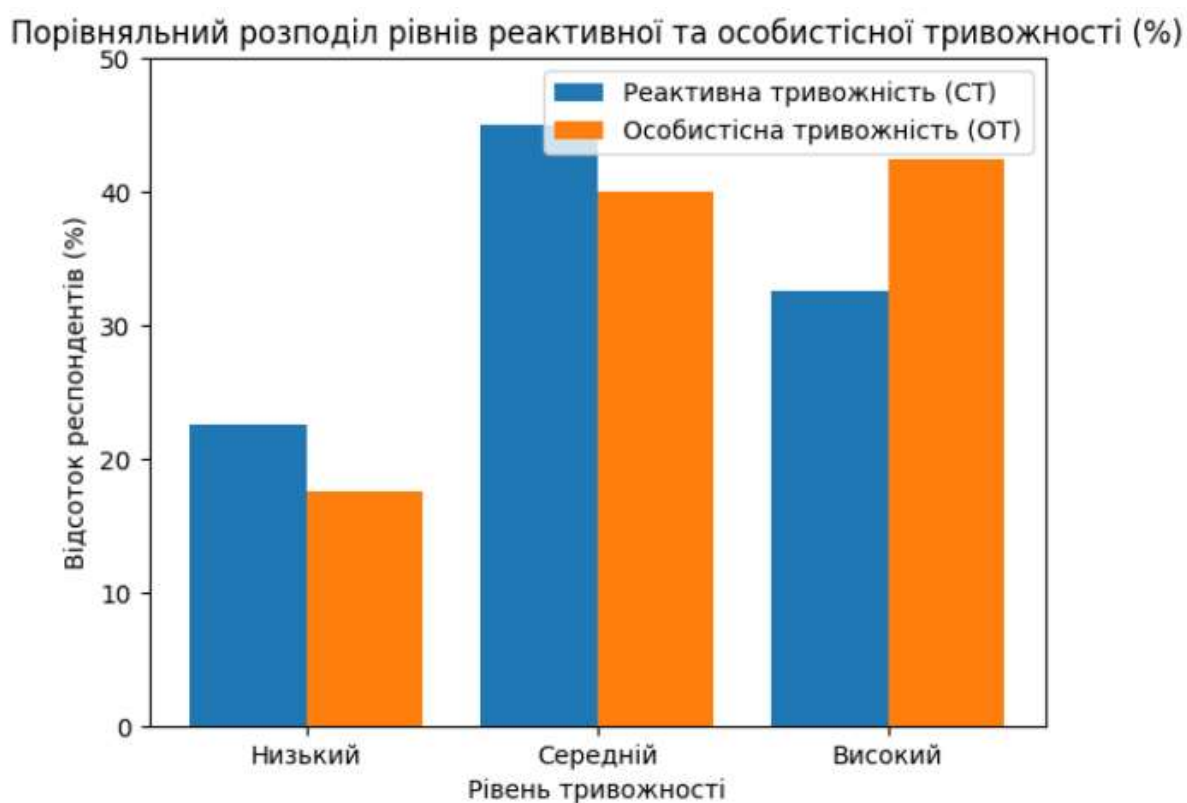
Отриманий результат, котрий вписаний у таблиці, засвідчив, що для більшості респондентів характерний підвищений рівень тривожності, як у її реактивному, так і в особистісному вимірах. Так, за шкалою реактивної тривожності переважає середній рівень (45 %), що свідчить про помірну емоційну напругу, пов'язану з актуальними життєвими та професійними ситуаціями. Водночас майже третина досліджуваних (32,5 %) демонструє

високий рівень реактивної тривожності, що вказує на значну чутливість до стресових чинників і труднощі емоційної саморегуляції в конкретних ситуаціях.

Результати за шкалою особистісної тривожності є більш вираженими. Найбільша частка респондентів (42,5 %) має високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до тривожного сприйняття подій незалежно від їх реального змісту. Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 40 % досліджуваних, тоді як низький рівень виявлено лише у 17,5 % респондентів. Це вказує на те, що для переважної більшості вибірки тривожність є відносно стабільною особистісною характеристикою.

Маючи результати ми можемо зробити співвідношення реактивної та особистісної тривожності (рисунок 2).

Рисунок 2



Аналіз результатів засвідчив наявність суттєвих відмінностей між ситуативною та стійкою формами тривожності у досліджуваних.

Низький рівень реактивної тривожності виявлено у 22,5 % респондентів, тоді як низький рівень особистісної тривожності спостерігається лише у 17,5 %

досліджуваних. Це може свідчити про те, що навіть за відсутності вираженої ситуативної напруги значна частина респондентів зберігає внутрішню схильність до тривожного реагування.

Найбільша частка досліджуваних за шкалою реактивної тривожності припадає на середній рівень (45 %), що відображає помірну емоційну напругу у відповідь на актуальні життєві та професійні обставини. За шкалою особистісної тривожності середній рівень зафіксовано у 40 % респондентів, що дещо нижче порівняно з показниками реактивної тривожності.

Особливої уваги заслуговує показник високого рівня тривожності. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 42,5 % досліджуваних, тоді як високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 32,5 % респондентів. Це свідчить про переважання стійкої, особистісно зумовленої тривожності над ситуативною, що формує несприятливий психоемоційний фон для професійного функціонування.

