

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

БЕЗДОМОВ АРТЕМІЙ АНДРІЙОВИЧ

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
У СТУДЕНТІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
МУДРАК СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА,
асистент кафедри педагогічної та
вікової психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 12
засідання кафедри педагогічної
та вікової психології
від 3 червня 2025 р.

Завідувач кафедри
(Гошовський Я.О.) _____

ЛУЦЬК - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ	
1.1. Психологічні підходи до розуміння тривожності у науковій літературі.....	6
1.2. Концептуальні проблеми гендеру як психологічної та соціокультурної категорії.....	16
1.3. Психологічні особливості статевих проявів тривожності у студентів.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	
2.1. Методологія та процедури дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	38
2.3. Рекомендації щодо зниження тривожності у студентської молоді.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних феноменів, який має суттєвий вплив на емоційний стан, соціальні відносини та академічну успішність студентів. В умовах сучасного світу, що характеризується високим рівнем стресу, невизначеності та інформаційного перевантаження, проблема тривожності серед студентської молоді набуває особливої актуальності. Крім того, зростає інтерес до вивчення гендерних аспектів тривожності, оскільки вони можуть відігравати важливу роль у формуванні стратегій подолання стресу, соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Гендерні особливості прояву тривожності є складним та багатограним феноменом, що включає біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. У науковій літературі зазначається, що жінки частіше демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано як із гормональними факторами, так і з соціальними очікуваннями щодо їхньої поведінки. Водночас чоловіки можуть проявляти тривожність у прихованих формах, таких як агресія, уникнення проблем або підвищена ризикованість. Тому дослідження гендерних відмінностей у проявах тривожності дозволяє не лише краще зрозуміти механізми її виникнення, а й розробити ефективні стратегії її подолання.

Метою: роботи є виявлення гендерних особливостей прояву тривожності у студентів, а також аналіз чинників, що впливають на рівень тривожності у молодіжному середовищі.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен у студентському середовищі.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву тривожності у студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення тривожності в психології.
2. Дослідити гендерні аспекти тривожності з урахуванням біологічних, соціальних та культурних чинників.
3. Визначити рівень тривожності у студентів різної статі та проаналізувати його прояви.
4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем тривожності та такими факторами, як соціальна підтримка, академічний тиск, самооцінка.
5. Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів із урахуванням гендерних особливостей.

Для вирішення поставлених завдань у емпіричному дослідженні були використані **методи**:

- теоретичні – аналіз та систематизація вітчизняної та зарубіжної літератури з досліджуваної проблеми;
- емпіричні – діагностичні методики: шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика «Шкала тривожності Бека», опитувальник Айзенка (EPI) – рівень нейротизму, методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем;
- методи математичної статистики.

Базу дослідження : Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вибірку дослідження склали 50 студентів факультету психології віком 18-20 років. Дослідження проводилося в онлайн-форматі.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців із соціальної роботи для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів. Крім того, вони можуть сприяти підвищенню рівня усвідомленості молоді щодо гендерних аспектів тривожності та формуванню навичок подолання стресу.

Структура роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. У першому розділі

розглянуто теоретичні основи дослідження тривожності та її гендерних особливостей. У другому розділі представлено емпіричне дослідження, методологію його проведення, аналіз отриманих результатів і рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів.

Апробація результатів: Основні положення дослідження були представлені у збірнику наукових статей та тез «Психогенеза особистості: норма і девіація».

Бездомов А., Мудрак С. Теоретичні основи дослідження гендерних особливостей прояву тривожності студентів. *Психогенеза особистості: норма і девіація*: зб. наук. статей і тез. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 116-120.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічні підходи до розуміння тривожності у науковій літературі

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних станів, який вивчається в межах різних теоретичних підходів. Вона визначається як емоційний стан, що характеризується почуттям невизначеності, напруженості та очікування негативного результату (Spielberger, 2010)[1]. Тривожність може бути як нормальною реакцією на стресові ситуації, так і патологічним станом, що супроводжує тривожні розлади. У психологічній літературі існує багато підходів до розуміння природи тривожності, її причин та механізмів. У цьому розділі ми розглянемо класичні та сучасні підходи до вивчення тривожності, а також проаналізуємо внесок українських дослідників у цю галузь.

Тривожність як психологічний феномен має довгу історію вивчення, яка бере початок ще з античних часів. Однак систематичне вивчення тривожності почалося в рамках психології на початку ХХ століття.

Античність: у філософії античності тривожність розглядалася як стан душі, пов'язаний із страхом перед невідомим або майбутнім. Наприклад, Сенека та Епіктет розглядали тривожність як результат нераціонального сприйняття світу.

Середньовіччя: у середньовічній філософії тривожність часто асоціювалася з релігійними переживаннями, зокрема зі страхом перед божою карою або гріховністю.

