

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БУЧИНСЬКА Вікторія Ігорівна

Гендерні особливості проявів тривожності в осіб підліткового віку /
Gender peculiarities of anxiety manifestations in adolescents age

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСм-21
В.І. Бучинська _____

Науковий керівник: к.пс.н. А.А. Ятищук

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

Тернопіль 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	6
1.1 Теоретичний аналіз проблеми гендерних особливостей в осіб підліткового віку	6
1.2 Поняття тривожності: теоретичні підходи та класифікація.....	14
1.3 Причини та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку... 20	
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ГЕНЕТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	29
2.1Рівень тривожності у хлопців і дівчат: порівняльний аналіз.....	29
2.2 Вплив соціальних факторів на рівень тривожності у підлітків.....	32
2.3 Вплив сімейного оточення на формування тривожності у підлітків.....	35
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	40
3.1 Методи та організація дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності в підлітків.....	40
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	43
3.3Розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності у підлітків з урахуванням гендерних відмінностей.....	50
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку, коли особистість стикається з численними викликами, такими як ідентифікація статевої ролі, формування самосвідомості, становлення емоційної регуляції та адаптація до соціальних норм. У цей часовий відрізок підвищується вразливість до різних психоемоційних розладів, серед яких тривожність займає одне з провідних місць. Вона стає наслідком нездатності підлітка адекватно інтегрувати зовнішні впливи з внутрішніми переживаннями, що призводить до підвищеного рівня психологічної напруги та дисфорії. Гендерні аспекти проявів тривожності в підлітковому віці є важливими для розуміння механізмів психологічної адаптації та регуляції емоційного стану. Дослідження свідчать, що дівчата і хлопці демонструють різні патерни емоційного реагування на стресові ситуації, що пов'язано з відмінностями у соціалізації, культурних очікуваннях та біологічних передумовах. Дівчата, як правило, схильні до вищого рівня вербальної експресії тривожних переживань, у той час, як хлопці частіше схильні до соматизації та зовнішньої агресії як способу зняття внутрішньої напруги. Проблема тривожності є однією з основних у сучасній психології. Її дослідженням займалися як вітчизняні науковці, такі як О. Захаров, М. Кияшко, Б. Кочубей, Н. Левітов, О. Новікова, І. Ясточкіна, Ю. Ханін, так і відомі зарубіжні вчені, зокрема А. Адлер, Е. Еріксон, К. Ізард, Ч. Спілберг, К. Хорні, Е. Фромм З. Фрейд та К. Юнг.

Аспекти гендерних відмінностей, ролей і стереотипів, а також гендерної ідентифікації досліджували О. Бабич, С. Бем, М. Білінська, Т. Говорун, О. Кізь, О. Кікінежді та інші. Їхні роботи зробили внесок у

розуміння гендерних аспектів тривожності, що є важливим для подальшого розвитку психологічної науки.

Водночас слід відзначити, що попри значний внесок дослідників у розробку методів зниження емоційної напруженості серед молоді, кількість тривожних осіб підліткового віку продовжує зростати. Це свідчить про необхідність подальшого дослідження і вдосконалення психологічних підходів до профілактики та лікування тривожних розладів у цій віковій групі, з урахуванням сучасних соціокультурних та психоемоційних викликів, з якими стикається молодь

Об'єктом дослідження є тривожність в осіб підліткового віку.

Предмет дослідження є гендерні особливості проявів тривожності в осіб підліткового віку.

Мета: з'ясувати, як гендерні особливості впливають на рівень та характер тривожності у підлітків, з метою створення ефективних стратегій психологічної допомоги.

Враховуючи мету дослідження, можна сформулювати такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з питань тривожності та гендерних відмінностей у підлітковому віці;

2. Дослідити особливості проявів тривожності у підлітків різної статі, враховуючи психологічні, соціальні та культурні чинники, що можуть впливати на ці прояви;

3. Провести емпіричне дослідження для визначення рівня та характеру тривожності серед підлітків використовуючи відповідні психометричні інструменти;

3. Проаналізувати взаємозв'язок між гендерними особливостями та рівнем тривожності у підлітків, щоб виявити основні тенденції та закономірності.

4. Розробити рекомендації для психологічної допомоги та корекції тривожності у підлітків, з урахуванням гендерних відмінностей.

Гіпотеза дослідження :гендерні ролі та очікування суспільства сприяють різним рівням тривожності серед підлітків, зокрема дівчата більше піддаються соціальному тиску, що підвищує їхню вразливість до тривожних розладів.

Методи дослідження: 1) *теоретичні* – вивчення й аналіз наукових джерел, що стосуються тривожності, гендерних відмінностей, а також психосоціального розвитку підлітків; 2) *емпіричні* - для експериментального вивчення особливостей впливу гендерних особливостей на прояв тривожності студентів були використані наступні методики: а) «Визначення гендерної ролі» С.Бем; б) «Визначення гендерної ідентичності» Л.Б.Шнейдера; в) «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»; г) «Шкала явної тривожності» Дж.Тейлора; 3) *методи математичної обробки даних*.

Наукова новизна дослідження: запропоновано практичні рекомендації щодо зниження тривожних станів у підлітків, орієнтовані на гендерні відмінності, що сприяє більш адресному та ефективному підходу до надання психологічної допомоги.

Практичне значення дослідження гендерних особливостей проявів тривожності у підлітків полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення підходів до психологічної допомоги в освітніх та медичних закладах.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, загальних висновків, списку використаних джерел

341 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, основний зміст викладено на 54 сторінках. Магістерська робота містить 1 таблицю, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Теоретичний аналіз проблеми гендерних особливостей в осіб підліткового віку

Гендер розглядається в психології як соціально сконструйована категорія, яка відображає не лише біологічні відмінності між чоловіками й жінками, але й культурні, соціальні та психологічні аспекти. Поняття "гендер" охоплює стійкі поведінкові стереотипи, очікування та ролі, що приписуються людям залежно від їх статі в конкретному суспільстві. У контексті підліткового віку гендер набуває особливої ваги, оскільки молоді люди активно взаємодіють з цими стереотипами, намагаючись знайти своє місце в суспільстві та зрозуміти свою гендерну ідентичність.

Термін "гендер" вперше був введений у науковий обіг у 1950-х роках психологом і сексологом Джоном Мані. Він використовував цей вираз для позначення соціальних і культурних аспектів, пов'язаних зі статтю, на відміну від біологічної статі (sex). Це дозволило розрізняти фізіологічні характеристики людини від соціальних і психологічних ролей, які вона виконує. Особливої популярності набуло у 1970-х роках разом із розвитком феміністичного руху. Феміністки активно вживали цей термін для критики традиційних гендерних ролей і для підкреслення того, що багато аспектів поведінки та ідентичності є результатом соціалізації, а не біології. З того часу концепція гендеру набула широкого розповсюдження в соціальних науках, включаючи психологію, соціологію та культурологію [15].

У «Словнику гендерних термінів» визначено, що гендер (від англ. «gender» – рід) – це соціальна, культурна, символічна будова статі, що спрямована на визначення конкретного асоціативного зв'язку, забезпечення повноцінної комунікації й підтримку соціального порядку [27]. Це означає, що гендер не є виключно біологічною характеристикою, а відображає соціальні очікування та культурні практики, які формують поведінку, ролі та самоідентифікацію людини залежно від її статі. Гендерна ідентичність є результатом тривалого процесу соціалізації.

Важливим елементом гендерної соціалізації є те, що вона починається ще до народження дитини, коли батьки, спираючись на передбачувану стать, обирають імена, одяг, іграшки та моделі поведінки, що відповідають традиційним уявленням про чоловіче і жіноче. В малюка ще не розвинена самосвідомість тому він ще не прийняв жодну з моделей поведінки. На цьому етапі лише спостерігає за батьками, дідусями й бабусями, близькими родичами та поступово сприймає цю інформацію. Протягом дитинства і підліткового періоду соціалізація продовжується через вплив сім'ї, школи, однолітків, засобів масової інформації та інших, що сприяють утвердженню або, навпаки, зміщенню гендерних стереотипів [13]. Відомий психолог Альберт Бандура, автор теорії соціального навчання, підкреслював, що діти засвоюють гендерні ролі через процес спостереження, наслідування і підкріплення. Вони слідкують за дорослими та іншими дітьми, уподібнюють їхню поведінку та отримують підкріплення у вигляді схвалення чи осуду, що допомагає їм засвоювати "прийнятну" гендерну поведінку.

Бандура стверджував, що діти є активними учасниками процесу соціалізації. Вони вчаться від оточення, яке постійно транслює гендерні норми. Вплив батьків, вчителів, однолітків і медіа відіграє важливу роль у формуванні уявлень про те, якими мають бути хлопчики та дівчатка.

Наприклад, якщо хлопчик грає з іграшковими машинками або дівчинка доглядає за лялькою, вони можуть отримати похвалу від дорослих, що підсилить ці форми поведінки як "правильні" для їхньої статі. Навпаки, якщо дитина демонструє поведінку, яка не відповідає традиційним гендерним ролям, вона може зіткнутися з критикою або осудом, що спонукає її до корекції своїх дій.

Американська соціологиня Джудіт Лорбер стверджує, що ці традиційні гендерні ролі нав'язані суспільством ще з раннього дитинства призводять до обмеження індивідуальної свободи, адже діти та підлітки часто змушені відповідати очікуванням, які не завжди відображають їхні справжні інтереси чи схильності.

Гендерні особливості підлітків проявляються через різні аспекти їхнього розвитку: фізіологічний, психологічний, соціальний та культурний. У цей період відбувається активний процес формування гендерної ідентичності, який визначає, як вони сприймають себе і свою роль у суспільстві. Саме в цьому віці гендерні очікування, стереотипи та соціальні норми починають відігравати ключову роль у самосприйнятті та поведінці підлітків [17]. Пубертатний період характеризується активними фізіологічними змінами, що пов'язані з початком статевого дозрівання. Як зазначав Зигмунд Фрейд, цей етап відзначається посиленою психосексуальною активністю, що впливає на формування гендерної ідентичності. Поява вторинних статевих ознак у хлопців і дівчат (зміна голосу, ріст волосся на тілі, розвиток молочних залоз у дівчат тощо) викликає посилення усвідомлення власної статевої належності та зміцнення гендерної самосвідомості. Ці фізіологічні зміни змушують підлітків шукати свою гендерну роль і місце в соціумі. Під впливом біологічних факторів вони починають більш активно оцінювати свій зовнішній вигляд відповідно до

суспільних стандартів краси та мужності/жіночності, що може як позитивно, так і негативно вплинути на їхню самооцінку [21].

Психологічний розвиток підлітків нерозривно пов'язаний із процесом формування їхньої гендерної ідентичності, адже у цей період відбувається активний пошук власного «я». Особи стикаються з важливими питаннями: «Хто я?» та «Яке моє місце у суспільстві?». Ерік Еріксон підкреслював, що цей процес є важливим для успішного формування ідентичності. Якщо підліток не знаходить відповідей на ці питання або відчуває конфлікт між внутрішнім світом і зовнішніми вимогами суспільства, це може викликати кризу ідентичності [18].

Окрім Еріксона, численні дослідники вивчали це явище. Бем сформувала концепцію *гендерної схеми*, яка пояснює, як підлітки засвоюють культурні стереотипи та інтегрують їх у свою поведінку. Лоуренс Кольберг розробив теорію гендерної константності, в якій стверджував, що діти проходять кілька стадій усвідомлення своєї гендерної приналежності, починаючи з базового розуміння статі як незмінного аспекту особистості. За Кольбергом, гендерна ідентичність остаточно формується у віці близько семи років, проте її розвиток продовжується і в підлітковому віці через поглиблення розуміння гендерних ролей і норм.

Соціальне середовище та культура відіграють ключову роль у процесі гендерної соціалізації підлітків. Вчені, такі як Талкотт Парсонс, підкреслювали, що гендерні ролі є культурно детермінованими та передаються через суспільне пристосування, починаючи з раннього дитинства. Адоlescенти стикаються з тиском групових очікувань і вимог, які визначають, як «має» поводитися хлопчик чи дівчинка. Ці очікування можуть включати вибір професії, стиль спілкування, манеру одягатися, а також моделі поведінки в стосунках з однолітками та дорослими.

Елеонора Маккобі у своїх дослідженнях звертала увагу на те, що підлітки активно засвоюють гендерні норми через соціальні інститути, такі як сім'я, школа, мас-медіа та цифрові комунікаційні платформи. Наприклад, дівчата можуть навчитися бути більш емпатичними та чуйними через рольові моделі, а хлопці – проявляти більше домінантних чи агресивних якостей. Соціальні мережі також відіграють значну роль у формуванні гендерних уявлень серед підлітків, що впливає на їхній зовнішній вигляд, самовираження та самооцінку.