З метою визначення взаємозалежності між рівнем тривожності та ступенем виразності психологічних бар'єрів у професійному середовищі було проведено кореляційний аналіз показників методики «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (ШРОТ) та тесту-опитувальника Т. Массанова. У процесі аналізу розглядалися взаємозв'язки між показниками реактивної тривожності, особистісної тривожності та інтегральним рівнем психологічних бар'єрів, а також окремими їх типами. Кореляція проводилася за тобою програми Excel за формулою CORRELATION. У таблиця 2.2.4 введені результати кореляції:

Таблиця 2.2.4

Кореляційний зв'язок між показниками тривожності та психологічних бар'єрів

Показники	Інтегральний рівень бар'єрів	Емоційні бар'єри	Мотиваційні бар'єри	Когнітивні бар'єри

Реактивна тривожність (СТ)	$r = 0,46^*$	$r = 0,52^*$	$r = 0,39^*$	$r = 0,28$
Особистісна тривожність (ОТ)	$r = 0,61^{**}$	$r = 0,67^{**}$	$r = 0,49^*$	$r = 0,34^*$

Примітка: r — коефіцієнт кореляції Пірсона;

* — статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$;

** — статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем тривожності та виразністю психологічних бар'єрів. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між реактивною тривожністю та інтегральним рівнем психологічних бар'єрів ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що зростання ситуативної тривоги супроводжується підвищенням внутрішніх труднощів у професійному самовизначенні.

Найбільш виражений зв'язок реактивної тривожності спостерігається з емоційними психологічними бар'єрами ($r = 0,52$; $p \leq 0,05$), що підтверджує роль емоційної напруги, страху помилки та переживань безпорадності у формуванні бар'єрів професійного вибору. Водночас зв'язок реактивної тривожності з когнітивними та вольовими бар'єрами має слабкий характер і не завжди досягає статистичної значущості.

Особистісна тривожність демонструє більш тісні кореляційні зв'язки з психологічними бар'єрами порівняно з реактивною. Встановлено сильний позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та інтегральним рівнем психологічних бар'єрів ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Найвищий коефіцієнт кореляції зафіксовано між особистісною тривожністю та емоційними бар'єрами ($r = 0,67$; $p \leq 0,01$), що свідчить про визначальну роль стійкої тривожності у формуванні емоційних труднощів професійного самовизначення.

Помірні позитивні зв'язки особистісної тривожності з мотиваційними, когнітивними та вольовими бар'єрами вказують на те, що підвищена тривожність може знижувати внутрішню мотивацію, ускладнювати прийняття рішень та послаблювати вольову регуляцію поведінки.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості функціонування психологічних бар'єрів особистості у професійному середовищі та їх взаємозв'язок із рівнем тривожності, психоемоційним станом і індивідуально-особистісними характеристиками. Застосування комплексу психодіагностичних методик (тест-опитувальник Т. Массанова, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга–Ханіна, опитувальник SF-36 та п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка») дало змогу отримати цілісну картину досліджуваного феномену.

Результати методики Т. Массанова засвідчили, що у значної частини респондентів психологічні бар'єри мають середній та високий рівень виразності, що свідчить про актуальність внутрішніх труднощів у процесі професійного самовизначення та реалізації. Найбільш поширеними виявилися емоційні та мотиваційні типи психологічних бар'єрів, які проявляються у вигляді страху помилки, невпевненості у власних можливостях, тривожних переживань щодо професійного майбутнього та зниження внутрішньої мотивації.

Дані, отримані за методикою ШРОТ, показали, що для більшості досліджуваних характерні середній і високий рівні як реактивної, так і особистісної тривожності, причому особистісна тривожність виявилася більш вираженою.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем тривожності та виразністю психологічних бар'єрів. Зокрема, встановлено, що особистісна тривожність тісніше пов'язана з інтегральним рівнем психологічних бар'єрів, ніж реактивна, а найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються між тривожністю та емоційними психологічними бар'єрами. Це свідчить про те, що підвищена тривожність

виступає важливим чинником формування та закріплення внутрішніх психологічних перешкод у професійному середовищі.

РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ВИРАЗНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ

3.1 Дослідження взаємозв'язку психологічних бар'єрів із психоемоційним станом особистості

З метою узагальненої оцінки психоемоційного стану, суб'єктивного благополуччя та рівня життєвого функціонування особистості у професійному середовищі було застосовано опитувальник SF-36. Отримані результати дозволили проаналізувати, якою мірою підвищена тривожність і виразність психологічних бар'єрів впливають на якість життя досліджуваних.