ХІХ століття: у ХІХ столітті тривожність почала розглядатися в контексті медицини та психіатрії. Зокрема, Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, одним із перших почав систематично вивчати тривожність як психологічний феномен. Він розрізняв реальну тривожність (яка виникає у

відповідь на реальну загрозу) та невротичну тривожність (яка пов'язана з внутрішніми конфліктами).

XX століття: у XX столітті тривожність стала об'єктом інтенсивного вивчення в рамках різних психологічних шкіл, включаючи біхевіоризм, когнітивну психологію та гуманістичну психологію. Карен Хорні, Альберт Елліс, Аарон Бек та інші дослідники внесли значний внесок у розуміння природи тривожності та її механізмів.

Сучасність: у сучасній психології тривожність вивчається в контексті нейробіології, когнітивно-біхевіоральної терапії, еволюційної психології та соціокультурних підходів. Дослідження показують, що тривожність може бути як адаптивною реакцією на небезпеку, так і патологічним станом, який потребує терапії.

Тривожність — це складний психологічний стан, який характеризується почуттям невизначеності, напруженості та очікування негативного результату. Вона може бути як нормальною реакцією на стресові ситуації, так і патологічним станом, який супроводжує тривожні розлади.

Тривожність як емоційний стан: тривожність виникає як реакція на невизначеність або потенційну загрозу. Вона може проявлятися як фізіологічні симптоми (наприклад, підвищене серцебиття, потовиділення) та психологічні (наприклад, страх, неспокій).

Тривожність як розлад: у випадку тривожних розладів (наприклад, генералізований тривожний розлад, соціальна тривожність) тривожність стає хронічною та може значно впливати на якість життя. Вона може супроводжуватися такими симптомами, як постійне занепокоєння, уникнення соціальних ситуацій, порушення сну та концентрації.

Тривожність у контексті адаптації: з точки зору еволюційної психології, тривожність є адаптивною реакцією, яка допомагає організму підготуватися до небезпеки. Однак у сучасному світі ця реакція часто виникає у відповідь на незначні загрози або навіть у їх відсутності, що призводить до хронічної тривожності.

Тривожність та стрес: тривожність часто пов'язана зі стресом, але це не одне й те саме. Стрес — це реакція організму на зовнішні подразники, тоді як тривожність — це внутрішній стан, який може виникати навіть за відсутності реальної загрози.

Тривожність у студентів: у студентів тривожність часто пов'язана з академічним тиском, страхом перед невдачами, соціальними взаємодіями та невизначеністю щодо майбутнього. Вона може проявлятися як академічна тривожність, соціальна тривожність або тривожність через майбутнє.

Засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд одним із перших розглянув тривожність як ключовий елемент психічного життя. Він розрізняв два типи тривожності: реальну тривожність, яка виникає у відповідь на реальну загрозу, та невротичну тривожність, що пов'язана з внутрішніми конфліктами та пригніченими бажаннями (Freud, 1926)[2]. Фрейд вважав, що тривожність є результатом боротьби між несвідомими імпульсами (наприклад, сексуальними або агресивними) та супер-его, яке накладає моральні обмеження[2].

Карен Хорні, представниця неофрейдизму, розвинула ідеї Фрейда, акцентуючи увагу на соціальних та культурних факторах, що впливають на розвиток тривожності. Вона запропонувала концепцію базальної тривожності, яка виникає в дитинстві через відчуття незахищеності та ворожості з боку оточуючих (Horney, 1945)[3]. Хорні вважала, що тривожність є основним механізмом, який формує невротичні риси особистості.

Біхевіористи, такі як Джон Уотсон та Б. Ф. Скіннер, розглядали тривожність як результат навчання через умовні рефлекси. Уотсон у своїх експериментах з "маленьким Альбертом" продемонстрував, що тривожність може бути викликана шляхом класичного обумовлення (Watson & Rayner, 1920). Наприклад, якщо дитина отримує негативний досвід у певній ситуації, вона може почати асоціювати цю ситуацію з небезпекою, що призводить до тривожності.

Скіннер, з іншого боку, акцентував увагу на оперантному обумовленні, вважаючи, що тривожність може підтримуватися через позитивне або негативне підкріплення. Наприклад, якщо уникнення стресової ситуації призводить до зменшення тривожності, людина може почати уникати подібних ситуацій у майбутньому, що посилює тривожний стан (Skinner, 1953)[5].

Когнітивні психологи, такі як Аарон Бек та Альберт Елліс, розглядали тривожність як результат дисфункціональних мисленнєвих схем. Бек запропонував концепцію негативних автоматичних думок, які виникають у людей із тривожними розладами. Ці думки характеризуються перебільшеним очікуванням небезпеки та недооцінкою власних можливостей для її подолання (Beck, 1976)[6]. Елліс, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕПТ), вважав, що тривожність виникає через ірраціональні переконання, такі як «я повинен бути досконалим» або «світ повинен бути справедливим» (Ellis, 1962)[7].