У підлітковому віці посилюється вплив гендерних стереотипів, що можуть обмежувати вибір діяльності або самовираження підлітків. Дослідження Джудіт Батлер показують, що гендерні ролі часто нав'язуються суспільством, і відхилення від них може сприйматися негативно [3]. Наприклад, хлопці, які проявляють емоційність або обирають «нетипові» професії, такі як мистецтво чи мода, можуть піддаватися критиці або насмішкам. Дівчата ж стикаються з тиском щодо відповідності ідеалам краси та покори.

Формування гендерних стереотипів є складним і багатофакторним процесом, який відбувається протягом усього життя людини. Вони починають розвиватися ще з раннього дитинства під впливом різних соціальних агентів і залишаються досить стійкими в дорослому житті. Основні чинники, які сприяють формуванню гендерних стереотипів, можна розділити на кілька груп. (Див. Рис. 1.1)



Рис.1.1 Чинники, які формують гендерні стереотипи

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні гендерних установок дитини з раннього віку. Поведінка батьків впливає на сприйняття гендерних ролей, адже немовля спостерігає за ними та підсвідомо переймає традиційні моделі. Наприклад, матері часто займаються хатніми справами та вихованням дітей, тоді як батько зосереджений на забезпеченні сім'ї та здійсненні контролю. Такий розподіл ролей демонструє які саме функції вважаються «нормативними» для чоловіків і жінок. Крім того, вибір іграшок та одягу також впливає на сприйняття гендерних ролей. Батьки, зазвичай, обирають дітям предмети відповідно до їхньої статі, наприклад, ляльки для дівчаток і машинки для хлопчиків, що формує уявлення про те, які речі та заняття є відповідними для них [13].

Освіта є не менш потужним чинником, що формує гендерні стереотипи. Вплив педагогів проявляється в тому, що вчителі можуть мати різні очікування щодо дівчаток і хлопчиків. Наприклад, перших частіше

заохочують до старанності в навчанні та виконанні завдань, а других — до прояву лідерства та активності. Це сприяє виникненню уявлення про «належну» поведінку залежно від статевих ознак. Ті самі підручники впливають на наше сприйняття. В них часто чоловіків зображають як науковців, героїв чи підприємців, а жінок — як домогосподарок, виховательок або медсестер. Це закріплює у свідомості дітей традиційні уявлення про гендерні ролі, обмежуючи їхні уявлення про власні можливості та майбутнє.

Навіть засоби масової інформації впливають на формування гендерних стереотипів. Іграшки для дівчаток рекламуються у рожевих кольорах з акцентом на турботу та красу, тоді як для хлопчиків — у темних наголошуючи на силу та пригоди. Це закріплює обмежувальні рамки поведінки та інтересів. Телебачення та кіно також активно підтримують гендерні уявлення про ролі, зображаючи чоловіків як сильних, рішучих лідерів, а жінок — як емоційних, турботливих та залежних від перших [26]. Інфлюенсери часто просувають ідеалізовані образи, що впливає на молодь і сприяє формуванню нереалістичних очікувань щодо зовнішності, поведінки та ролей у суспільстві.

В багатьох культурах з покоління в покоління через літературу, фольклор, релігійні тексти та звичаї передаються уявлення про те якою повинна бути жінка – берегинею дому, чоловік – годувальник та лідер. Це впливає на життєвий вибір людей, котрий здатен спричинити обмеження можливостей для самореалізації.

Економічні умови можуть суттєво впливати на формування гендерних стереотипів через розподіл праці за статтю. Наприклад, жінки частіше обирають професії у сфері освіти, медицини чи соціальної роботи, тоді як чоловіки переважно працюють у технічних галузях чи бізнесі. Це може

зумовлюватися не лише особистими уподобаннями, але й соціальними очікуваннями, які заважають жінкам обирати кар'єри в традиційно "чоловічих" сферах [11].

Особистий досвід та життєві події впливають на формування індивідуальних уявлень про гендер. Наприклад, дитина, яка виросла в родині з нетрадиційним розподілом обов'язків між батьками, може мати гнучке уявлення про гендерну рівність. Це може спонукати їх до вибору професій, які традиційно не асоціюються з їхньою статтю, і заохочувати до особистісного зростання без обмежень, накладених суспільством.

Аналіз гендерних особливостей у підлітковому віці виявляє складну взаємодію біологічних, соціальних та культурних чинників, які формують самоусвідомлення та поведінку підлітків. У цей критичний період розвитку відбувається активне формування гендерних ідентичностей, що впливає на вибір професій, соціальні стосунки та особистісний розвиток. Гендерні стереотипи, що існують у суспільстві, можуть обмежувати можливості підлітків, формуючи упередження щодо їх здібностей і ролей

1.2 Поняття тривожності: теоретичні підходи та класифікація

Тривожність є багатогранним психічним феноменом, що може виникати в різних контекстах і мати різну інтенсивність та тривалість. У словниках воно відзначається з 1771 р.і з того часу його зміст значно розширився та поглибився. Тривожність розглядається як емоційний стан, що включає відчуття внутрішнього напруження, неспокою, страху або побоювання, які можуть не мати конкретного об'єкта або причини. Вона здатна виникати як у відповідь на конкретні стресові ситуації, так і без видимих факторів, відображаючи більш глибокі внутрішні конфлікти або психофізіологічні процеси. Тривожність також розглядається як нормальна

реакція на стрес, яка допомагає людині підготуватися до можливих загроз. Однак, у випадках, коли емоційний стан набуває надмірної або хронічної форми, вона може перерости в патологічний стан, що негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я [4]. Розуміння тривожності як феномену еволюціонувало з плином часу, і сьогодні в психології існують різні теоретичні підходи до її дослідження, кожен з яких пропонує свої класифікації та інтерпретації.

Зигмунд Фрейд, основоположник психоаналізу, відкрив нові горизонти у розумінні тривожності як складного психологічного явища. У його теорії тривожність розглядається не як ізольоване явище, а як результат глибоких внутрішніх конфліктів, що виникають у взаємодії різних структур особистості. Він підкреслює, що тривожність є свого роду сигналом про потенційну небезпеку або вказує на напруження і непорозуміння між «Я» (его), «Воно» (ід) та «Над-Я» (супер-его).

3. Фрейд виокремив такі різновиди тривожності:

1. Реальна або об'єктивна тривожність - реакція на зовнішню загрозу або небезпеку. Це є нормальна зворотна дія «Я» на реальні ситуації, що потребують адаптації або мобілізації ресурсів для захисту. В цьому випадку тривожність має функціональну роль, допомагаючи людині справлятися з дійсними ризиками.
2. Невротична тривожність є результатом конфлікту між бажаннями й потребами «Воно» та моральними стандартами «Над-Я». Людина може відчувати емоційне напруження через страх перед можливими наслідками задоволення неприйнятних або заборонених бажань.
3. Моральна тривога - пов'язане з відчуттям провини, сорому або страхом перед осудом за порушення моральних норм або особистих стандартів;

наслідок того, що «Я» (его) не справляється з моральними вимогами й контролем, які нав'язує «Над-Я».

Фрейд вважав, що основна причина тривожності полягає в конфлікті між біологічними інстинктами та соціальними табу. Це протистояння виникає, коли інстинктивні бажання, що походять від «Воно» (ід), стикаються з моральними нормами та заборонами, що нав'язуються «Над-Я» (суперего). Як результат, людина може придушувати свої фізіологічні прагнення, що викликає внутрішній психологічний конфлікт і, відповідно, тривожність. Згідно з вченим розв'язання цієї проблеми полягає в сублимації, репресії, сублимації. Проте їх застосування може мати й негативні наслідки, якщо використовуються надмірно або неефективно.

Важливо зазначити, що вчений також розглядав тривожність як індикатор внутрішньої неповноцінності або слабкості «Я». Він вважав, що людина відчуває внутрішнє напруження, коли «Я» не має достатньо сил або ресурсів для справляння з вимогами «Воно» і «Над-Я»[5].

Чарльз Спілбергер, представник когнітивно-поведінкового напрямку в психології, відомий своїм внеском у вивчення тривожності, зробив значний вплив на розуміння цього психологічного феномену. Він ввів поняття "тривожність як стан" та "тривожність як риса", що дозволило більш чітко диференціювати тимчасові переживання тривожності від стабільної схильності до неї. «Тривожність як риса» (особистісна) – це постійна готовність людини до переживання страху і занепокоєння щодо багатьох важливих для неї ситуацій. Це базова риса особистості, яка формується ще в ранньому дитинстві та згодом закріплюється, стаючи невід'ємною частиною реакцій на загрозові ситуації. Цікаво, що ця тривожність не завжди пов'язана з реальними загрозами – вона може виникати навіть перед уявними небезпеками. Часто не проявляється самотійно, але чинить значний вплив

на інші риси особистості, наприклад, породжуючи прагнення уникати відповідальності або страх перед змаганням з іншими людьми.

«Тривожність як стан» (ситуативна) - є короткочасною емоційною реакцією на конкретну стресову ситуацію. Вона супроводжується відчуттями напруження, занепокоєння, заклопотаності та нервозності. Інтенсивність такої тривожності може сильно варіюватися в залежності від обставин та індивідуальних особливостей людини. Наприклад, деякі люди можуть відчувати сильну тривогу перед публічними виступами, хоча в повсякденному житті вони є досить впевненими. Інші ж здатні відчувати занепокоєння при вирішенні конфліктів або під час взаємодії з авторитетними особами, навіть якщо в інших обставинах - почуваються спокійно[6].

Спілбергер також розробив Шкалу тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє вимірювати обидва аспекти тривожності – ситуативну та особистісну. Цей інструмент став важливим не лише для досліджень, що вивчають вплив тривожності на поведінку та здоров'я людини, але й для клінічної практики, зокрема, в діагностиці та оцінці ефективності психотерапевтичних втручань. STAI допомагає визначити рівень тривожності в конкретний момент часу, а також оцінити загальну схильність індивіда до переживання тривоги, що є важливим для розробки індивідуалізованих підходів до психокорекції та терапії.

Аарон Бек, один з основоположників когнітивної психології, розробив концепцію когнітивної триади, яка є центральною у розумінні тривожності згідно з його теорією [40]. Вона допомагає зрозуміти, як негативні автоматичні думки формують і підтримують тривожність та включає три ключові компоненти: (Див. Табл.1.1)

Таблиця 1.1

Концепція когнітивної тріади за Ароном Беком

Негативне сприйняття себе:	Негативне сприйняття світу:	Негативне сприйняття майбутнього:
Опис: Людина з тривожністю має тенденцію сприймати себе як нездатну, слабку або неповноцінну. Вона може вважати себе некомпетентною, недостойною чи неадекватною в різних ситуаціях.	Опис: Це аспект когнітивної тріади, що стосується перекрученої або песимістичної оцінки навколишнього світу. Людина може бачити світ як небезпечний, ворожий або несправедливий.	Опис: Людина з тривожністю має тенденцію до песимістичного прогнозування майбутніх подій, очікуючи лише негативні наслідки. Це може включати страхи про невдачі, погані результати або катастрофічні сценарії.
Приклад: Підліток, який боїться публічних виступів, часто думає про себе як недостатньо розумного або неуспішного, що веде до посилення тривожності при думках про виступ.	Приклад: Особа часто думає, що всі люди навколо нещирі або що світ несправедливий і завжди готовий завдати шкоди.	Приклад: Студент може побоюватися, що не складе важливий іспит, і уявляти себе в ситуації, коли це призведе до серйозних наслідків для його кар'єри та майбутнього.

Г.Н. Імедадзе, досліджуючи природу тривожності, наголошував на її зв'язку з процесом особистісного розвитку та адаптації до навколишнього світу. Він вважав, що цей емоційний стан може виступати як сигнал про необхідність змін або пристосування до нових умов. З цього погляду, тривожність не

завжди є негативним явищем, а може відігравати роль стимулу для особистісного зростання та самовдосконалення.

Також виділяв низький і високий рівень тривожності, підкреслюючи, що вони можуть мати різний вплив на особистість і її поведінку. Низький рівень тривожності, за його словами, може бути корисним, оскільки він стимулює адаптивні реакції, допомагає зосередитися на розв'язанні проблеми і сприяє мобілізації ресурсів для подолання життєвих труднощів. Водночас високий рівень тривожності часто асоціюється з надмірною напруженістю, дезорганізацією поведінки та зниженням ефективності діяльності. Така особа здатна постійно перебувати в стані стресу, що негативно впливає на її психологічне та фізичне здоров'я. Імедадзе зазначав, що в таких випадках тривожність може перешкоджати нормальному функціонуванню та адаптації, викликаючи почуття безпорадності та посилюючи внутрішні конфлікти.