Таблиця 3.1

Середні показники якості життя за шкалами SF-36

Шкала SF-36	Зміст шкали	Середній рівень
PF	Фізичне функціонування	Середній
RP	Рольове функціонування (фізичний стан)	Середньо-низький
BP	Інтенсивність болю	Середній
GH	Загальний стан здоров'я	Середньо-низький
VT	Життєва активність	Низький
SF	Соціальне функціонування	Середній
RE	Рольове функціонування (емоційний стан)	Низький
MH	Психічне здоров'я	Низький

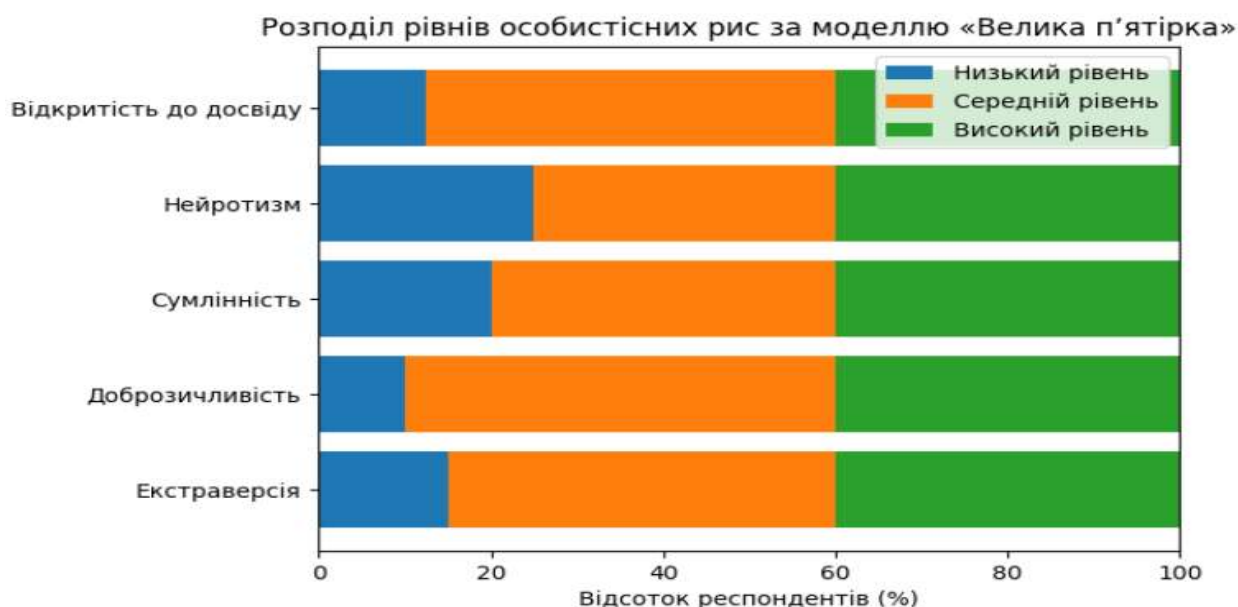
Аналізуючи результати опитувальника SF-36, було показано, що фізичні компоненти якості життя (фізичне функціонування, інтенсивність болю) у більшості респондентів перебувають на середньому рівні, що свідчить про відносно задовільний соматичний стан та збережену фізичну активність.

Водночас психоемоційні компоненти якості життя виявилися більш уразливими. Зокрема, життєва активність (VT) та психічне здоров'я (MH) у значної частини досліджуваних перебувають на низькому рівні, що проявляється у відчутті втоми, емоційного виснаження, зниженні життєвого тону та емоційного благополуччя. Низькі показники за шкалою рольового функціонування, зумовленого емоційним станом (RE) свідчать про те, що психоемоційні труднощі суттєво обмежують професійну активність, виконання робочих обов'язків і здатність до ефективної самореалізації у професійному середовищі.

Для вивчення індивідуально-особистісних характеристик респондентів було застосовано п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка». Отримані результати дозволили проаналізувати структуру особистісних рис та їх роль у формуванні психологічних бар'єрів і тривожності.

На рисунку 3 відображено розподіл рівнів (низький, середній, високий) за кожною з п'яти базових особистісних рис у відсотковому співвідношенні.

Рисунок 3



Далі ми коротко розпишемо результати по кожній з рис особистості. *Екстраверсія*. У більшості респондентів переважає середній (45 %) та високий (40 %) рівні екстраверсії, що свідчить про достатню соціальну активність,

здатність до міжособистісної взаємодії та відкритість у професійному спілкуванні. Низький рівень екстраверсії (15 %) може бути пов'язаний із тенденцією до замкненості та уникання соціальних контактів, що потенційно ускладнює професійну взаємодію.

Доброзичливість. Результати за шкалою доброзичливості демонструють переважання середнього (50 %) та високого (40 %) рівнів, що вказує на здатність до співпраці, емпатійності та конструктивної взаємодії у професійному середовищі. Низький рівень цієї риси зафіксовано лише у 10 % респондентів.

Сумлінність. За шкалою сумлінності більшість досліджуваних мають середній (40 %) та високий (40 %) рівні, що свідчить про достатню відповідальність, організованість і цілеспрямованість. Водночас 20 % респондентів з низьким рівнем сумлінності можуть демонструвати труднощі у плануванні та професійній самодисципліні, що здатне підсилювати мотиваційні бар'єри.

Нейротизм. Особливу увагу привертають результати за шкалою нейротизму. Високий рівень цієї риси зафіксовано у 40 % респондентів, що свідчить про емоційну нестійкість, схильність до тривоги та внутрішньої напруги. Саме ця особистісна характеристика тісно узгоджується з результатами методики ШРОТ та високою виразністю емоційних психологічних бар'єрів за методикою Т. Массанова.