Гуманістичні психологи, такі як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, розглядали тривожність як результат розбіжності між реальним "я" та ідеальним «я». Роджерс вважав, що тривожність виникає, коли людина відчуває, що її поведінка не відповідає її внутрішнім стандартам або очікуванням оточуючих (Rogers, 1951)[8]. Маслоу, з іншого боку, розглядав тривожність як перешкоду на шляху до самоактуалізації, яка виникає через незадоволеність базових потреб, таких як безпека чи приналежність (Maslow, 1954)[9].

Сучасні дослідження в галузі нейробіології дозволили виявити біологічні основи тривожності. Наприклад, дослідження показують, що тривожність пов'язана з гіперактивністю амігдали, яка відповідає за обробку емоцій страху та небезпеки (LeDoux, 2015)[10]. Також було виявлено, що низький рівень серотоніну та гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) може сприяти розвитку тривожних розладів [11].

Когнітивно-біхевіоральна терапія є одним із найефективніших методів лікування тривожних розладів. Вона базується на ідеї, що тривожність виникає через взаємодію між дисфункціональними думками та поведінкою. КБТ включає техніки, спрямовані на ідентифікацію та зміну негативних думок, а також навчання стратегіям управління тривожністю [12].

Трансдіагностичний підхід до тривожності передбачає, що різні тривожні розлади мають спільні механізми, такі як уникнення, надмірне занепокоєння та підвищена чутливість до невизначеності. Цей підхід дозволяє розробити універсальні методи лікування, які можуть бути ефективними для різних типів тривожних розладів [13].

Еволюційна психологія розглядає тривожність як адаптивний механізм, який допомагав нашим предкам виживати в умовах постійних загроз. Згідно з цим підходом, тривожність є результатом еволюційно сформованих реакцій на небезпеку, таких як "бій або втеча" (fight or flight response). Однак у сучасному світі ці реакції часто виникають у відповідь на незначні загрози або навіть у їх відсутності, що призводить до хронічної тривожності (Nesse, 2019)[14].

Соціокультурний підхід акцентує увагу на впливі соціальних та культурних факторів на розвиток тривожності. Наприклад, дослідження показують, що люди, які живуть у суспільствах з високим рівнем конкуренції та соціальної нерівності, схильні до більшого рівня тривожності (Twenge, 2019)[15]. Також важливим фактором є культурні норми, які визначають, які емоції вважаються прийнятними, а які — ні. Наприклад, у деяких культурах вираження тривожності може бути стигматизованим, що призводить до її приховування та накопичення (Hofstede, 2011)[16].

Екзистенційна психологія розглядає тривожність як невід'ємну частину людського досвіду, пов'язану з усвідомленням власної смертності, свободи та відповідальності. Відомі екзистенційні психологи, такі як Ролло Мей та Віктор Франкл, вважали, що тривожність виникає через конфлікт між бажанням знайти сенс життя та усвідомленням його абсурдності (May,

1977)[17]. Франкл, засновник логотерапії, запропонував використовувати пошук сенсу як спосіб подолання тривожності (Frankl, 1946)[18].

Позитивна психологія, заснована Мартіном Селігманом, пропонує новий погляд на тривожність, зосереджуючись не лише на її негативних аспектах, але й на можливостях для особистісного зростання. Згідно з цим підходом, тривожність може бути каталізатором розвитку таких якостей, як стійкість (resilience), емоційна регуляція та здатність до адаптації (Seligman, 2011)[19]. Наприклад, дослідження показують, що люди, які вчаться керувати своєю тривожністю, часто стають більш впевненими та здатними досягати своїх цілей (Kashdan & Rottenberg, 2010)[20].

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, також має важливе значення для розуміння тривожності. Згідно з цією теорією, ранній досвід взаємодії з опікунами формує внутрішні робочі моделі, які впливають на емоційну регуляцію та стосунки в дорослому житті. Люди з небезпечною прив'язаністю (наприклад, тривожно-уникніючою) схильні до підвищеного рівня тривожності через страх покинутості та недовіру до інших (Bowlby, 1988)[21]. Сучасні дослідження підтверджують, що терапія, спрямована на корекцію прив'язаності, може значно знизити рівень тривожності (Mikulincer & Shaver, 2016)[22].

З розвитком технологій та соціальних мереж з'явилися нові джерела тривожності, такі як FOMO (fear of missing out — страх пропустити щось важливе) та кібербулінг. Дослідження показують, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до підвищення рівня тривожності, особливо серед підлітків [23]. Це підкреслює необхідність розробки нових підходів до профілактики та лікування тривожності в умовах цифрової ери.

Останнім часом зростає інтерес до впливу екологічної кризи на психічне здоров'я, зокрема на рівень тривожності. Еко-тривожність (eco-anxiety) — це стан тривоги, пов'язаний із загрозою екологічних змін, таких як глобальне потепління, забруднення навколишнього середовища та втрата біорізноманіття. Дослідження показують, що еко-тривожність особливо

поширена серед молоді, яка усвідомлює наслідки екологічних проблем для майбутніх поколінь [24]. Цей підхід підкреслює важливість розробки стратегій психологічної підтримки для людей, які стикаються з екологічною невизначеністю.