Представниками гуманістичного підходу є Карл Роджерста Абрахам Маслоу. Перший вважав, що тривожність виникає як наслідок дисгармонії між реальним «я» та ідеальним «я». Реальне «я» — це те, як людина бачить себе наразі, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами. Ідеальне «я» — це уявлення про те, якою людина прагне бути, включаючи всі її бажані риси та досягнення. Якщо між цими двома уявленнями існує суттєвий розрив, людина починає відчувати тривогу, що може призвести до емоційного дискомфорту та відчуття невдоволення собою [19].

Абрахам Маслоу також вважав тривожність результатом невідповідності між бажаннями й реальністю, але його підхід більш структурований через концепцію ієрархії потреб. Згідно з ним тривожність виникає, коли базові необхідності особистості, такі як безпека, любов і визнання, не задовольняються, людина не може рухатися до само актуалізації — вищої потреби в ієрархії, яка включає реалізацію свого потенціалу та

досягнення особистих цілей. Вчений підкреслював, що тривожність є природним сигналом про те, що особа перебуває в стані дисбалансу.

Українські вчені значно доповнили наше розуміння тривожності, зокрема в аспектах її природи, впливу на психічний стан та способів корекції. В. М. Мясіщев підкреслює, що тривожність виникає як результат внутрішнього конфлікту між особистими цілями та соціальними умовами. І. О. Синьов розвиває теоретичні моделі тривожності, вивчаючи її динамічний характер, що формується під впливом як індивідуальних, так і соціальних факторів. Олександр Бенедиктов звертає увагу на клінічні аспекти тривожності, пов'язуючи її з психосоматичними розладами й підкреслюючи важливість комплексного підходу до діагностики та лікування. Л. М. Лазарева зосереджується на профілактиці й корекції, пропонуючи ефективні психотерапевтичні техніки [4]. Також важливими є дослідження впливу соціальних і культурних факторів на тривожність, що дозволяє адаптувати підходи до діагностики та корекції відповідно до специфіки українського контексту.

1.3 Причини та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку

Підлітковий вік є особливим етапом у житті кожної людини, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається формування особистості, самооцінки та світогляду, що часто супроводжується кризовими ситуаціями й пошуком власного «я». Через це підлітки стають вразливішими до різних емоційних переживань, серед яких тривожність займає провідне місце.

Тривожність у підлітковому віці може проявлятися внаслідок багатьох чинників: змін у соціальному середовищі, тиску очікувань та стандартів,

емоційної нестабільності та невизначеності майбутнього. Часто такі переживання мають ситуативний характер і не переходять у патологічний стан. Однак тривалі та інтенсивні тривожні реакції можуть негативно впливати на психічне здоров'я підлітка, порушувати його соціальну адаптацію, успішність у навчанні та емоційний стан [7]. Тому важливо розглянути причини, що зумовлюють виникнення тривожності, а також специфічні особливості її прояву саме у підлітків.

Підліткова тривожність відрізняється від звичайних хвилювань, оскільки вона може виникати навіть за відсутності реальних загроз або обґрунтованих причин для страху. Вона має тенденцію накопичуватися та перетворюватися на стійкі тривожні стани, що впливають на всі сфери життя. Зазвичай тривожність проявляється у вигляді неспокою, нервового напруження, частого самоконтролю, схильності до уникнення певних ситуацій та підвищеної емоційної збудливості. Через це підлітки можуть мати труднощі у встановленні соціальних контактів, уникати нових завдань та ставити перед собою надмірно високі вимоги, що посилює їхній емоційний дискомфорт. Слід зазначити, що тривожність у підлітків може мати не лише тимчасовий характер, але й стати передумовою розвитку серйозніших психоемоційних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, панічні атаки або соціальна фобія [10]. Для запобігання таким наслідкам необхідно своєчасно виявляти ознаки тривожних проявів та розуміти їхні першопричини. Ознаки тривожних проявів у підлітків можуть мати різноманітні форми, які охоплюють емоційні, поведінкові, когнітивні та фізичні аспекти. Їх важливо вчасно розпізнавати, оскільки тривожність може мати значний вплив на психічне здоров'я та соціальне функціонування підлітка.

Основні ознаки тривожних проявів у підлітків:

1. Емоційні ознаки:

- Постійне відчуття тривоги: Підліток часто відчуває невизначену тривогу або страх, навіть у відсутності реальних загроз.
- Дратівливість та перепади настрою: Спалахи гніву, роздратування або смутку, які виникають без явної причини.
- Переживання відчаю чи безпорадності: Відчуття безвиході, зниження рівня впевненості у собі, втрата інтересу до звичних справ.
- Песимістичне ставлення до майбутнього: Підліток висловлює побоювання або негативні очікування щодо майбутнього, перебільшує ризики чи небезпеки.

2. Поведінкові ознаки:

- Уникання певних ситуацій: Ухилення від шкільних занять, соціальних контактів, публічних виступів, екзаменів або нових активностей.
- Нав'язливі дії або ритуали: Підліток може виконувати повторювані дії (наприклад, рахувати, перевіряти), які знижують відчуття тривоги.
- Залежність від підтримки інших: Постійне звернення за допомогою до батьків, друзів чи вчителів, невпевненість у прийнятті рішень.
- Надмірний контроль чи перфекціонізм: Страх припуститися помилки призводить до надмірної старанності, але водночас – до уникнення діяльності через страх не досягти ідеалу.

3. Когнітивні ознаки:

- Постійне занепокоєння та негативні думки: Думки про можливі невдачі, негативне ставлення до себе, своїх досягнень та здібностей.
- Складнощі з концентрацією: Підлітку важко зосередитися на навчанні або інших завданнях через постійне відчуття занепокоєння.
- Катастрофічне мислення: Схильність очікувати найгірший результат у будь-якій ситуації, навіть якщо це малоімовірно.
- Самокритика: Постійні сумніви у власних силах, заниження досягнень та перебільшення власних помилок.

4. Фізичні ознаки:

- Порушення сну: Безсоння, неспокійний сон, нічні пробудження, проблеми з засинанням.
- Соматичні скарги: Головний біль, біль у шлунку, нудота, прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, сухість у роті.
- М'язове напруження: Підлітки можуть відчувати м'язовий біль або напруження в області шиї, спини, плечей.
- Відчуття втоми чи слабкості: Часте відчуття виснаження, навіть якщо не було значних фізичних або психічних навантажень.

5. Соціальні ознаки:

- Відчуження та ізоляція: Підліток може уникати контактів з однолітками, родиною або друзями, відчувати себе самотнім, непотрібним.
- Труднощі у встановленні контактів: Зниження ініціативи у соціальних взаємодіях, страх бути незрозумілим чи осміяним.

- Зниження академічної успішності: Проблеми з навчанням, пропуски уроків, втрата інтересу до раніше улюблених предметів [10].

Однією з першопричин тривожних проявів може бути генетична схильність. Котра передбачає наявність певних біологічних та фізіологічних особливостей, які успадковуються від батьків і здатна впливати на емоційну стабільність дитини. Такі підлітки можуть мати знижений рівень нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну чи норадреналіну, що відіграють ключову роль у регуляції емоцій та стресової реакції. Внаслідок цього навіть незначні події здатні провокувати у них сильніші та триваліші емоційні реакції, ніж у їхніх однолітків. Крім того, взаємодія генетичних факторів із зовнішніми обставинами, такими як сімейна атмосфера або соціальні стосунки, здатні підсилювати або, навпаки, знижувати ймовірність виникнення тривожних розладів [19]. Внутрішній конфлікт, який часто виникає у підлітковому віці, зазвичай пов'язаний із суперечливими прагненнями, цінностями або очікуваннями. Особа може одночасно прагнути до незалежності та самостійності, але водночас відчувати потребу в захисті й підтримці з боку дорослих. Така подвійність бажань створює умови для формування тривожності, оскільки підліток не завжди здатен знайти адекватний спосіб задовольнити обидві одночасно. Наприклад, сильне прагнення самореалізації може суперечити страху перед невдачею чи критикою з боку оточення, що призводить до постійного напруження та внутрішнього дискомфорту. Досвід минулих невдач або травматичних подій є ще однією значущою причиною формування тривожності. Якщо підліток неодноразово стикався з ситуаціями, у яких він не зміг ефективно впоратися зі стресом або відчув безпорадність, це може закріпити у нього відчуття

власної нездатності долати труднощі [31]. Надалі такі переконання створюють негативне уявлення про власні можливості та підвищують ризик виникнення тривожних станів як стійкої особистісної риси.

Крім того, значну роль у виникненні тривожності відіграє домашнє коло. Атмосфера в сім'ї, стиль виховання та батьківські очікування мають суттєвий вплив на емоційний стан підлітка. Діти, які виховуються в диктатурі, де домінує надмірний контроль та обмеження, часто проявляють вищий рівень тривожності. Водночас, надмірна опіка батьків або емоційна відстороненість можуть призвести до того, що підліток не навчиться самостійно долати труднощі, що своєї чергою, знижує його стійкість до стресових ситуацій.

Не менш важливим є соціокультурний контекст, у якому росте підліток. Очікування суспільства, гендерні стереотипи, соціальні стандарти щодо зовнішнього вигляду або успішності — все це може створювати значний психологічний тиск. Підлітки часто прагнуть відповідати цим стандартам, і будь-яка невідповідність може сприйматися ними як особиста поразка, що спричиняє сильні тривожні переживання [25]. Тривожні стани вадолесцентів мають специфічні особливості, що відрізняють їх від проявів у дітей та дорослих. Підліткова тривожність часто супроводжується високою чутливістю до соціальних оцінок і самосприйняття. Вони можуть надмірно перейматися тим, як їх сприймають інші, і гостро реагувати на будь-які форми критики або відкидання з боку однолітків чи дорослих. Також більш схильні до появи так званих когнітивних викривлень — помилкових переконань та негативних думок про себе і своє майбутнє. Наприклад, переконання, що навіть незначна помилка призведе до "катастрофічних наслідків" (катастрофічне мислення) або ідея, що вони повинні бути "ідеальними" в усьому, щоб отримати схвалення (перфекціоністські

очікування). Підліткова тривожність часто має певні тригери, зокрема соціальні ситуації, такі як нові знайомства, публічні виступи чи будь-які події, які можуть стати об'єктом критики чи осуду. Крім того, цей стан може загострюватися під впливом значних життєвих змін — перехід до нової школи, початок романтичних стосунків або тиск щодо вибору майбутньої професії. У процесі самовизначення вони часто стикаються з внутрішнім конфліктом, що посилює їхню вразливість до тривожних переживань.

Фізичні симптоми тривожності у підлітків можуть включати головний біль, біль у животі, серцебиття, нудоту, тремтіння або навіть проблеми зі сном. Це може ускладнювати діагностику, оскільки такі симптоми часто інтерпретуються як ознаки соматичних захворювань, а не як прояви психологічного стану. Підлітки рідко відкрито розповідають про свої тривоги, намагаючись приховати свої емоції, що призводить до накопичення емоційного напруження і розвитку хронічної тривожності. Ще однією специфікою підліткової тривожності є її зв'язок із пошуком власної ідентичності. Період становлення особистості супроводжується зміною самооцінки, соціальної ролі та очікувань, що створює сприятливе підґрунтя для виникнення тривожних розладів. Якщо тривожні переживання у підлітковому віці не отримують належної уваги та підтримки, вони можуть перерости в більш серйозні психічні розлади в дорослому житті. Підліткова тривожність потребує комплексного підходу до діагностики та лікування, який включає психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, підтримку батьків та, за потреби, психологічну або психотерапевтичну допомогу [24].

Висновок до першого розділу

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу психологічних особливостей гендеру та тривожності в осіб підліткового віку. Проведено ґрунтовний огляд формування гендерної ідентичності, що відбувається під впливом біологічних, соціокультурних та психологічних чинників. З'ясовано, що у період підліткового віку формуються ключові уявлення про власну гендерну роль, а соціальні очікування та стереотипи можуть чинити значний вплив на емоційний стан і поведінку підлітків. Гендерні стереотипи, поширені в суспільстві, здатні зумовлювати дисгармонію між особистими прагненнями підлітка та суспільними нормами, що може стати передумовою розвитку тривожних станів. На основі аналізу літератури встановлено, що тривожність є багатофакторним феноменом, який має як ситуативний, так і стійкий характер, залежно від індивідуальних психологічних характеристик, попереднього досвіду та рівня адаптивних можливостей особистості.