Відкритість до досвіду. За шкалою відкритості до досвіду переважають середній (47,5 %) та високий (40 %) рівні, що вказує на готовність до змін, гнучкість мислення та здатність до професійного розвитку. Низький рівень відкритості (12,5 %) може обмежувати адаптацію до нових умов професійної діяльності.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між виразністю певних типів психологічних бар'єрів та рівнем тривожності у професійному середовищі. Встановлено, що підвищений рівень тривожності, особливо особистісної, пов'язаний із зростанням виразності емоційних і мотиваційних психологічних

бар'єрів, що негативно впливає на професійне функціонування та психоемоційний стан особистості.

3.2 Заходи психологічного впливу для зниження виразності психологічних бар'єрів

Зниження виразності психологічних бар'єрів у професійному середовищі потребує комплексного психологічного впливу, спрямованого як на внутрішні регуляторні механізми особистості, так і на умови її професійного функціонування. Наукові дослідження засвідчують, що психологічні бар'єри тісно пов'язані з когнітивними установками, рівнем тривожності, професійною самооцінкою та особливостями емоційної саморегуляції, а отже їх корекція має здійснюватися через системне поєднання індивідуальних і групових психологічних заходів.

Ефективним напрямом психологічного впливу є застосування *когнітивно-поведінкових підходів*, спрямованих на усвідомлення та зміну дисфункційних переконань, які лежать в основі психологічних бар'єрів. Йдеться насамперед про такі установки, як страх помилки, катастрофізація професійних труднощів, занижена оцінка власних можливостей. Застосування когнітивної реструктуризації, аналізу автоматичних думок та поведінкових експериментів сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню відчуття контролю над професійною ситуацією, що, у свою чергу, зменшує інтенсивність бар'єрних переживань.

Важливе місце у системі психологічних заходів посідає *розвиток професійної самоефективності*, яка розглядається як ключовий ресурс подолання внутрішніх обмежень. За А. Бандурою, віра у власну здатність успішно виконувати професійні завдання підвищує наполегливість, знижує унікальну поведінку та послаблює вплив тривожних очікувань [28]. У практичному вимірі це реалізується через фіксацію професійних досягнень,

формування реалістичних цілей, позитивний зворотний зв'язок і моделювання успішних стратегій поведінки.

Окрему увагу доцільно приділяти методам *емоційної саморегуляції та зниження тривожності*, оскільки саме емоційне напруження часто активізує психологічні бар'єри у професійній діяльності. Дослідження Дж. Гросса доводять, що розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуації, усвідомлення емоційних реакцій та керування фізіологічним збудженням сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоцій і підвищенню адаптивності поведінки. Використання дихальних технік, коротких вправ на стабілізацію та усвідомленість дозволяє знизити емоційне перевантаження у професійних стресових ситуаціях.

Важливим напрямом психологічного впливу є також *формування ефективних копінг-стратегій*. Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, саме характер когнітивної оцінки ситуації та доступні ресурси подолання визначають рівень психологічного напруження і ступінь прояву бар'єрів. Навчання проблемно-орієнтованому копінгу, навичкам планування, тайм-менеджменту та реалістичної оцінки вимог професійного середовища сприяє зниженню відчуття безпорадності та професійної дезадаптації. Практичний блок може включати: навчання проблемно-орієнтованому копінгу (аналіз ситуації → варіанти рішень → вибір → план дій), тайм-менеджмент як зниження хаотичності, а також емоційно-орієнтовані стратегії (підтримка, відновлення) для ситуацій, які не можна швидко змінити. Це зменшує відчуття безпорадності — часте «ядро» багатьох бар'єрів.

Висновки до третього розділу

Результати опитувальника SF-36 доповнили отримані дані, показавши, що підвищена тривожність і виразність психологічних бар'єрів супроводжуються зниженням психоемоційних компонентів якості життя, зокрема життєвої активності, психічного здоров'я та емоційного рольового функціонування. Це підтверджує, що психологічні бар'єри мають не лише

ситуативний, а й загальний дезадаптивний вплив на психологічне благополуччя особистості.

Аналіз результатів за моделлю «Велика п'ятірка» показав, що високий рівень нейротизму та низька сумлінність виступають особистісними чинниками ризику формування психологічних бар'єрів, тоді як відкритість до досвіду, доброзичливість і помірна екстраверсія можуть виконувати ресурсну функцію у процесі їх подолання. Це дозволяє розглядати психологічні бар'єри як феномен, зумовлений не лише ситуативними чинниками, а й стабільними особистісними характеристиками.

Крім того, в межах третього розділу було обґрунтовано та апробовано заходи психологічного впливу, спрямовані на зниження виразності психологічних бар'єрів у професійному середовищі. Запропоновані рекомендації базуються на сучасних підходах до розвитку емоційної саморегуляції, зниження тривожності та підвищення рівня професійної самоефективності особистості. Зокрема, було доведено доцільність використання методів усвідомленого контролю емоційних станів, когнітивної реструктуризації негативних переконань, а також технік формування впевненості у власних професійних можливостях.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між виразністю певних типів психологічних бар'єрів та рівнем тривожності у професійному середовищі. Отримані дані засвідчують, що тривожність, особливо у формі особистісної, відіграє ключову роль у формуванні емоційних і мотиваційних психологічних бар'єрів, які, у свою чергу, негативно впливають на професійне самовизначення, ефективність діяльності та загальний психоемоційний стан особистості.

ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного емпіричного дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина респондентів характеризується наявністю психологічних бар'єрів середнього та підвищеного рівнів виразності, які негативно впливають на перебіг професійної діяльності. Найчастіше виявлялися бар'єри, пов'язані з емоційною напруженістю, невпевненістю у власних професійних здібностях, страхом допущення помилок та зниженим рівнем саморегуляції. Такі бар'єри супроводжуються труднощами в ухваленні рішень, зниженням ініціативності, униканням складних професійних ситуацій і ускладненням міжособистісної взаємодії в колективі, що свідчить про їх системний характер.

2. Аналіз показників тривожності показав, що у респондентів із вищим рівнем тривожності спостерігається істотно вища виразність психологічних бар'єрів у професійній діяльності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності та окремими типами психологічних бар'єрів, зокрема емоційними та мотиваційними. Це дозволяє стверджувати, що тривожність виступає важливим психологічним чинником, який не лише супроводжує, але й посилює прояви психологічних бар'єрів, сприяючи закріпленню неадаптивних моделей поведінки у професійному середовищі.

3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між рівнем тривожності та виразністю психологічних бар'єрів у професійній діяльності. Отримані дані свідчать про взаємообумовлений характер цих психологічних феноменів: підвищена тривожність сприяє зростанню психологічних бар'єрів, а наявність стійких бар'єрів, у свою чергу, підтримує високий рівень психоемоційного напруження. Це обґрунтовує доцільність застосування комплексного психологічного підходу до корекції, спрямованого одночасно на зниження

тривожності та подолання психологічних бар'єрів з метою підвищення професійної ефективності й психологічного благополуччя особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі психологічних бар'єрів у представників різних професійних груп з урахуванням специфіки професійної діяльності, умов праці та рівня професійного досвіду. Доцільним є розширення кола досліджуваних психологічних чинників, зокрема вивчення ролі особистісних рис, емоційного інтелекту, резилієнтності та копінг-стратегій у формуванні та подоланні психологічних бар'єрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. – 2011.
2. Беганська І. Ю. Формування професійного самовизначення особистості // *Комунальне господарство міст*. – 2012. – № 104. – С. 302–309.
3. Курицина М. Формування професійних установок та їх роль у професійному самовизначенні особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_17/Pdf/28.pdf (дата звернення: 25.11.25).
4. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія. – Київ : Педагогічна думка, 2012. – 160 с.
5. Оліховська Л. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект // *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2016. – Вип. 2. – С. 161–164. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2016_2_43 (дата звернення: 29.11.25).
6. Шатілова О. С. Західні теорії кар'єрного розвитку // *Теорія і практика сучасної психології*. – 2019. – Т. 2, № 4. – С. 151–158.
7. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. – New York : W. W. Norton, 1980.
8. Erikson's Stages of Psychosocial Development [Electronic resource]. – Available at: <https://www.verywellmind.com> (accessed: 01.12.25).
9. Super D. E. Life-Span, Life-Space Theory of Career Development.
10. Infurna F. J. Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges. – 2020. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov> (дата звернення: 02.12.25).
11. Глазкова І. Я. Комунікативні бар'єри: сутність, причини появи, типологія // *Гуманізація навчально-виховного процесу* : зб. наук. праць. – Слов'янськ : СДПУ, 2011. – Вип. IV, ч. I. – С. 250–260.

12. Джуро О. Д. Освіта в системі факторів професійного самовизначення особистості : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. – Київ, 2004. – 17 с.
13. Массанов А. В. Психологічні бар'єри особистості. – 2024.
14. Stals Y. та ін. Depression, anxiety and coping mechanisms among ... // *Psychological Journal* [Electronic resource]. – Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11538319/> (accessed:02.12.25).
15. Хмільовська Е. М. Психологічні бар'єри в самореалізації особистості як об'єкт соціально-психологічного аналізу // *Збірник наукових праць ДТЕУ*. – С. 363.
16. Understanding Emotional Barriers within the Course of Communication [Electronic resource]. – Available at: <https://www.researchgate.net/publication/346963016> (accessed:02.12.25).
17. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://surl.li/ljhosl> (дата звернення:05.12.25).
18. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://bovzhe.club> (дата звернення: 05.12.25).
19. Zhang S. Psychological effects of trauma, negative and positive coping // *Current Research in Behavioral Sciences*. – 2023. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100046>.
20. Массанов А. В. Виявлення психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. – 2008.
21. Хорунжа О. М., Іващенко А. І. Психодіагностичне вивчення рівня тривожності у дорослих // *Сучасні гуманітарні дискусії*. – 2024. – № 2. – С. 26–31.
22. Cochraine R. E. та ін. Стандартизація опитувальника «Велика п'ятірка» для використання психологами Національної гвардії України. – 2025. – Режим доступу:

<https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/339299/327523/787572>

(дата

звернення: 05.12.25).