Глобалізація, яка характеризується швидкими соціальними, економічними та культурними змінами, також впливає на рівень тривожності. Люди стикаються з новими викликами, такими як конкуренція на глобальному ринку праці, міграція та культурна інтеграція. Це може призводити до почуття втрати контролю та підвищення рівня тривожності (Giddens, 1991)[25]. Дослідження показують, що люди, які мають доступ до соціальної підтримки та можливостей для адаптації, краще справляються з тривожністю, пов'язаною з глобалізацією (Berry, 2006)[26].

Технологічний прогрес, зокрема розвиток штучного інтелекту та автоматизації, також впливає на психічне здоров'я. Багато людей відчують тривогу через страх втратити роботу або не встигнути за темпами технологічних змін. Цей тип тривожності часто називають «техно-тривожністю» (techno-anxiety). Дослідження показують, що техно-тривожність може бути особливо вираженою серед людей старшого віку, які менш впевнені у своїх навичках роботи з новими технологіями [27].

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних людей, але їх вплив на психічне здоров'я залишається неоднозначним. Дослідження показують, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до порівняння себе з іншими, що викликає почуття невпевненості та тривожності [28]. Особливо це стосується молоді, яка часто стикається з ідеалізованими образами життя інших людей. Це підкреслює важливість розробки стратегій здорового використання соціальних мереж.

Міграція, особливо в умовах військових конфліктів або економічних криз, є значним джерелом тривожності. Люди, які змушені покинути свої домівки, часто стикаються з почуттям втрати, невизначеності та страху перед майбутнім. Дослідження показують, що мігранти мають підвищений рівень

тривожності через труднощі адаптації до нових умов життя (Bhugra, 2004)[29]. Це підкреслює необхідність розробки програм психологічної підтримки для мігрантів.

Гендерні ролі також впливають на прояви тривожності. Наприклад, дослідження показують, що жінки частіше звертаються за допомогою з приводу тривожних розладів, ніж чоловіки [30]. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, які вимагають від жінок бути більш емоційно відкритими. Чоловіки, з іншого боку, часто приховують свою тривожність через страх стигматизації.

Тривожність часто супроводжує хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні захворювання та онкологічні захворювання. Дослідження показують, що тривожність може погіршувати перебіг хвороби, впливаючи на дотримання лікування та загальний стан здоров'я [31]. Наприклад, пацієнти з діабетом, які страждають на тривожність, часто мають проблеми з контролем рівня цукру в крові, що призводить до ускладнень. Це підкреслює важливість інтеграції психологічної допомоги в лікування хронічних захворювань.

Родинні стосунки також можуть впливати на рівень тривожності. Наприклад, дослідження показують, що діти, які виростають у сім'ях з високим рівнем конфліктів, схильні до підвищеного рівня тривожності [32]. З іншого боку, підтримуючі та стабільні родинні стосунки можуть слугувати буфером проти тривожності, забезпечуючи емоційну стабільність та почуття безпеки.

Професійне вигорання, яке часто супроводжується тривожністю, є серйозною проблемою для багатьох фахівців, особливо в таких сферах, як медицина, освіта та соціальна робота. Дослідження показують, що тривожність є одним із ключових симптомів вигорання, який може призводити до депресії та інших психічних розладів [33]. Це підкреслює необхідність розробки програм профілактики вигорання та підтримки психічного здоров'я працівників.

Фізична активність є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи можуть значно знизити рівень тривожності, сприяючи вивільненню ендорфінів та покращенню загального психічного стану [34]. Наприклад, заняття йогою, бігом або плаванням часто рекомендуються як допоміжні методи для лікування тривожних розладів. Це підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в програми психологічної підтримки.

Харчування також може впливати на рівень тривожності. Дослідження показують, що дієта, багата на антиоксиданти, вітаміни та мінерали, може сприяти зниженню рівня тривожності [35]. Наприклад, споживання продуктів, багатих на магній, омега-3 жирні кислоти та вітамін D, може покращити емоційний стан та знизити тривожність. Це підкреслює важливість врахування харчових звичок у програмах лікування тривожних розладів.

Сон є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності. Дослідження показують, що порушення сну, такі як безсоння або надмірна сонливість, можуть призводити до підвищення рівня тривожності [36]. Наприклад, люди, які страждають на безсоння, часто мають підвищений рівень тривожності через постійне відчуття втоми та нездатність відновити енергію. Це підкреслює важливість розробки стратегій покращення якості сну для зниження тривожності.

Духовність та релігія можуть відігравати важливу роль у регуляції тривожності. Дослідження показують, що люди, які мають сильну духовну основу або релігійні переконання, часто мають нижчий рівень тривожності через почуття зв'язку з чимось більшим, ніж вони самі [37]. Наприклад, молитва, медитація та участь у релігійних обрядах можуть сприяти емоційній стабільності та зниженню тривожності.