Розглянуто основні причини виникнення та специфіку проявів тривожності у підлітковому віці. Встановлено, що утворення тривожних станів може бути зумовлене комплексом внутрішніх (генетична схильність, нейрофізіологічні особливості) та зовнішніх (соціальний тиск, дисфункційна сімейна атмосфера, травматичний досвід) чинників. Показано, що наявність генетичної схильності до зниження рівня нейромедiatorів (серотоніну, дофаміну, норадреналіну), які відповідають за регуляцію емоцій, може підвищувати вразливість підлітків до тривожних розладів. Водночас соціокультурний контекст, у якому зростає підліток, а також минулий негативний досвід є значними модифікаторами тривожних реакцій.

Зазначено, що тривожні прояви у підлітків часто супроводжуються такими емоційними, когнітивними та поведінковими особливостями, як

дратівливість, постійне занепокоєння, песимістичне ставлення до майбутнього, уникання соціальних контактів, підвищений самоконтроль та схильність до перфекціонізму. Такий багатогранний вплив тривожності на різні сфери життя підлітка створює значні труднощі в його соціальній адаптації та може сприяти формуванню тривожності як стійкої особистісної риси. Таким чином, у межах даного розділу окреслено теоретичні основи розуміння гендерних та тривожних особливостей підліткового віку, а також їх взаємозв'язок. Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення тривожності у підлітковому віці з урахуванням біологічних, соціальних та психологічних аспектів. Це дозволяє поглибити розуміння процесу виникнення та прояву тривожних станів у підлітків і створює основу для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів для забезпечення їхнього гармонійного розвитку та психічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ГЕНЕТИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Рівень тривожності у хлопців і дівчат: порівняльний аналіз

Проблема гендерних відмінностей у рівнях тривожності є однією з ключових тем сучасної психології розвитку, оскільки вона висвітлює комплексні взаємозв'язки між біологічними, психологічними та соціально-культурними чинниками, що визначають особливості психоемоційного стану підлітків. Існує емпірично підтверджена тенденція до більшого прояву тривожності серед дівчат у порівнянні з хлопцями, що зумовлено низкою як біологічних, так і соціально-психологічних факторів, які різною мірою впливають на формування психічного здоров'я в процесі їхнього розвитку.

Згідно з результатами численних досліджень, дівчата демонструють вищі рівні тривожності, ніж хлопці, що можна пояснити специфікою функціонування нейробіологічних систем, таких як система гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (ГГНВ), яка більш чутливо реагує на стрес у дівчат. Відмінності у функціонуванні таких нейротрансмітерних систем, як серотонінова, дофамінова та норадренергічна, також можуть зумовлювати більшу схильність дівчат до тривожних розладів. Крім того, у підлітковому віці вони зазнають значних гормональних змін, що супроводжується підвищенням рівня кортизолу, який відповідає за фізіологічні реакції на стрес [21]. У контексті соціалізації дівчат із дитинства навчають бути емоційно відкритими, вразливими та більш орієнтованими на міжособистісну взаємодію, що підсилює їхню чутливість до соціальних оцінок та взаєностосунків. Вони також частіше схильні до катастрофічного мислення, перфекціоністських настанов та внутрішньої самоцінної рефлексії. За

результатами метааналізу даних з різних культур, співвідношення хлопців і дівчат із високим рівнем тривожності становить 1:2. Ці показники варіюються залежно від типу тривожних розладів: дівчата частіше схильні до генералізованої тривожності, соціальної фобії, панічних атак та розладів, пов'язаних з униканням соціальних ситуацій, тоді як хлопці можуть проявляти тривожність через поведінкові розлади, агресію або гіперактивність [39].

Соціально-культурний контекст також відіграє важливу роль у формуванні гендерних відмінностей. Дівчата частіше стикаються з вимогами до відповідності соціальним стандартам краси, академічної успішності та взаємостосунків. Крім того, у дівчат підвищена чутливість до соціального схвалення, що підсилює їхню схильність до тривожних станів у випадку невідповідності очікуванням оточення [11]. У хлопців натомість, спостерігається тенденція до прояву тривожності у ситуаціях, пов'язаних із досягненнями та самоствердженням, що зумовлено соціальними стереотипами щодо чоловічих ролей.

Чинники, що впливають на гендерні відмінності у тривожності :

1. Біологічні чинники: Підвищена чутливість до стресових стимулів та вища активність ГГНВ осі у дівчат призводять до більшої вираженості тривожних симптомів у відповідь на стресові фактори. Нейрофізіологічні особливості роботи серотонінової системи також можуть зумовлювати вищий рівень тривожності у дівчат.
2. Соціалізація: Процеси соціалізації формують різні стратегії подолання стресу та управління емоціями у хлопців і дівчат. Дівчата частіше орієнтуються на емоційно-залежні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, тоді як хлопці віддають перевагу униканню та агресивним формам реакції на стрес.

3. Соціальний тиск: Дівчата частіше стикаються із соціальними очікуваннями, які вимагають відповідності до певних стандартів, зокрема у сфері зовнішнього вигляду, успішності та поведінки. Це може спричинити підвищення тривожності через постійний тиск та відчуття невідповідності.
4. Сімейні чинники: Сімейна структура та виховні практики мають значний вплив на формування тривожних тенденцій. Дівчата з родин, де матері демонструють високий рівень тривожності, частіше переймають ці патерни, тоді як хлопці можуть проявляти тривожність через зовнішні розлади, такі як гіперактивність чи агресія.
5. Культурно-гендерні ролі: У багатьох культурах існують традиційні уявлення про те, що хлопці мають бути «сильними» та «незалежними», що формує високий поріг для прояву тривожності. У дівчат, навпаки, очікується більш емоційна та чутлива поведінка, що сприяє відкритішому прояву тривожних станів [41].

Таким чином, вищий рівень тривожності у дівчат порівняно з хлопцями зумовлений поєднанням біологічних, соціально-психологічних та культурних чинників, що визначають особливості їхньої реакції на стресові фактори та соціальні очікування. Розуміння цих гендерних відмінностей є необхідним для розробки диференційованих підходів до психопрофілактики та психотерапії тривожних розладів серед підлітків.

2.2 Вплив соціальних факторів на рівень тривожності у підлітків

Підлітковий період є важливим етапом формування особистості, протягом якого молодь стикається з численними соціальними викликами. У цей час особливого значення набуває соціум, який впливає на емоційний стан

і розвиток підлітків, зокрема на їхній рівень тривожності. Вчений Г.Н. Імедадзе надавав особливого значення ролі соціального середовища у формуванні тривожності. На його думку, цей емоційний стан може бути підсилений, а іноді навіть викликаний соціальними очікуваннями, вимогами та тиском, з якими стикається особистість [1]. Імедадзе підкреслював, що культурні, сімейні та освітні фактори відіграють вирішальну роль у виникненні та розвитку тривожних станів, впливаючи на світосприйняття людини. Зокрема, він акцентував на важливості соціальної підтримки як механізму подолання тривожності. Науковець стверджував, що соціальні взаємодії, зокрема спілкування з близькими, підтримка з боку сім'ї та друзів, сприяють зниженню тривожності, надаючи людині відчуття захищеності та впевненості у собі. Дослідження показують, що сімейне оточення, шкільне середовище, соціальні стереотипи, вплив соціальних мереж та загальні соціальні умови відіграють важливу роль у становленні емоційної стабільності підлітків [2]. Сім'я є первинним джерелом підтримки та орієнтиром для формування особистості. Підлітки, що виховуються в атмосфері довіри, підтримки та відкритої комунікації, демонструють нижчий рівень тривожності. Натомість надмірний контроль або байдужість з боку батьків можуть сприяти виникненню тривожних переживань, оскільки підлітки починають турбуватися про відповідність батьківським очікуванням. Також важливим є тип батьківської моделі: авторитарний стиль виховання часто призводить до підвищеного рівня тривожності через обмеження можливості самостійно розв'язати власні проблеми [13].

Шкільне середовище має також великий вплив на рівень тривожності. Рівень академічних вимог, конкуренція, взаємини з однолітками та викладачами створюють умови, які можуть стати джерелом стресу. Постійний тиск досягати високих результатів, страх перед невдачею і

соціальні конфлікти з однолітками або вчителями збільшують рівень тривожності у підлітків. Особливо чутливими до негативного впливу є ті, хто стикається з булінгом або іншими формами агресії, що можуть призводити до соціальної ізоляції та зниження самооцінки. Гендерні стереотипи та соціальні очікування щодо гендерних ролей також істотно впливають на рівень тривожності. Суспільні стереотипи формують певні вимоги до поведінки хлопців і дівчат, що створює додатковий психологічний тиск. Так, дівчатам часто приписують емоційну чутливість, а хлопцям – стриманість і рішучість, що може спричиняти тривогу у тих підлітків, які не відповідають цим очікуванням [4]. Відтак, соціальний тиск на відповідність гендерним ролям викликає у них відчуття розгубленості, внутрішнього конфлікту та знижену самооцінку. Значну роль у формуванні рівня тривожності відіграють також соціальні медіа та інтернет. У сучасному світі підлітки активно користуються соціальними мережами, де стикаються з ідеалізованими образами життя та зовнішності. Порівняння себе з іншими у соцмережах може призводити до почуття незадоволеності та тривоги, особливо серед дівчат, для яких питання соціальної прийнятності й самооцінки є вкрай важливими. Крім того, підлітки відчувають соціальний тиск, прагнучи підтримувати певний імідж у мережах, що також підвищує внутрішній неспокій. Соціальна динаміка у групах однолітків є ще одним фактором, що формує рівень тривожності. Потреба бути прийнятим у колективі, знайти підтримку і відчувати свою значущість вкрай важлива у цей період. Соціальні групи забезпечують підліткам як почуття стабільності, так і відчуття належності до певної спільноти, однак негативна динаміка в групах, така як булінг або відчуження, може підвищувати рівень тривожності. Страх соціального відторгнення, який виникає у таких умовах, часто призводить до зростання тривожності та психологічного дискомфорту.

Фінансове становище сім'ї також впливає на психологічне самопочуття підлітків. Діти з економічно нестабільних родин можуть відчувати невпевненість у собі через обмеження в задоволенні матеріальних потреб, що може призвести до зростання тривожності. Мало того, фінансові труднощі у сім'ї можуть створювати додатковий рівень стресу, коли підлітки відчують емоційний вплив напруженого клімату вдома. Ще одним важливим фактором, що впливає на емоційну стабільність підлітків, є шкільний клімат та заходи профілактики булінгу. Безпечне середовище у навчальному закладі, засноване на підтримці та взаємоповазі, сприяє зниженню рівня тривожності. Навпаки, булінг та конфліктні ситуації у школі можуть посилювати почуття страху та невпевненості, особливо у тих підлітків, що не мають достатньої підтримки з боку дорослих або однолітків [16]. Отже, соціальні фактори відіграють вирішальну роль у формуванні рівня тривожності у підлітковому віці. Створення сприятливого соціального середовища, підтримка з боку сім'ї, позитивні стосунки з однолітками та можливість вільного самовираження є ключовими умовами для зниження тривожності. Забезпечення підліткам можливості розвивати власну особистість без тиску з боку соціальних очікувань сприяє їхньому емоційному добробуту та формує позитивний досвід соціальної адаптації.

2.3 Вплив сімейного оточення на формування тривожності у підлітків

Сімейне оточення є фундаментальним фактором у формуванні рівня тривожності підлітків, оскільки воно визначає початкові моделі соціальних взаємодій, ставлення до викликів, реакцію на стрес та спосіб подолання невдач. Батьки, їхні сподівання підхід до виховання та загальна емоційна атмосфера в родині створюють базу для психологічного розвитку дитини й можуть сприяти як адаптивним, так і тривожним реакціям.

По-перше, ставлення батьків до дитини, їхні очікування, стиль спілкування та рівень емоційної підтримки відіграють ключову роль у формуванні відчуття власної цінності підлітка та його самооцінки. Коли вони виявляють надмірний контроль, встановлюють підвищені вимоги або постійно оцінюють досягнення дитини, підліток може відчувати хронічну тривогу щодо власної адекватності та здатності відповідати батьківським очікуванням. Такий тотальний нагляд часто формує постійне відчуття неспішності та страх перед невдачею, що підсилює неспокій і може спричиняти депресивні тенденції.

Тепле й підтримуюче ставлення, де присутня стабільна емоційна підтримка, стимулює у підлітка відчуття безпеки та емоційної стабільності, сприяє розвитку здорової самооцінки, яка базується не лише на досягненнях, але й на внутрішньому прийнятті себе. Такі особи менш схильні до тривожних реакцій у ситуаціях невизначеності чи тиску. Крім того, підтримка батьків допомагає їм розвивати адаптивні механізми подолання труднощів, ефективніше справлятися з викликами й формувати емоційний інтелект, що є критичним для психологічної стійкості у дорослому житті [41].