23. Приведьон Н. Ю. Взаємозв'язок між формуванням психологічних бар'єрів та тривожністю // *Український соціум: соціально-гуманітарний аналіз сучасності та прогноз майбутнього* : тези доповідей XXIX Всеукраїнської науково-практичної конференції. — Харків, 2025

24. Приведьон Н. Ю., Мосієнко О. В. Подолання психологічних бар'єрів у професійній діяльності // Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Інструменти і практики публічного управління». - Житомир, 2025

25. Приведьон Н. Ю., Мосієнко О. В. Психологічні детермінанти становлення особистісних бар'єрів у професійному середовищі // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація обліку та бізнес-консалтингу в умовах невизначеності: сучасні тренди, виклики, міжнародний досвід». — Харків, 2025

26. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : W. H. Freeman, 1997. 604

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест-опитувальник для оцінки типу і ступеня виразності психологічних бар'єрів в професійному самовизначенні особистості (А. Массанов)

Випробуваням пропонується інструкція: «Уявіть ситуацію професійного самовизначення, що ви переживали. Відповідайте, користуючись шкалою оцінок, наскільки сильно заважали вам у професійному самовизначенні психологічні бар'єри які наведені в листі питань». Шкала оцінок: 0 - не заважали; 1 - трохи заважали; 2 - заважали; 3 - сильно заважали. Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів. Підраховується загальний бал виразності психологічних бар'єрів. Крім цього, аналізуються кожний бар'єр окремо залежно від виставленого йому бала. При аналізі результатів самооцінки варто мати на увазі, що загальний підсумковий показник ступеня виразності психологічних бар'єрів може перебувати в діапазоні від 0 до 60. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище ступінь виразності психологічних бар'єрів. При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки рівня виразності психологічних бар'єрів: до 23 балів - низький, 24-33 бала - середній, 34 і більше - високий. Даний тест-опитувальник дозволяє виявити типи психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості.

Ключ для визначення типу психологічного бар'єра наступний. Мотиваційний тип психологічного бар'єру представлений номерами питань з тестуопитувальника - 3,8,13,18; когнітивний - 1,6,12,16; емоційний - 2,5,7,9,11,15,17,20; вольовий - 4,10,14,19.

Лист питань

1. Невизначеність своїх професійних інтересів.
2. Острах приймати самостійні рішення щодо свого професійного майбутнього.
3. Недостатня зацікавленість у виборі професії.
4. Непевність у собі при виборі професії.
5. Страх критики з боку однолітків і навколишніх про зроблений вибір.
6. Стан невизначеності при виборі професії через не знання своїх можливостей.
7. Острах піти проти думки батьків.
8. Стан апатії, байдужості в ситуації професійного самовизначення.
9. Страх припуститися помилки у виборі професії.
10. Переживання безпорадності у відповідальній ситуації вибору професії.
11. Тривога за нездатність подолання труднощів у майбутній професійній діяльності.
12. Стан сум'яття через недолік потрібної інформації про обрані професії.
13. Стан ліні при вирішенні питань свого професійного самовизначення.

14. Острахризикувати у виборі професії.
15. Побоювання виявити особисту ініціативу у виборі професії.
16. Сумнів у правильності вибору професії через нездатність обґрунтувати свій вибір.
17. Сильне переживання відповідальності при виборі професії.
18. Стан пригніченості через небажання робити те, що змушують батьки.
19. Нерішучість у ситуації вибору професії.
20. Страх перед невизначеністю свого професійного майбутнього.

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

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

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Анкета Ваше здоров'я та самопочуття: оцінка показники якості життя (SF-36 v2 Health survey)

Ці питання з'ясовують Ваші погляди щодо Вашого здоров'я. Ця інформація допоможе спостерігати за тим, як Ви почуваетесь, та наскільки добре Ви можете впоратись зі своїми звичайними справами. Дякуємо Вам за те, що Ви дали відповіді на ці питання!

Для кожного з наступних питань, будь ласка, виберіть одну позицію, що найкращим чином відповідає Вашій відповіді.

Опитувальник SF-36 оцінює якості життя, яка насправді є дуже індивідуальною для кожної людини. Саме тому мало сенсу розробляти нормативні значення про те, що є «гарною» або «поганою» якістю життя. Тому й не представлено жодних нормативних значень або критичних значень. Проте результати опитувальника SF-36 вказують на те, що показник 0% в певному домені означає найгіршу можливість якості життя і 100% вказує на повну якість життя (найкращий результат). Беручи це до уваги, легко побачити, що вищі показники за опитувальником SF-36 вказують на кращу якість життя. Якщо опитувальник SF-36 використовується в якості клінічного методу обстеження, то варто обговорити з пацієнтами, що вони думають про свої результати і що вони означають для них. Оскільки якість життя є дуже особистим показником, двоє пацієнтів, які мають однакові результати за опитувальником SF-36, фактично можуть відчувати себе дуже по-різному стосовно їхньої якості життя. Якщо опитувальник SF-36 використовується, щоб визначити зміни в якості життя, то збільшення кількості балів означає поліпшення якості життя.

Результати подаються у вигляді 8 шкал (вища оцінка вказує на більш високий рівень якості життя) [1]:

- ☐ фізичне функціонування (Physical Functioning - PF);
- ☐ рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning - RP);
- ☐ інтенсивність болю (Bodily pain - BP);
- ☐ загальний стан здоров'я (General Health - GH);
- ☐ життєва активність (Vitality - VT);
- ☐ соціальне функціонування (Social Functioning - SF);
- ☐ рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role-Emotional - RE);
- ☐ психічне здоров'я (Mental Health - MH).