Творчість також може бути важливим фактором у регуляції тривожності. Дослідження показують, що заняття творчими видами діяльності, такими як малювання, музика чи письмо, можуть допомогти

людям впоратися з тривожністю, надаючи можливість для емоційного вираження та самовираження [38]. Це підкреслює важливість інтеграції творчих методів у програми психологічної підтримки.

Українські психологи також внесли значний внесок у вивчення тривожності. Наприклад, дослідження О. В. Кириченко (2018) присвячені вивченню тривожності у студентів під час екзаменаційного стресу[39]. Інші дослідження зосереджуються на впливі соціальних та економічних факторів на рівень тривожності в українському суспільстві (Петренко, 2020)[40].

Українські дослідження тривожності охоплюють різні аспекти цього феномену, включаючи його прояви у різних соціальних групах та вплив на психічне здоров'я. Наприклад, дослідження Т. М. Литвиненко (2019) присвячені вивченню тривожності у дітей, які пережили військові конфлікти[41]. Авторка виявила, що такі дії мають підвищений рівень посттравматичної тривожності, що потребує спеціалізованої психологічної допомоги.

Інше дослідження, проведене І. В. Гриценко (2021), зосереджене на вивченні тривожності у студентів під час пандемії COVID-19. Результати показали, що соціальна ізоляція та невизначеність щодо майбутнього значно підвищують рівень тривожності у молоді. Це підкреслює важливість розробки стратегій психологічної підтримки для студентів у кризових ситуаціях[42].

Українські дослідження тривожності також зосереджуються на впливі сучасних викликів, таких як військові конфлікти, економічна нестабільність та пандемія COVID-19. Наприклад, дослідження О. І. Коваленко (2022) показали, що війна на сході України призвела до значного зростання рівня тривожності серед цивільного населення, особливо серед жінок та дітей. Автори пропонують розробляти цілеспрямовані програми психологічної допомоги для постраждалих[43].

Інше дослідження, проведене М. В. Петренко (2021), зосереджене на вивченні тривожності у студентів під час дистанційного навчання.

Результати показали, що відсутність соціальних контактів та необхідність самоорганізації значно підвищують рівень тривожності. Це підкреслює важливість розробки стратегій підтримки студентів у нових умовах навчання[44].

1.2. Концептуальні проблеми гендеру як психологічної та соціокультурної категорії

Гендер є однією з найважливіших категорій у сучасній психології та соціальних науках. Він визначається як сукупність соціальних, культурних та психологічних характеристик, які суспільство приписує чоловікам та жінкам. На відміну від статі, яка є біологічною категорією, гендер є соціокультурним конструктом, що формується під впливом історичних, культурних та соціальних факторів. У цьому розділі ми розглянемо концептуальні проблеми гендеру, зокрема його психологічні та соціокультурні аспекти.

У сучасних умовах, коли студентська молодь стикається з багатьма соціокультурними змінами, виникає необхідність досліджувати вплив цих змін на рівень тривожності. Дослідження О. В. Семенюка (2020) виявило, що соціальна ізоляція та відчуття невпевненості у майбутньому значно підвищують рівень тривожності у студентів [45]. Це підкреслює важливість розробки стратегій психологічної підтримки для студентів у кризових ситуаціях.

Гендерна ідентичність — це внутрішнє відчуття належності до певного гендеру, яке може не збігатися з біологічною статтю. Дослідження показують, що гендерна ідентичність формується в ранньому дитинстві під впливом соціальних норм та культурних очікувань. Наприклад, діти часто вчаться поводитися відповідно до гендерних стереотипів, які їм нав'язують батьки, вчителі та засоби масової інформації.

Гендерні ролі — це сукупність очікувань та норм, які суспільство накладає на чоловіків та жінок. Наприклад, чоловіків часто очікують бути

сильними, незалежними та емоційно стриманими, тоді як жінок очікують бути турботливими, емоційно відкритими та схильними до догляду за іншими. Ці ролі можуть обмежувати індивідуальну свободу та призводити до внутрішніх конфліктів, якщо людина не відповідає очікуванням.

Гендерна соціалізація — це процес, через який діти вчаться відповідати гендерним нормам та очікуванням. Він починається з народження та продовжується протягом усього життя. Наприклад, батьки часто обирають іграшки, одяг та заняття для дітей відповідно до їхньої статі, що формує їхні гендерні уявлення. Цей процес може призводити до формування гендерних стереотипів, які обмежують індивідуальний потенціал.

Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями, часто пов'язують з гендерними ролями. Наприклад, жінки традиційно вважаються більш емоційно компетентними, ніж чоловіки, що може призводити до очікувань щодо їхньої ролі в догляді за іншими. Однак ці очікування можуть обмежувати розвиток емоційного інтелекту у чоловіків.