По-друге, стиль виховання є важливим фактором, який безпосередньо впливає на розвиток стійкості підлітка до стресів і здатність адаптуватися до викликів. Авторитарний стиль, що відзначається жорстким контролем, обмеженням особистої свободи та пригніченням самостійності, часто призводить до підвищеної тривожності у підлітків. У таких умовах вони нерідко відчують себе некомпетентними, пригніченими та заляканими, що може формувати в них почуття невпевненості, хронічного стресу і сприяти появі тривожних розладів. Натомість демократичний стиль виховання, в якому надається емоційна підтримка і забезпечується баланс між контролем і повагою до особистісної незалежності, сприяє формуванню впевненості в

собі, почуття власної цінності та здатності адаптуватися до складних обставин. Підлітки, виховані в умовах цього стилю, мають нижчий рівень тривожності та вищий рівень стресостійкості, оскільки вони відчують підтримку та мають можливість самостійно приймати рішення, що дозволяє розвивати життєві навички та позитивні стратегії подолання труднощів [37].

Конфлікти в сім'ї суттєво впливають на психологічний стан підлітка та його рівень тривожності. Постійні суперечки, відсутність взаємної підтримки й нестабільність у стосунках між членами родини створюють в особи відчуття небезпеки та емоційного напруження. У ситуаціях, коли дитина стає свідком або учасником таких сутичок, він часто відчувається безпорадним і розгубленим, що зумовлює підвищену тривожність та вразливість до стресу. Нестабільне сімейне середовище позбавляє важливої підтримки, формує недовіру до оточення і страх перед можливими змінами. У результаті, порушується здатність до адаптації в соціальному оточенні поза сім'єю, що може знижувати впевненість у міжособистісних взаємодіях, погіршувати емоційний контроль та здатність до саморегуляції.

Підвищений рівень тривожності, викликаний сімейними конфліктами, може сприяти розвитку замкнутості або, навпаки, агресивних проявів у поведінці, що є реакцією на стрес і відчуття загрози. Ба більше, постійна присутність у напруженому середовищі може позначитися на здатності до здорових емоційних зв'язків, що є важливим для формування зрілої й стабільної ідентичності в період дорослішання. Важливою є також роль батьків у моделюванні реакцій на стрес та способів подолання труднощів. Діти схильні переймати поведінкові моделі, властиві батькам, тому сім'ї, де дорослі проявляють стабільність, здатність долати труднощі й стійкість до стресів, створюють сприятливі умови для формування адаптивних механізмів

реагування у підлітків. Водночас, наявність постійних тривожних реакцій у рідні або схильність уникати проблемних ситуацій підвищують ймовірність розвитку тривожності у підлітків [32]. З усього сказаного можна зробити висновок, що роль сімейного оточення у формуванні тривожності підлітків є багатогранною і складною системою взаємозв'язків, де емоційний клімат родини, підтримка та стиль виховання виступають основними чинниками. Оптимальним підходом є створення емоційно теплих, стабільних умов, що надають підлітку відчуття безпеки та емоційної підтримки, але при цьому забезпечують можливості для розвитку автономії та впевненості у власних силах. Саме такий підхід сприяє формуванню стійких, адаптивних стратегій подолання стресу, знижує ризик розвитку тривожних розладів і підвищує здатність підлітка ефективно адаптуватися до соціальних викликів та змін. Сімейна підтримка відіграє центральну роль у забезпеченні психологічної стабільності, формуванні самоприйняття й закладенні фундаменту для подальшого емоційного здоров'я в дорослому житті.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено комплексний аналіз гендерних, соціальних та сімейних чинників, що впливають на формування тривожності у підлітків. Виявлено, що рівень і характер тривожності в осіб відрізняються залежно від статі. Дівчата, як правило, проявляють підвищену чутливість до соціально-емоційних аспектів і більше схильні до тривоги, пов'язаної із соціальними стосунками та самоприйняттям. Натомість у хлопців занепокоєння частіше зумовлене очікуванням результатів власної діяльності та ситуативними чинниками. Аналіз соціальних факторів свідчить, що взаємини з однолітками, вплив навчального середовища, а також участь у соціально значущій діяльності є значущими для рівня тривожності у

підлітків. Наявність опорного кола друзів та можливість проявляти себе у безпечних соціальних умовах сприяють зниженню тривожності, тоді як соціальні норми, груповий тиск та медійний вплив, навпаки, можуть підсилювати відчуття вразливості та напруженості. Порівняння себе з іншими, зокрема під впливом соціальних мереж, може призводити до зниження самооцінки та посилення відчуття невпевненості. Сімейне середовище та стиль виховання є важливими чинниками формування рівня тривожності підлітків. Підтримуюча емоційна атмосфера, відкритий діалог, стабільність та позитивні моделі поведінки з боку батьків сприяють емоційному благополуччю підлітків, знижуючи рівень неспокою та підвищуючи їхню стресостійкість. Наявність довірливих стосунків з батьками дозволяє підліткам краще опановувати стресові ситуації, формувати адаптивні механізми реагування та впевненість у собі. Таким чином, розвиток тривожності у підлітків є результатом взаємодії гендерних особливостей, соціальних і сімейних умов, що обумовлює необхідність цілісного підходу до профілактики та корекції тривожних проявів у підлітковому віці. З огляду на значущість сімейного мікроклімату, стилю виховання, а також соціального оточення, профілактичні заходи мають включати не лише роботу з підлітками, але й залучення батьків, освітніх працівників та інших учасників соціального середовища.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1 Методи та організація дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності в підлітків

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо гендерних особливостей особистості та їхнього впливу на тривожність у підлітків показує, що ця тема є актуальною і потребує подальшого вивчення в сучасних умовах. Етап дорослішання є критичним періодом для формування емоційної стабільності, і гендерні відмінності можуть суттєво впливати на інтенсивність та характер проявів тривожності. Серед основних факторів, які визначають рівень тривожності, можна виокремити соціальні ролі, очікування від гендерних норм, а також особливості емоційної регуляції у хлопців і дівчат.

Вибірка дослідження. З метою виявлення впливу гендерних особливостей на прояв тривожності осіб підліткового віку було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали учні Тернопільської спеціалізованої школи I - III ступенів №29 з поглибленим вивченням іноземних мов. Вибірка складала 65 респондентів у віці 14 р. (28 - дівчат і 37 - хлопців)

Дане експериментальне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Визначити основні методологічні підходи та підібрати відповідні діагностичні інструменти для оцінки гендерних особливостей підлітків та їх впливу на рівень тривожності.

2. Провести емпіричне дослідження для встановлення рівня тривожності у підлітків, виявити переважаючі види тривожності та визначити, наскільки гендерні фактори впливають на ці показники.
3. Здійснити глибокий аналіз отриманих результатів з подальшою інтерпретацією наявних даних, з урахуванням гендерних відмінностей у прояві тривожності.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків, зважаючи на їх гендерні особливості, для покращення емоційного стану та адаптації в умовах навчального процесу.

Першим етапом дослідження було проведення «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (див. Дод. А). Це стандартизований інструмент, розроблений для вимірювання рівня тривожності у двох її аспектах: як реактивного стану, так і особистісної характеристики. Методика складається з двох опитувальників, кожен з яких містить 20 тверджень. Перший блок запитань спрямований на визначення ситуативної тривожності, тобто рівня тривоги у конкретний момент, другий – на оцінку загального рівня тривожності, як стійкої риси особистості. Застосування цієї методики дозволяє глибше зрозуміти, який саме вид тривожності (ситуативна чи особистісна) переважає у респондентів, що є важливим для аналізу їхнього емоційного стану та потенційних психологічних проблем. Це також допомагає визначити, наскільки інтенсивною є тривога та в яких ситуаціях вона найсильніше проявляється, що може бути корисним для подальшої інтервенції та надання психологічної допомоги. Наступним етапом дослідження було проведення методики «Маскуліність-фемінність Сандри Бем» (BSRI) (див. Дод. Б), яка спрямована на визначення гендерної ідентичності та виявлення характерних рис, притаманних респондентам. Вона дозволяє зрозуміти, як особистість ідентифікує себе відповідно до

традиційних гендерних ролей. Складається з 60 тверджень, поділених на три категорії: маскулінні, фемінні та нейтральні. Кожен учасник отримує інструкцію: «Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відображає вашу особистість, використовуючи 7-бальну шкалу, де 1 — це «зовсім не схоже на мене», а 7 — «дуже схоже на мене». Серед характеристик, що оцінюються, можна знайти такі, як «впевнений», «турботливий», «сильний» та «м'який». Вибір цієї методики дозволив отримати більш глибоке розуміння гендерної самооцінки підлітків і виявити, чи проявляють вони андрогінні риси. Комбінація даних, отриманих з цієї методики, з результатами інших етапів дослідження дозволила проаналізувати вплив гендерної ідентичності на рівень тривожності, що є важливим для розуміння емоційного стану студентів та їх взаємодії в соціальному середовищі.

І на останок було проведено методику «Визначення гендерної ідентичності» Л.Б. Шнейдера (див. Дод. В), яка ґрунтується на принципах прямого та ланцюгового асоціативного тесту. Вона містить в собі 138 слів, серед яких такі, як «зовнішність», «впевненість», «поріг», «чутливість» тощо. Кожен учасник отримав інструкцію: «Ознайомтеся з асоціативним рядом слів і позначте ті, які, на вашу думку, найбільш відповідають вашій особистості та повсякденному життю». Кількість вибраних слів була необмеженою, що давало змогу учасникам максимально вільно проявити свої уявлення про себе та свою гендерну роль. Ця методика була обрана для того, щоб доповнити результати попереднього етапу дослідження та отримати більш повне уявлення про те, як дівчата та хлопці сприймають власну гендерну ідентичність. Поєднання даних з обох етапів дозволило провести детальний аналіз впливу гендерної самосвідомості на рівень тривожності та загальний емоційний стан респондентів.

Таким чином, обрані методики дозволили всебічно дослідити вплив гендерних особливостей на прояв тривожності в підлітковому віці, що, в свою чергою, сприяло формуванню практичних рекомендацій для психологічної підтримки підлітків у їхньому навчальному та соціальному середовищі. Детальний опис аналізу та інтерпретації результатів буде наведено в наступних пунктах.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження, під час якого було визначено гендерні особливості студентської молоді та їх рівень тривожності дає можливість узагальнити наступні особливості їх прояву.

В методиці «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» спостерігається виражена тенденція до високої особистісної тривожності, що характерно для більшої частини респондентів (55,4%), в той час, як високий рівень ситуативної тривожності характерний для 33,8% учасників. Помірних ступень обох типів тривожності в присутніх 60% і 29,2%. Низькі показники, як ситуативної (6,2%), так і особистісної тривожності (15,4%), були виявлені лише у незначній частини учасників дослідження. Кількісні показники респондентів окремо по жіночій та чоловічій групах зображено на Рис.3.1 та Рис. 3.2

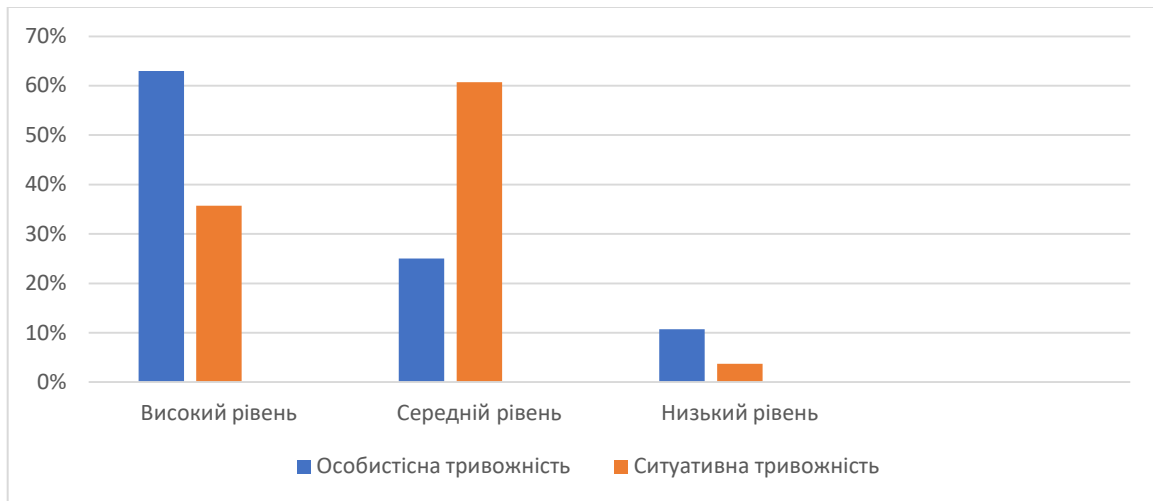


Рис.3.1 Кількісні показники дівчат за методикою Спілбергера-Ханіна

Зведені показники дівчат свідчать про те, що переважною формою тривожності серед респонденток є особистісна, яка зафіксована у 64,3% дівчат. Така тривожність, як правило, проявляється в тенденції сприймати багато життєвих ситуацій як загрозу самооцінці, що провокує стрес і внутрішнє напруження. Це можна пояснити підвищеною емоційністю та чутливістю дівчат до соціальних взаємодій, а також тиском соціальних норм і очікувань, які часто ставлять їх у ситуації, що викликають тривоги. Помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 25% дівчат, що свідчить про наявність епізодичних проявів тривоги, яка частіше є реакцією на конкретні події, а не стійким станом. Цей стан може бути пов'язаний з переходом у нові соціальні або академічні обставини, де дівчата відчують тиск досягнення успіху. Низький рівень особистісної тривожності було зафіксовано лише у 10,7% дівчат, що вказує на загалом спокійний стан та низьку вразливість до стресових ситуацій. Це може бути результатом наявності позитивних стратегій подолання стресу та підтримки з боку оточення. Щодо ситуативної (реактивної) тривожності, показники є дещо інші: високий рівень був виявлений у 35,7% дівчат, що свідчить про їх схильність до переживання