Шкали групуються у два показники: РН («фізичний компонент здоров'я») та МН («психологічний компонент здоров'я»):

1. Фізичний компонент здоров'я (Physical health - РН)

Складові шкали:

- ☐ фізичне функціонування;
- ☐ рольове функціонування, зумовлене фізичним станом;
- ☐ інтенсивність болю;
- ☐ загальний стан здоров'я.

2. Психологічний компонент здоров'я (Mental Health - МН)

Складові шкали:

- ☐ психічне здоров'я;
- ☐ рольове функціонування, зумовлене емоційним станом;
- ☐ соціальне функціонування;
- ☐ життєва активність.

На Вашу думку, Ваше здоров'я взагалі є:

- ☐ Прекрасне .
- ☐ Дуже добре.
- ☐ Добре.
- ☐ Задовільне.
- ☐ Погане.

2. Як Ви в цілому оцінюєте Ваше здоров'я в даний час в порівнянні з тим, що було тиждень ТОМУ?

- ☐ Набагато краще, ніж тиждень тому.
- ☐ Трохи краще, ніж тиждень тому.
- ☐ Приблизно так само, як і тиждень тому.
- ☐ Трохи гірше, ніж тиждень тому.
- ☐ Набагато гірше, ніж тиждень тому.

Наступні питання стосуються Вашої діяльності впродовж звичайного дня.

3. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати надмірні зусилля, такі як біг, піднімання важких предметів, участь у спортивних змаганнях? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

4. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати помірну Фізичну діяльність, таку як пересування стола, миття підлоги (або підмітання), праця в городі або гра в бадмінтон? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

5. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам піднімати або носити сумки з продуктами? Якщо перешкоджає, то наскільки? '

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім

6. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на декілька поверхів сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає. ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

7. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на один поверх сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

8. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам нахилитись, стати навколiшки, зігнутихся? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

9. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти більше одного кілометра? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

10. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти декілька сотень метрів? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

11. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти сто метрів? Якщо

перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

12. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам самостійно митись та вдягатись? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- ☐ Так, дуже перешкоджає.
- ☐ Так, трохи перешкоджає.
- ☐ Ні, не перешкоджає зовсім.

За останній тиждень наскільки часто у Вас виникали будь-які з наведених труднощів з виконанням своєї роботи або іншої щоденної діяльності?

13. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю через Ваш Фізичний стан.

- ☐ Увесь час. ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

14. Зробили менше, ніж хотіли через Ваш Фізичний стан.

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.

15. Були обмежені у деяких видах роботи чи іншої діяльності через Ваш Фізичний стан.

- ☐ Увесь час
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

16. Мали труднощі у виконанні роботи чи іншої діяльності через Ваш фізичний стан (наприклад, витратили на неї більше зусиль).

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

17. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

18. Зробили менше, ніж хотіли внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

19. Виконували роботу чи займались іншою діяльністю менш старанно, ніж звичайно внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій). ☐ Увесь час.

- ☐ Більшість часу.

- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

20. За останній тиждень наскільки Ваші проблеми із здоров'ям чи емоційним станом заважали Вашому звичайному спілкуванню з сім'єю, друзями, сусідами, колективом?

- ☐ Ніскільки не заважали.
- ☐ Дещо заважали.
- ☐ Помірно заважали.
- ☐ Значно заважали.
- ☐ Надзвичайно заважали.

21. Чи зазнали Ви фізичного болю за останній тиждень і в якій мірі?

- ☐ Ніякого.
- ☐ Дуже слабкого.
- ☐ Слабкого.
- ☐ Помірног .
- ☐ Сильного.
- ☐ Дуже сильного.

22. Наскільки за останній тиждень біль перешкоджав Вашій нормальній роботі (включаючи роботу за межами дому і домашню роботу)?

- ☐ Ніскільки не перешкоджав.
- ☐ Зовсім мало перешкоджав.
- ☐ Помірно перешкоджав.
- ☐ Значно перешкоджав.
- ☐ Надзвичайно перешкоджав.

Це питання стосується того, як Ви себе почували протягом останнього тижня.

Будь ласка, дайте відповідь, яка найкраще описує Ваше самопочуття.

23. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися сповненим життя?

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.
- ☐ Небагато часу.

24. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були дуже знервовані?

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час. ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

25. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були настільки пригнічені, що ні з чого не раділи?

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час
- ☐ Небагато часу.
- ☐ Ніколи.

26. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися спокійно та врівноважено?

- ☐ Увесь час.
- ☐ Більшість часу.
- ☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

27. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були сповнені енергії?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

28. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були засмучені та пригнічені?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

29. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися виснаженим (виснаженою)?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

30. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були щасливі?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час. ☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

31. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були втомлені?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

32. Як часто за останній тиждень Фізичний стан **здоров'я** або емоційні проблеми порушували Вашу соціальну активність (відвідування друзів, родичів тощо)?

☐ Увесь час.

☐ Більшість часу.

☐ Деякий час.

☐ Небагато часу.

☐ Ніколи.

33. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас?

Мені здається, що я можу захворіти легше ніж інші.

☐ Цілком вірне.

☐ Загалом вірне.

☐ Не знаю.

☐ Загалом невірне.

☐ Цілком невірне.

34. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Моє здоров'я таке ж, як і в інших, кого я знаю.

☐ Цілком вірне.