Самооцінка, яка є важливим аспектом психічного здоров'я, також може бути пов'язана з гендерними ролями. Наприклад, дослідження показують, що жінки часто мають нижчу самооцінку через соціальний тиск, пов'язаний із зовнішністю та відповідністю гендерним нормам. Це підкреслює важливість підтримки позитивної самооцінки незалежно від гендеру.

Гендер також впливає на психічне здоров'я. Наприклад, жінки частіше звертаються за допомогою з приводу депресії та тривожності, тоді як чоловіки частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з агресією та залежностями. Це підкреслює необхідність розробки гендерно-орієнтованих підходів до лікування психічних розладів.

Гендерні ролі можуть впливати на рівень стресу та способи його подолання. Наприклад, жінки часто стикаються зі стресами, пов'язаними з балансом між роботою та сім'єю, тоді як чоловіки можуть відчувати тиск

через очікування успіху у професійній сфері . Це підкреслює важливість розробки гендерно-чутливих стратегій управління стресом.

Соціальна підтримка є важливим фактором для психічного здоров'я, але її доступність може залежати від гендеру. Наприклад, жінки часто мають більшу соціальну підтримку через свої соціальні мережі, тоді як чоловіки можуть бути більш ізольованими через соціальні очікування . Це підкреслює важливість розширення соціальної підтримки для всіх гендерів.

Гендерні норми можуть обмежувати можливості для самовираження. Наприклад, чоловіки можуть відчувати тиск через очікування "мужності", що обмежує їхню здатність виражати емоції . Це підкреслює важливість створення простору для вільного самовираження незалежно від гендеру.

Самореалізація є важливим аспектом психічного здоров'я, але її досягнення може залежати від гендеру. Наприклад, жінки часто стикаються з обмеженнями у доступі до освіти та професійного розвитку, що може призводити до незадоволеності життям . Це підкреслює важливість створення умов для самореалізації незалежно від гендеру.

Особистісний розвиток також може залежати від гендеру. Наприклад, чоловіки часто стикаються з тиском через очікування успіху у професійній сфері, що може призводити до внутрішніх конфліктів . Це підкреслює важливість підтримки особистісного розвитку для всіх гендерів.

Психологічна допомога також може залежати від гендеру. Наприклад, жінки частіше звертаються за допомогою до психологів, тоді як чоловіки часто уникають цього через страх стигматизації . Це підкреслює важливість розробки гендерно-чутливих підходів до психологічної допомоги.

Самооцінка, яка є важливим аспектом психічного здоров'я, також може бути пов'язана з гендерними ролями. Наприклад, дослідження показують, що жінки часто мають нижчу самооцінку через соціальний тиск, пов'язаний із зовнішністю та відповідністю гендерним нормам . Це підкреслює важливість підтримки позитивної самооцінки незалежно від гендеру.

Гендер також впливає на психічне здоров'я. Наприклад, жінки частіше звертаються за допомогою з приводу депресії та тривожності, тоді як чоловіки частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з агресією та залежностями. Це підкреслює необхідність розробки гендерно-орієнтованих підходів до лікування психічних розладів.

Соціальна підтримка є важливим фактором для психічного здоров'я, але її доступність може залежати від гендеру. Наприклад, жінки часто мають більшу соціальну підтримку через свої соціальні мережі, тоді як чоловіки можуть бути більш ізольованими через соціальні очікування. Це підкреслює важливість розширення соціальної підтримки для всіх гендерів.

Гендерні стереотипи — це узагальнені уявлення про те, як повинні поводитися чоловіки та жінки. Вони часто ґрунтуються на культурних традиціях та історичних умовах. Наприклад, стереотип про те, що жінки є «слабкою статтю», може обмежувати їхні можливості в професійній сфері. Ці стереотипи можуть призводити до дискримінації та нерівності.

Гендерна нерівність — це соціальне явище, при якому чоловіки та жінки мають різні можливості та права. Наприклад, жінки часто стикаються з обмеженнями у доступі до освіти, роботи та політичної участі. Ця нерівність може призводити до економічної залежності та обмеження особистісного розвитку.

Гендерна різноманітність — це визнання існування різних гендерних ідентичностей, які не вписуються в традиційні бінарні категорії «чоловік» та «жінка». Наприклад, небінарні люди, трансгендери та інтерсекс-особи мають унікальний досвід, який потребує визнання та підтримки. Це підкреслює важливість розробки інклюзивних підходів до гендеру.

Мова відіграє ключову роль у формуванні гендерних норм і стереотипів. Наприклад, у багатьох мовах існують гендерно-специфічні форми слів, які підкреслюють відмінності між чоловіками та жінками. Це може призводити до підкріплення гендерних стереотипів та обмеження індивідуальної свободи. Наприклад, використання слів «сильний» для

чоловіків і «турботлива» для жінок може підтримувати традиційні гендерні ролі.

Засоби масової інформації (ЗМІ) є потужним інструментом формування гендерних уявлень. Наприклад, реклама, фільми та телевізійні шоу часто зображують чоловіків та жінок у стереотипних ролях, що може впливати на сприйняття гендеру аудиторією. Це підкреслює важливість критичного аналізу медіа-контенту для подолання гендерних стереотипів.