тривоги в певних стресових ситуаціях, таких як контрольні роботи, публічні виступи або конфлікти з однолітками. Найбільш поширеним є помірний рівень, який спостерігався у 60,7% респондентів, що вказує на те, що більшість дівчат здатні управляти своєю тривогою, але все ж потребують підтримки у напружених ситуаціях. Низький рівень (3,6%) означає стійкість до стресу в конкретних ситуаціях, що може свідчити про наявність здорових механізмів адаптації та впевненості у собі.

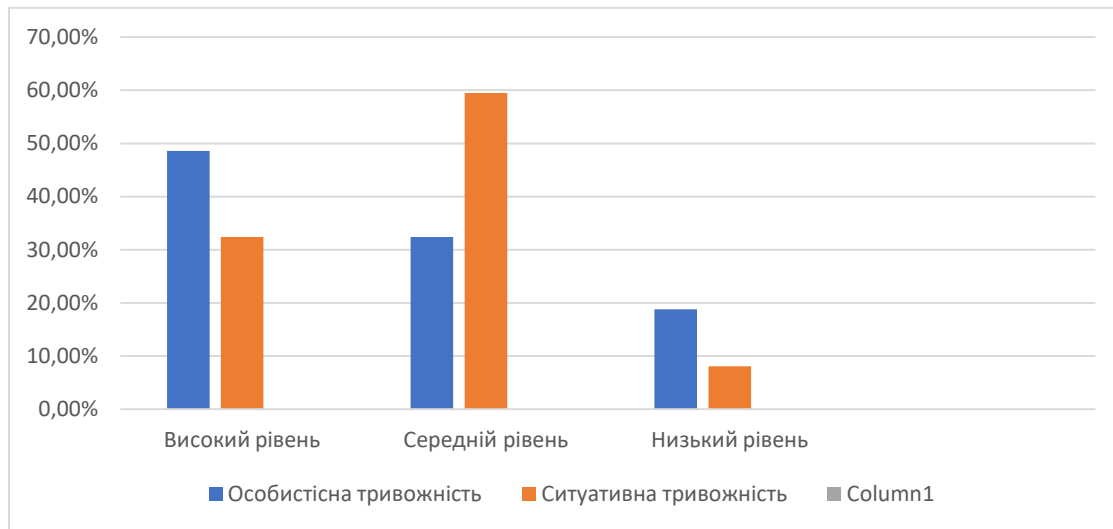


Рис.3.2. Кількісні показники хлопців за методикою Спілбергера-Ханіна

Аналіз показників реактивної тривожності свідчить про те, що більше ніж половина хлопців (59,5%) має помірний рівень тривожності, що може свідчити про їх здатність впоратися з тиском у певних стресових ситуаціях. Однак 32,4% хлопців виявили високий рівень реактивної тривожності, що може вказувати на їх схильність до переживання тривоги в умовах стресу.

Результати щодо особистісної тривожності вказують на те, що майже половина хлопців (48,6%) демонструє високий рівень особистісної тривожності. Це може підтверджувати про їх сприйняття багатьох життєвих ситуацій як загрозу своїй самооцінці, що може сприяти розвитку стресу та внутрішнього напруження. Помірний рівень особистісної тривожності

зафіксовано у 32,4%, а низький - 18,9% хлопців, що вказує на загалом спокійний стан.

Тест «Визначення гендерної ролі» С.Бем показав, що 56% респондентів поєднують «чоловічі» і «жіночі» риси та мають андрогінний тип гендерної ролі (Див. рис.3.3). Це свідчить про їхню гнучкість у виборі поведінкових стратегій, що дозволяє ефективно адаптуватися до соціальних змін та вимог сучасного середовища. Вони можуть легко переходити від традиційно «чоловічих» до «жіночих» видів діяльності, демонструючи як силу і рішучість, так і чутливість та емпатію. Це дозволяє їм бути більш адаптивними, стресостійкими та відкритими до нових соціальних викликів. Вони рідше стикаються з внутрішніми конфліктами, що виникають через невідповідність очікувань суспільства до гендерної ролі, і, як правило, мають ширший спектр варіантів поведінки. 19% дівчат демонструють фемінну гендерну роль, що проявляється в їхній м'якості, толерантності, чутливості. Вони часто вирізняються позитивним ставленням до життя, емоційна відкритість дозволяє їм знаходити радощі в простих речах. Проте через свою емоційну виразність можуть бути більш уразливими до стресу, депресії або тривожності.

25% маскулінних юнаків підтверджує наявність стійких рис, які традиційно асоціюються з чоловічою гендерною роллю. Цей тип гендерної ідентичності проявляється через такі характеристики, як впевненість у собі, активність, цілеспрямованість і прагнення до лідерства. Вони зазвичай відзначаються рішучістю у прийнятті рішень, прагненням до досягнення амбіційних цілей та здатністю справлятися з викликами в складних ситуаціях.

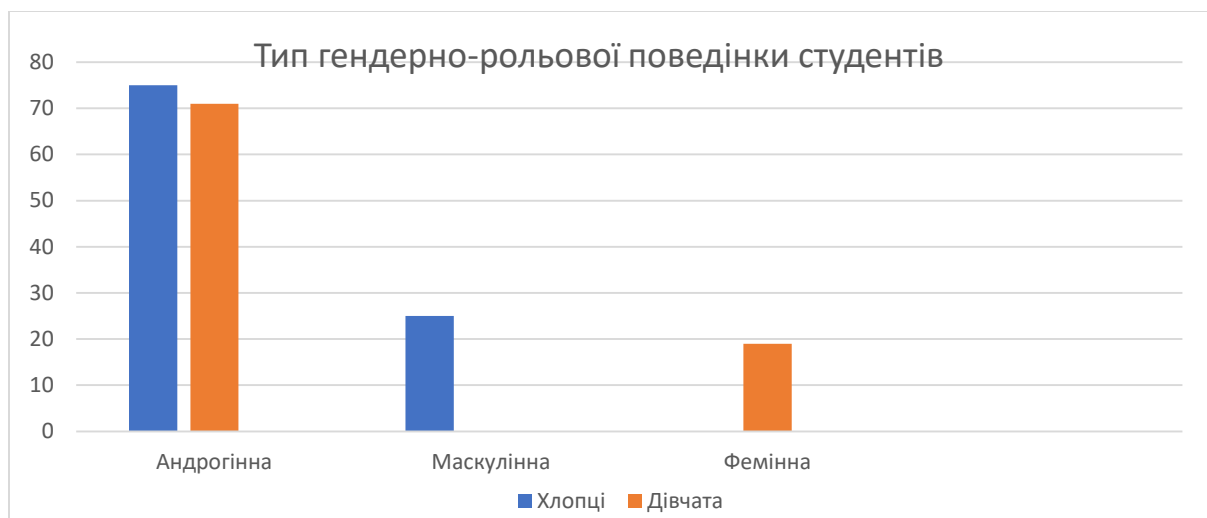


Рис.3.3 Кількісні показники респондентів за методикою С.Бем

За методикою «Визначення гендерної ідентичності» Л.Б.Шнейдера, що описує та діагностує 5 типів гендерної ідентичності: дифузну, передчасну, мораторій, псевдоідентичність та досягнуту. Ми отримали такі результати: більшість підлітків мають дифузну гендерну ідентичність – 61,1%, передчасну – 18,5%, досягнуту – 9,5%, мораторій – 7,5%, псевдо ідентичність – 3%. Див. Рис. 3.4

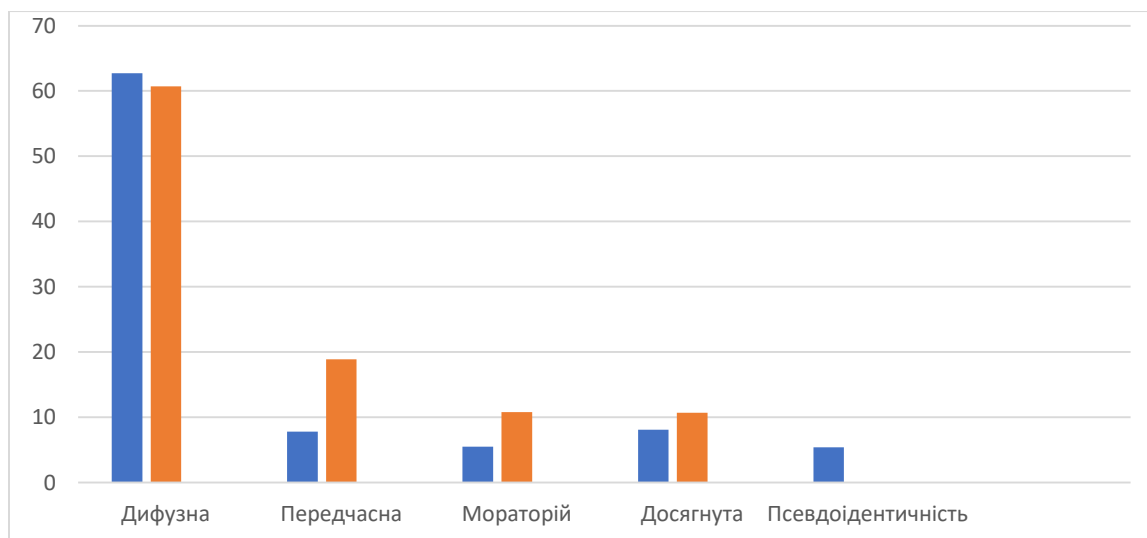


Рис.3.4 Кількісні показники респондентів за методикою Л.Б.Шнейдера

Високі показники серед дівчат (60,7%) та хлопців (62,1%) свідчать про те, що більшість підлітків у вибірці мають дифузну гендерну ідентичність. Це означає, що їхня гендерна самосвідомість перебуває в стадії невизначеності, коли підлітки не мають чіткого уявлення про свою гендерну роль або не можуть інтегрувати її в цілісну систему особистісних цінностей. Такий стан є типовим для підліткового віку, коли формування гендерної ідентичності проходить через вплив численних соціальних і культурних факторів.

Підлітки з дифузною гендерною ідентичністю можуть демонструвати невпевненість щодо своєї ролі в суспільстві, а також коливання між традиційними маскулінними або фемінними характеристиками. Вони можуть відчувати внутрішній конфлікт, оскільки не здатні чітко визначитися, як саме повинні поводитися відповідно до суспільних очікувань, що викликає у них відчуття нестабільності.

7,8% хлопців та 18,9% дівчат демонструють передчасну гендерну ідентичність, що формується під впливом значущих осіб, таких як батьки, вчителі або суспільство загалом. Цей тип ідентичності часто називають "нав'язаною", оскільки вона розвивається без глибокого внутрішнього дослідження або самостійного вибору, а базується на очікуваннях і вимогах оточення. Характеризується тим, що особи не проходять через природний процес критичного осмислення своєї гендерної ролі, а швидше приймають ті уявлення, які їм настирливо пропонують. Це може проявлятися у стереотипних уявленнях про гендерні ролі, де хлопці й дівчата дотримуються традиційних уявлень про маскулінність і фемінність без особистісної оцінки або адаптації.