☐ Загалом вірне.

☐ Не знаю.

☐ Загалом невірне.

☐ Цілком невірне.

35. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Я передчуваю погіршення здоров'я.

☐ Цілком вірне.

☐ Загалом вірне.

☐ Не знаю.

☐ Загалом невірне.

☐ Цілком невірне.

36. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Моє здоров'я прекрасне. ☐ Цілком вірне.

☐ Загалом вірне.

☐ Не знаю.

☐ Загалом невірне.

☐ Цілком невірне.

П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрає - Коста («Велика п'ятірка»)

Інструкція

Пятифакторний тест-опитувальник складається з 75 парних, протилежних за своїм значенням висловлювань, за допомогою яких можна виявити властивості особистості, які у тих чи інших життєвих ситуаціях. Між парними висловлюваннями розміщена оцінна шкала (-2; -1; 0; 1; 2). У опитувальнику немає тверджень правильних або неправильних, також як немає хороших чи поганих рис особистості. Ступінь вираженості кожного з 75 парних висловлювань визначається за допомогою наведеної вище оціночної шкали.

Прочитайте перше парне висловлювання та визначте, який із двох альтернативних висловлювань вам більше всього підходить. Якщо підходить вислів, записаний ліворуч від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення «-2» або «-1». Якщо вам підходить праве висловлювання, то воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» обираються в тому випадку, якщо оцінювати висловлювання виражене сильно. Якщо це висловлювання виражено слабо (слабший), то вибирається значення «-1» або «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, то вибирається значення «0».

Вибране значення по першому висловом записується до бланку відповідей у ліву клітинку за номером 1.

Таким чином, вибираються значення для всіх наступних висловлювань-альтернатив з записом в ліві осередки, відповідні порядковими номерами висловлювань.

Опитувальник

1. Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним і черствим
3. Я в усьому ціную чистоту і порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто непокоїть думка, що що-небудь може трапитися	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає в мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина

8. Моя кімната завжди акуратно прибрана	- 2	- 1	0	1	2	Я не дуже прагну стежити за чистотою і порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	- 2	- 1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися в нерухомості	- 2	- 1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний у ставленні до інших людей	- 2	- 1	0	1	2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	- 2	- 1	0	1	2	Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко уразливі і ранимі	- 2	- 1	0	1	2	Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь ясна заздалегідь	- 2	- 1	0	1	2	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	- 2	- 1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	- 2	- 1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги	- 2	- 1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	- 2	- 1	0	1	2	Я завжди вважаю за краще реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу	- 2	- 1	0	1	2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу і розділити чужі труднощі	- 2	- 1	0	1	2	Кожен повинен вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	- 2	- 1	0	1	2	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	- 2	- 1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, супроводжуване тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти	- 2	- 1	0	1	2	Я рідко захоплююся фантазіями

26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я віддаю перевагу співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29. У незвичній обстановці я часто нервую	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановці
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витрачати свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Деякі вважають мене безвідповідальною людиною
34. Іноді я відчуваю себе самотньо, тоскно і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса і елегантність	-2	-1	0	1	2	Моя уява про красу така ж, як і в інших
36. Мені подобається набувати нових друзів і знайомих	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і строгий у роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене буває поганий настрій	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває важко на душі
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих і шумних компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу усамотнення
42. Більшість людей чесні, щирі їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей

43. Я зазвичай працюю сумлінно	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	- 2	- 1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення	- 2	- 1	0	1	2	Я рідко захоплююся витвору мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все	- 2	- 1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми	- 2	- 1	0	1	2	Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити швидко	- 2	- 1	0	1	2	Я віддаю перевагу приймати рішення
49. У мене багато слабостей і недоліків	- 2	- 1	0	1	2	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан	- 2	- 1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, які застерігають про небезпеку	- 2	- 1	0	1	2	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну	- 2	- 1	0	1	2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання	- 2	- 1	0	1	2	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе	- 2	- 1	0	1	2	Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять мою життя змістовнішим	- 2	- 1	0	1	2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні походи і демонстрації	- 2	- 1	0	1	2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб його зрозуміти	- 2	- 1	0	1	2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	- 2	- 1	0	1	2	Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваю себе жалюгідним людиною	- 2	- 1	0	1	2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною

60. Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя	- 2	- 1	0	1	2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61. Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу	- 2	- 1	0	1	2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати	- 2	- 1	0	1	2	Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю продумувати заздалегідь результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети і падіння настрою	- 2	- 1	0	1	2	Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе - фокусником, жартую над людьми	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто називають мене нудним, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі	- 2	- 1	0	1	2	Деякі вважають мене звичайним і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	- 2	- 1	0	1	2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я намічаю точний план	- 2	- 1	0	1	2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	- 2	- 1	0	1	2	Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя - це азартна гра	- 2	- 1	0	1	2	Життя - це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	- 2	- 1	0	1	2	У суспільстві я звичайно не виділяюся поведінкою і модним одягом
72. Деякі говорять, що я поблажливий до оточуючих	- 2	- 1	0	1	2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу	- 2	- 1	0	1	2	Я віддаю перевагу «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	- 2	- 1	0	1	2	Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове	- 2	- 1	0	1	2	Я не хотів би нічого в собі змінювати