Освіта є важливим фактором у формуванні гендерних уявлень. Наприклад, дослідження показують, що вчителі часто очікують різних результатів від хлопчиків та дівчаток, що може впливати на їхній академічний успіх. Це підкреслює необхідність розробки гендерно-чутливих підходів до освіти, які враховують індивідуальні потреби учнів.

Релігія часто відіграє важливу роль у формуванні гендерних норм. Наприклад, у багатьох релігіях жінки мають обмежені права порівняно з чоловіками, що може призводити до гендерної нерівності. Це підкреслює важливість розробки інклюзивних підходів до релігії, які враховують гендерну рівність.

Мистецтво є важливим інструментом для вираження гендерних ідентичностей та підвищення обізнаності про гендерні проблеми. Наприклад, сучасні художники часто використовують свої роботи для критики гендерних стереотипів та підтримки різноманітності. Це підкреслює важливість мистецтва як засобу соціальної зміни.

Політика є важливим інструментом для досягнення гендерної рівності. Наприклад, квоти для жінок у політиці можуть сприяти збільшенню їхньої участі у прийнятті рішень. Це підкреслює важливість активного впливу на політичні процеси для досягнення гендерної рівності.

Медіа є важливим інструментом для формування гендерних уявлень. Наприклад, реклама, фільми та телевізійні шоу часто зображують чоловіків та жінок у стереотипних ролях, що може впливати на сприйняття гендеру

аудиторією. Це підкреслює важливість критичного аналізу медіа-контенту для подолання гендерних стереотипів.

Традиційне розуміння гендеру як бінарної категорії (чоловік/жінка) часто не враховує різноманітність гендерних ідентичностей. Наприклад, небінарні люди, трансгендери та інтерсекс-особи часто стикаються з дискримінацією та невизнанням. Це підкреслює важливість розширення розуміння гендеру за межі бінарності.

Гендерні норми та очікування можуть значно відрізнятися в різних культурах. Наприклад, у деяких культурах жінки мають більше свобод, тоді як в інших вони стикаються з суворими обмеженнями. Це підкреслює важливість врахування культурного контексту при вивченні гендеру.

Соціальні зміни, такі як феміністичний рух та боротьба за права ЛГБТК+, значно вплинули на розуміння гендеру. Наприклад, фемінізм сприяв розширенню прав жінок, а рух за права ЛГБТК+ визнав різноманітність гендерних ідентичностей. Це підкреслює важливість продовження боротьби за гендерну рівність.

Гендерні відносини часто пов'язані з питаннями влади та контролю. Наприклад, патріархальні суспільства, де домінують чоловіки, часто обмежують права та свободи жінок. Це може призводити до гендерного насильства, економічної залежності та обмеження доступу до освіти та медичної допомоги. Наприклад, у багатьох країнах жінки стикаються з обмеженнями у доступі до політичної участі та прийняття рішень.

Міжсекційність — це концепція, яка підкреслює взаємодію різних форм дискримінації, таких як раса, клас, стать та гендер. Наприклад, жінки з меншин часто стикаються з подвійною дискримінацією через свою стать та расову приналежність. Це підкреслює важливість врахування міжсекційного підходу при вивченні гендеру.

Глобалізація впливає на гендерні відносини, змінюючи традиційні ролі та очікування. Наприклад, міграція та глобальна економіка можуть призводити до змін у гендерних ролях, коли жінки стають основним

джерелом доходу для сім'ї. Однак це також може призводити до нових форм експлуатації, таких як торгівля людьми та сексуальна експлуатація.

Мова тіла також відіграє важливу роль у вираженні гендеру. Наприклад, жінки часто вчаться бути більш виразними та емоційними через жести та міміку, тоді як чоловіки вчаться бути більш стриманими. Це може призводити до формування гендерних стереотипів, які обмежують індивідуальну свободу. Наприклад, жінки, які виражають емоції через мову тіла, часто сприймаються як слабкі, тоді як чоловіки, які роблять те саме, можуть стикатися з критикою.

Мода є важливим інструментом для вираження гендерної ідентичності. Наприклад, сучасна мода все частіше руйнує традиційні гендерні кордони, пропонуючи одяг, який може носити будь-яка стать. Це підкреслює важливість моди як засобу самовираження та підтримки гендерної різноманітності.

Спорт є важливим аспектом гендерних відносин. Наприклад, жінки часто стикаються з дискримінацією у спорті через стереотипи про «жіночу слабкість». Це підкреслює важливість підтримки гендерної рівності у спорті та визнання досягнень жінок.

Економічні умови також впливають на гендерні відносини. Наприклад, жінки часто стикаються з гендерною нерівністю на ринку праці, включаючи нижчу заробітну плату та обмежений доступ до керівних посад. Це підкреслює важливість розробки політик, спрямованих на забезпечення гендерної рівності в економіці.