Наступний тип гендерної ідентичності - мораторій, був виявлений у 10,8% дівчат і 5,5% хлопців. Для цієї категорії властиве активне дослідження своєї ролі у світі. Вони ставлять під сумнів традиційні гендерні норми,

експериментують з різними моделями поведінки й часто не бояться протистояти соціальним очікуванням. Такий стан може викликати як позитивні, так і негативні емоційні реакції, оскільки пошук себе часто пов'язаний із певною невизначеністю, внутрішніми конфліктами та сумнівами.

Дівчата частіше виявляють гендерну ідентичність типу мораторій, ніж хлопці, що можна пояснити соціокультурними очікуваннями щодо жіночої поведінки та ролі. Вони більш схильні до осмислення своєї ідентичності через розширення можливостей для вираження як фемінних, так і маскулінних характеристик. Загалом підлітки з таким типом ідентичності мають потенціал для гнучкості та адаптивності у майбутньому, оскільки проходять через процес самоусвідомлення.

Досягнута гендерна ідентичність характеризується усвідомленим і стійким прийняттям своєї гендерної ролі, без сумнівів або вагань. Такі підлітки демонструють високий рівень впевненості у своїй гендерній поведінці, вони приймають як маскулінні, так і фемінні аспекти своєї особистості, але роблять це свідомо та без внутрішніх розбіжностей. Це означає, що вони вже завершили період дослідження та невизначеності, властивий попереднім етапам розвитку ідентичності, таким як дифузна ідентичність або мораторій. Ця категорія була виявлена у 10,7% дівчат та 8,1% хлопців.

5,4% хлопців, які продемонстрували псевдоідентичність, можуть показувати зовнішню відповідність маскулінним або фемінним нормам, але їхні дії не базуються на глибокому самоусвідомленні. Вони скоріше імітують поведінкові зразки, які відповідають традиційним гендерним стереотипам, що часто викликає внутрішній конфлікт або дискомфорт. Ці підлітки можуть відчувати невідповідність між власними бажаннями та тим, що очікує від них

суспільство. Серед дівчат цей тип не зафіксований. Результати дослідження показують, що гендерні особливості значно впливають на прояви тривожності серед підлітків. Зокрема, дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності (64,3%), що може бути зумовлено підвищеною чутливістю до соціального тиску, тоді як у хлопців частіше проявляється помірна ситуативна тривожність (59,5%). Тип гендерної ролі також відіграє роль у стресостійкості: андрогінні респонденти (56%) демонструють вищу гнучкість, адаптивність та меншу тривожність, ніж фемінні та маскулінні, які залежать від стереотипних очікувань суспільства. Підлітки з дифузною гендерною ідентичністю (61,1%) схильні до нестабільності в самоусвідомленні, що може підвищувати рівень тривожності. Отже, отримані дані свідчать, що гендерні особливості, зокрема гендерна роль і ідентичність, є важливими чинниками, що впливають на формування тривожності у підлітків. Розуміння цих аспектів може допомогти у розробці більш ефективних стратегій підтримки підлітків у подоланні тривожних станів та адаптації в соціумі.

3.3 Розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності у підлітків з урахуванням гендерних відмінностей

Беручи до уваги результати експериментального дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо зниження тривожності у підлітків з урахуванням гендерних відмінностей: 1. Психоемоційна підтримка Для дівчат, які схильні до більшої чутливості та вразливості, важливо створити середовище емоційної безпеки. Рекомендується заохочувати відкрите вираження емоцій, підтримувати комфортний психологічний клімат в сім'ї та навчальних закладах. Хлопцям доцільно пропонувати активності, які

допомагають конструктивно знижувати внутрішнє напруження, наприклад, спорт, арт-терапію або інші види діяльності, що дозволяють емоційну розрядку.

2. Розвиток соціальних навичок Важливо приділити увагу соціальній адаптації підлітків, розвиваючи навички комунікації та роботи в команді. Для дівчат особливо корисними можуть бути заходи, спрямовані на підвищення самооцінки та впевненості у собі, що знижує тривожність у соціальних ситуаціях. Хлопцям можна рекомендувати активності, які сприяють побудові стійкої ідентичності та дозволяють формувати здоровий рівень самооцінки без тиску на відповідність стереотипам.

3. Психологічні тренінги та техніки релаксації Практика медитації, дихальних вправ, візуалізацій та інших технік релаксації може допомогти підліткам у зниженні тривожності. Рекомендується індивідуальний підхід до вибору технік: для дівчат ефективними можуть бути медитативні практики, арт-терапія, а хлопцям може підійти когнітивно-поведінкова терапія для розвитку навичок контролю над стресом.

4. Формування позитивної гендерної ідентичності Для розвитку стійкої самооцінки у підлітків важливо підтримувати прийняття гендерної різноманітності. Для цього рекомендується проводити заходи, що підкреслюють індивідуальність кожного, без тиску на відповідність певним гендерним ролям.

5. Сімейне консультування та робота з батьками Батьки є важливим джерелом підтримки для підлітків, тому необхідно залучати їх до роботи з ними, схильними до тривожності. Рекомендується проводити консультації з батьками, навчаючи їх способам емоційної підтримки, створенню позитивного середовища та уникненню надмірного контролю. Особливо це стосується дівчат, для яких підтримка сім'ї є важливим фактором у подоланні тривожності. Хлопцям ж слід створювати атмосферу, де вони можуть проявляти емоції без страху засудження.

6. Групова терапія Групові заняття можуть бути

корисними для зниження тривожності у підлітків, оскільки вони сприяють розвитку соціальних навичок та забезпечують підтримку однолітків. Дівчатам корисно брати участь у групах підтримки, де вони можуть обговорювати свої переживання, тоді як хлопцям можуть підійти групи, спрямовані на командну діяльність та досягнення спільних цілей. Це допомагає підліткам почуватися частиною колективу, що знижує рівень тривожності в соціальних ситуаціях [16].

7.Профілактика шкільного булінгу Для осіб з високим рівнем тривожності важливо створити безпечне та підтримуюче середовище в навчальних закладах. Шкільна адміністрація та викладачі повинні мати програми профілактики булінгу, а також забезпечувати підтримку підліткам, які стали жертвами агресії. Це дозволить знизити рівень ситуативної тривожності серед дівчат, які часто емоційно реагують на міжособистісні конфлікти, і серед хлопців, які можуть приховувати свої переживання. 8.

Профілактика соціальних стереотипів Необхідно звертати увагу на зменшення гендерних стереотипів, що впливають на тривожність підлітків. У школах та сім'ях слід створювати умови для розвитку вільного самовираження та незалежності від соціальних очікувань щодо традиційних ролей. Це дозволить особам знизити тривожність, пов'язану з очікуванням відповідності гендерним нормам, та сформувати здорове ставлення до своєї ідентичності. 9. Підтримка індивідуальних інтересів і самовираження

Заохочення підлітків займатися діяльністю, що відповідає їхнім особистим інтересам, сприятиме зниженню тривожності та розвитку впевненості. Важливо підтримувати вибір інтересів незалежно від гендерних очікувань, надаючи дівчатам можливість розвиватися в лідерських і технічних сферах, а хлопцям — у творчих і комунікативних. Це допоможе підліткам зміцнити самооцінку і знизити напруження, пов'язане з

відповідністю соціальним стереотипам. 10. Впровадження програм психоосвітніх тренінгів. Проведення регулярних занять, присвячених питанням тривожності, самопізнання і емоційної регуляції, забезпечить підліткам знання та навички для ефективного подолання стресу. Рекомендовано проводити заняття, що включають психоосвіту з емоційної стійкості, надають знання про гендерні особливості емоційного розвитку та інструменти для підтримки психічного здоров'я. Це дозволить знизити рівень тривожності шляхом формування у підлітків усвідомленого ставлення до власних переживань [9].

Висновки до третього розділу

У висновках до третього розділу підсумовано результати емпіричного дослідження, яке було спрямоване на вивчення впливу гендерних особливостей на рівень тривожності серед підлітків. Використані методики дозволили об'єктивно виміряти рівень тривожності (особистісної та ситуативної) в осіб та оцінити відмінності у тривожності між хлопцями та дівчатами. Проведений аналіз результатів підтвердив, що рівень неспокою має тісний зв'язок з гендерними очікуваннями і вимогами соціального середовища, які по-різному впливають на представників двох статей.

Зокрема, у дівчат тривожність виявилася вищою через більшу схильність до переживання соціальних оцінок, підвищену чутливість до зовнішнього схвалення та очікувань, що відповідає їхнім психологічним та соціокультурним установкам. Хлопці ж виявили нижчий рівень тривожності в аналогічних ситуаціях, однак їхній стрес посилювався при потребі відповідати вимогам щодо маскулінності та соціальної успішності. Отримані дані свідчать про важливість врахування гендерних особливостей під час

профілактики тривожності у підлітків та наголошують на необхідності індивідуальних підходів у роботі з цією віковою групою.

Розроблені практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності акцентують на необхідності індивідуалізованого підходу, що враховує специфічні потреби, особливості особистості та гендерні відмінності підлітків. Основною метою є розвиток у підлітків навичок саморегуляції, здатності долати стрес та зберігати емоційну рівновагу в умовах соціального тиску та життєвих змін. Практичні рекомендації включають техніки когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають формувати більш адаптивні стратегії мислення, соціальні тренінги для розвитку комунікативних навичок, а також заходи, спрямовані на покращення самооцінки та розширення ресурсів підтримки з боку сім'ї та навчального середовища. Такий комплексний підхід сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка, посиленню його психологічної стійкості та зниженню рівня тривожності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження, присвяченого гендерним особливостям проявів тривожності в осіб підліткового віку, можна виділити ряд важливих аспектів, які підкреслюють складність і багатогранність цієї проблеми: 1. В першому розділі роботи було з'ясовано, що гендерні фактори істотно впливають на психологічний розвиток підлітків. Дівчата, як правило, демонструють вищий рівень тривожності, що може бути пов'язане з соціальними та культурними очікуваннями, які формують їхню самооцінку і емоційний стан. Це підтверджує важливість врахування гендерної специфіки при розробці психологічних програм підтримки для підлітків.

2. Тривожність є складним і багатогранним психологічним феноменом, який привертає увагу багатьох дослідників в галузі психології. Вона може бути визначена як емоційний стан, що характеризується відчуттям невизначеності, страху або неспокою, який може виникати у відповідь на реальні чи уявні загрози. Тривожність в підлітковому віці виявляється в різних формах, що свідчить про її варіативність та залежність від контексту.

Класифікація тривожності може бути здійснена за різними критеріями, зокрема, розрізняють ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні зовнішні обставини або події, такі як іспити, соціальні взаємодії або зміни в житті. Вона має тимчасовий характер і, як правило, зникає після усунення стресового чинника. Водночас, особистісна тривожність є більш стійким станом, що пов'язаний з особистісними характеристиками індивіда, зокрема, з рівнем самооцінки, стійкістю до стресу та адаптивними механізмами. 3. У другому розділі акцентовано увагу на впливі соціальних факторів на рівень тривожності підлітків. Було встановлено, що позитивні соціальні взаємодії та підтримка з боку сім'ї можуть знижувати рівень тривожності, тоді як негативні стосунки,

високі вимоги та соціальний тиск часто сприяють її посиленню. Взаємозв'язок між тривожністю і соціальними факторами вказує на важливість створення сприятливого соціального середовища для розвитку підлітків. 4. У третьому розділі були проведені емпіричні дослідження, що включали аналіз рівня тривожності у хлопців і дівчат, а також впливу гендерних особливостей на ці прояви. Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що дівчата мають вищий рівень особистісної тривожності, а хлопці, в свою чергу, частіше проявляють адаптивні механізми для подолання стресу. Це вказує на необхідність врахування гендерних аспектів у психологічному консультуванні та роботі з молоддю. 5. Виходячи з отриманих результатів, були розроблені практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків. Серед них – проведення тренінгів на розвиток навичок подолання стресу, формування позитивної самооцінки, а також активне залучення підлітків до групових форм взаємодії, що може зменшити рівень тривожності та підвищити їх соціальну адаптацію. Отже, дане дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення тривожності в підлітковому віці, зокрема врахування гендерних особливостей та соціальних факторів. Розроблені рекомендації можуть бути корисними для практиків, що працюють з молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : V наук.-практ. інтернет-конф. Харків : ХДАФК, 2019. 5–9 с. URL:<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331>
2. Бабич О. Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. Вісник НАДУ. Серія «Державне управління». 2018. № 3 (90). 119-130 с.
3. Білова М.Е. Вплив стерео типізованих статево-рольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. Вип 2. 7–13 с.
4. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 120- 128 с.
5. Воронина, О. Г. Тривожність як психологічне явище в контексті психоаналізу. Психологія і суспільство, 3(1). 2019. 112-119 с.
6. Гавриленко, Т. І. Особистісна та ситуативна тривожність: структура та методи дослідження за Шкалою Спілбергера. Психологічний журнал, 6(8), 2021. 68-75 с.

7. Горбунова І. В. Тривожність у підлітковому віці: психосоціальні фактори та методи корекції. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка. 2022. 210 с.
8. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія Політологія, Психологія, Комунікації. №2. 2011. 282 с.
9. Дарійчук О. П. Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку. Дипломна робота. Київ, 2020. 103 с.
10. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці : специфіка гендерних проявів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Том 33 (72). № 3. 2022. 59-64 с.
11. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології:зб. наук. праць. 2018. №3. 24-27 с.
12. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2019. № 6. 339-348 с. DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.6\(98\)2019.197472](https://doi.org/10.31865/2077-1827.6(98)2019.197472).
13. Жукова, Л. В. Гендерна соціалізація: роль батьків у формуванні гендерної ідентичності. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 7(33), 2019. 45-51 с.
14. Ігнатенко Л.М. Гендерні стереотипи у контексті психосоціальної адаптації підлітків Психологічні науки: реалії і перспективи № 6. 2017. 121-126 с.
15. Іванченко С. Багатовимірний модель гендеру. Соціальна психологія №4. 2017. 157-173 с.

- 16.Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, 20–22 с.
- 17.Кикіш О. Ю., Періг І. М. Особливості гендерної ідентичності в ранньому юнацькому віці в неповній сім'ї. Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доп. VIII міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 27-28 лист. 2019 р. Тернопіль : ТНТУ, 2019. Т. 3. 120–121с.
- 18.Кікінежді О.В. Тривожність та страх у підлітковому віці: вікові та гендерні особливості. Наукові записки ТНПУ. Серія «Психологія» №4. 2018. 42-49 с.
- 19.Климчук О. В.Психологічні механізми виникнення тривожності у дітей і підлітків. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка. 2019. 185 с.
- 20.Коваленко, Н. М. Когнітивна тріада Аарона Бека як концептуальна основа розуміння тривожності. *Вісник психологічних досліджень*, 5(3), 2022. 56-63.
- 21.Кравченко, Т. С. Психосексуальний розвиток та гендерна ідентичність підлітків. *Психологія розвитку особистості*, 3(17). 2020. 66-72 с.
- 22.Купцова Т. А. Архетипні засади гендерних стереотипів в українській філософії (історично-філософський аналіз): автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.05 Купцова Т. А.; Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара. Д., 2011. 19 с.
- 23.Осіпова Т. Ф. Вербалізація маскулінних і фемінінних стратегій та тактик невербальної комунікації. *Лінгвістичні дослідження: зб. наук. праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. Вип. 38. 2019. 188-194 с.
- 24.Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.

- 25.Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 4. 2021. 60-64 с.
- 26.Сизоненко А.В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. Проблеми сучасної психології. № 31. 2016. 418–427 с
- 27.Словник гендерних термінів. Укладач З.В.Шевченко. Черкаси : видавець ЧабаненкоЮ., 2016. 336 с. Відновлено з: <http://a-z-gender.net/ua/%D2%91ender.html7>
- 28.Смутьська М.Л. Гендерні відмінності у проявах тривожності серед підлітків: соціокультурний аспект. Вісник Національного університету "Острозька академія". 2019. 27-33 с.
- 29.Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. В : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
30. Шевченко Л.І. Психологічні основи дослідження тривожності у підлітковому віці. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2018. 85-93 с.
- 31.Шнейдер Л.Б. Психологічні аспекти формування гендерної ідентичності у підлітків Наукові праці ЧНУ імені Петра Могили. 2017. 31-36 с.
- 32.Шумейко Л. П. Емоційні розлади та тривожність у сучасних підлітків: соціально-психологічний контекст. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2021.196 с.
- 33.Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету.Педагогічні науки. 2014. 173-180 с.

- 34.Ятищук А. Проблеми психології виховання у творчій спадщині. С. Баляя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К, 2018. — 249 с.
- 35.Ятищук А., Поджинська О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Габітус 2023. № 53. 192–196 с.
- 36.Aikhenvald A. Y. How Gender Shapes the World. Oxford : Oxford University Press, 2016. 304 с.
- 37.Silverman, W. K., &Field, A. P. Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Research, Assessmentand Intervention Cambridge: Cambridge University Press. 2011
- 38.Albano, A. M., &Kendall, P. C.Cognitivebehavioraltherapyforchildrenandadolescentswithanxietydisorders: Clinicalresearchadvances.InternationalReviewofPsychiatry, 14(2), 2002. 129-134.
- 39.Rapee, R. M., Schniering, C. A., &Hudson, J. L. Anxietydisordersduringchildhoodandadolescence: Originsandreatment.AnnualReviewofClinicalPsychology, 5, 2009. 311-341.
- 40.Muris, P., &Broeren, S. Twenty-five yearsofresearchonchildhoodanxietydisorders: A reviewandfuturedirections. Journal of Child and Family Studies, 18(4), 2009. 401-424.
- 41.Weems, C. F., &Costa, N. M.Developmentaldifferencesintheexpressionofchildhoodanxietyptomsandfears.JournaloftheAmericanAcademyofChild&AdolescentPsychiatry, 44(7), 2005. 656-663.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

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

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4

13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4

29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

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

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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

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

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

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

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

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Б

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

1. Впевнений у собі. 2. Поступливий. 3. Здатний допомогти. 4. Схильний захищати свої погляди. 5. Життєрадісний. 6. Похмурий. 7. Незалежний. 8. Сором'язливий. 9. Совісний. 10. Атлетичний. 11. Ніжний. 12. Театральний. 13. Наполегливий. 14. Ласий налестощі. 15. Щасливий. 16. Сильна особистість. 17. Відданий. 18. Непередбачуваний. 19. Сильний. 20. Жіночний.	21. Надійний. 22. Аналітичний. 23. Співчутливий. 24. Ревнивий. 25. Здатний до лідерства. 26. Що опікується про людей. 27. Прямий, правдивий. 28. Схильний до ризику. 29. Сенситивний. 30. Потайливий. 31. Швидкий у прийнятті рішень. 32. Жалісливий. 33. Щирий. 34. Самодостатній. 35. Здатний утішити. 36. Гоноровий. 37. Владний. 38. Володіє тихим голосом. 39. Привабливий. 40. Мужній.	41. Теплий, сердечний. 42. Важний. 43. Обстоює власну позицію. 44. М'який. 45. Вміє дружити. 46. Агресивний. 47. Довірливий. 48. Неефективний. 49. Схильний вести за собою. 50. Інфантильний. 51. Адаптивний. 52. Індивідуаліст. 53. Не люблячий лайки. 54. Несистематичний. 55. Конкурентноспроможний. 56. Люблячий дітей. 57. Тактовний. 58. Амбіційний, честолюбний. 59. Спокійний. 60. Традиційний, підвладний умовам.
--	---	---

Ключ до тесту

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

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

Інші пункти – нейтральні.

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

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

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

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

Додаток В

Методика «Дослідження гендерної ідентичності» Л. Б. Шнейдера Інструкція:

«Будь ласка, прочитайте і відзначте серед слів асоціативного ряду ті слова, які, на вашу думку, стосуються вас і вашого повсякденного життя». **Інтерпретація:** Спочатку підраховується кількість збігів із ключем самоопису в категоріях жінки (якщо респондент — жінка) або чоловіка (якщо респондент — чоловік), а потім кількість самоописів у категоріях протилежної статі. Далі кількість слів-реакцій для опису себе в категорії своєї статі потрібно розділити на кількість слів-реакцій опису себе як особистості протилежної статі: $PI=Ж/Ч$ (якщо респондент — жінка) або $PI=Ч/Ж$ (якщо респондент — чоловік). Типи ідентичності: 0-1,0 — Прержасна. 1,0-2,0 — Дифузна. 2,0-3,0 — Мораторій 3,0-4,0 — Досягнута. 4,0 і більше — Псевдоідентичність

1. Бар'єр	36. Зрада	71. Одяг	105. Сила
2. Вежа	37. Ілюзія	72. Озноб	106. Симпатія
3. Безстрашність	38. Імідж	73. Опора	107. Власність
4. Бізнес	39. Імпозантність	74. Основа	108. Совість
5. Біль	40. Інтерес	75. Відвага	109. Статус
6. Шлюб	41. Інтуїція	76. Відзивчивість	110. Стіна
7. Гаманець	42. Кара	77. Відчай	111. Стиль
8. Веселощі	43. Якість	78. Офіс	112. Країна
9. Річ	44. Колесо	79. Вогнище	113. Пристрасть
10. Влада	45. Коса	80. Чарівність	114. Строгість
11. Закоханість	46. Вогнище	81. Пальці	115. Рахунок
12. Зовнішність	47. Кошеня	82. Поведінка	116. Таємниця
13. Воля	48. Краса	83. Погода	117. Тепло
14. Гармонія	49. Ласка	84. Підпорядкування	118. Тканина
15. Гнучкість	50. Лідер	85. Спокій	119. Торт
16. Гімн	51. Логіка	86. Поле	120. Точність
17. Гиря	52. Магазин	87. Політика	121. Вага
18. Голова	53. Мода	88. Поріг	122. Впевненість
19. Очі	54. Мужність	89. Байдикування	123. Задоволення
20. Держава	55. Думка	90. Привабливість	124. Усмішка
21. Дача	56. Нав'язливість	91. Належність	125. Втома
22. Дерзати	57. Надія	92. Пташка	126. Доглянутість
23. Діти	58. Насолода	93. Пух	127. Затишок
24. Джинси	59. Настрій	94. Радість	128. Фігура
25. Диван	60. Незалежність	95. Розлука	129. Характер
26. Довіра	61. Ненависть	96. Раціональність	130. Клопоти
27. Дразнити	62. Необхідність	97. Рельєф	131. Хоробрість
28. Дуб	63. Нерви	98. Батьківщина	132. Цінність
29. Імла	64. Чарівність	99. Роль	133. Чіткість
30. Життя	65. Забезпеченість	100. Руки	134. Почуття
31. Турбота	66. Обман	101. Ринок	135. Чужина
32. Захист	67. Образ	102. Святе	136. Чутливість

33. Земля 34. Злоба 35. Гра	68. Освіта 69. Суспільство 70. Обійми	103. Секс 104. Серце	137. Шафа 138. Гумор
-----------------------------------	---	-------------------------	-------------------------

АНОТАЦІЯ

Бучинська Вікторія Ігорівна. Гендерні особливості тривожності в осіб підліткового віку. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-наукова програма «Психологія». – Західноукраїнський національний університет. Соціально-гуманітарний факультет. Тернопіль. 2024. У магістерській роботі досліджено гендерні особливості проявів тривожності в осіб підліткового віку. Теоретично обґрунтовано вплив біологічних, соціокультурних та психологічних чинників на виникнення й динаміку тривожних станів у хлопців і дівчат. Проаналізовано специфіку когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів тривожності з урахуванням гендерних відмінностей, а також розглянуто вплив гендерних стереотипів і соціальних очікувань на емоційне самопочуття підлітків. У межах емпіричного дослідження проведено кількісну та якісну оцінку рівня тривожності серед підлітків різної статі за допомогою стандартизованих методик. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для профілактики та корекції тривожності у підлітків, зокрема в освітньому середовищі, із врахуванням гендерних аспектів. **Ключові слова:** гендер, тривожність, підлітковий вік, емоційна регуляція, гендерні стереотипи, соціокультурні чинники, підліткова психологія, профілактика тривожності.

ANNOTATION

Buchynska Viktoriya Ihorivna. Gender features of anxiety in adolescents. – Manuscript.

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 "Psychology", educational and scientific program "Psychology". Western Ukrainian National University.

Faculty of Social and Humanities. Ternopil. 2024.

The master's thesis investigates the gender features of anxiety manifestations in adolescents.

The influence of biological, sociocultural and psychological factors on the emergence and dynamics of anxiety states in boys and girls is theoretically substantiated.

The specificity of cognitive, emotional and behavioral components of anxiety is analyzed taking into account gender differences,

and the influence of gender stereotypes and social expectations on the emotional well-being of adolescents is also considered. As part of the empirical study, a quantitative and qualitative assessment of the level of anxiety among adolescents of different sexes was conducted using standardized methods. Based on the results obtained, practical recommendations were developed for the prevention and correction of anxiety in adolescents, in particular in the educational environment, taking into account gender aspects. Keywords: gender, anxiety, adolescence, emotional regulation, gender stereotypes, sociocultural factors, adolescent psychology, anxiety prevention.