Гендер також впливає на доступ до медичної допомоги та якість лікування. Наприклад, жінки часто стикаються з дискримінацією у медичній сфері, включаючи недостатню увагу до їхніх проблем зі здоров'ям. Це підкреслює важливість розробки гендерно-чутливих підходів до медичної допомоги.

Гендер також відіграє важливу роль у міжнародних відносинах. Наприклад, жінки часто стикаються з обмеженнями у доступі до участі у

міжнародних переговорах та прийнятті рішень . Це підкреслює важливість підтримки гендерної рівності у міжнародній політиці.

1.3. Психологічні особливості статевого прояву тривожності у студентів

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних станів у студентів, який може впливати на їхню академічну успішність, соціальну адаптацію та загальне психічне здоров'я. Дослідження показують, що статеві відмінності відіграють важливу роль у проявах тривожності, що пов'язано з біологічними, психологічними та соціокультурними факторами . У цьому розділі ми розглянемо психологічні особливості статевого прояву тривожності у студентів.

Біологічні фактори, такі як гормональні відмінності, можуть впливати на рівень тривожності у чоловіків та жінок. Наприклад, жінки мають вищий рівень естрогену, який може підвищувати чутливість до стресу . Це може пояснювати, чому жінки частіше страждають на тривожні розлади порівняно з чоловіками.

Психологічні фактори, такі як емоційна регуляція та копінг-стратегії, також відрізняються за статтю. Наприклад, жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як роздуми, тоді як чоловіки частіше вдаються до проблемно-орієнтованих стратегій. Це може призводити до різних проявів тривожності.

Соціокультурні фактори, такі як гендерні ролі та очікування, також впливають на прояви тривожності. Наприклад, жінки часто стикаються з тиском через очікування «ідеальної зовнішності» та «турботливості», що може призводити до підвищення рівня тривожності. Чоловіки, з іншого боку, можуть стикатися з тиском через очікування «сили» та «успіху».

Соціальні мережі стають все більш популярними серед студентів, але їх вплив на психічне здоров'я ще не досить вивчений. Дослідження О. О. Коваленко (2021) показали, що надмірне використання соціальних мереж

може призводити до порівняння себе з іншими, що викликає почуття невпевненості та тривожності [46]. Це підкреслює важливість розробки стратегій здорового використання соціальних мереж.

Емоційна регуляція є важливим фактором, який впливає на прояви тривожності. Наприклад, жінки часто мають більш розвинену емоційну регуляцію, що дозволяє їм краще справлятися з тривожністю. Однак це також може призводити до більш виражених емоційних реакцій.

Копінг-стратегії, які використовують студенти для подолання тривожності, також відрізняються за статтю. Наприклад, жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою, тоді як чоловіки частіше використовують активні стратегії, такі як фізична активність. Це підкреслює важливість розробки індивідуальних підходів до подолання тривожності.

Соціальна підтримка є важливим фактором для зниження рівня тривожності. Дослідження О. М. Кравченко (2021) показали, що студенти, які мають сильну соціальну підтримку, часто краще справляються з академічним та соціальним тиском [48]. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища для студентів. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища для студентів.

Академічний тиск є одним із головних факторів, які впливають на рівень тривожності у студентів. Дослідження Л. В. Степанюк (2022) виявило, що студенти, які стикаються з високим академічним тиском, часто відчують страх перед невдачами та низькою академічною успішністю [47]. Це підкреслює важливість створення підтримуючого навчального середовища.

Соціальна тривожність також є поширеною серед студентів. Вона виникає через страх перед соціальними взаємодіями, такими як виступи перед аудиторією чи спілкування з одногрупниками. Чоловіки часто стикаються з соціальною тривожністю через страх невідповідності очікуванням «мужності».

Тривожність через майбутнє є особливо поширеною серед студентів, які стикаються з невизначеністю щодо своєї кар'єри та майбутнього життя. Цей вид тривожності може бути більш вираженим у жінок через соціальний тиск, пов'язаний із балансом між роботою та сім'єю.

Фінансовий тиск є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності у студентів. Дослідження В. В. Грищенко (2022) виявило, що студенти, які стикаються з труднощами у фінансуванні навчання, часто відчують більший фінансовий тиск, що призводить до стресу та тривожності [49]. Це підкреслює важливість розробки програм фінансової підтримки для студентів.

Соціальна ізоляція, особливо в умовах дистанційного навчання, може призводити до підвищення рівня тривожності у студентів. Наприклад, дослідження показують, що студенти, які навчаються онлайн, часто відчують самотність та відчуття відірваності від соціальних мереж. Це підкреслює важливість розробки стратегій соціальної підтримки для студентів.

Конкуренція в академічному середовищі також може призводити до підвищення рівня тривожності. Наприклад, студенти, які стикаються з високими очікуваннями щодо їхньої успішності, часто відчують страх перед невдачами. Це підкреслює важливість створення підтримуючого навчального середовища.

Тривожність часто супроводжується депресією, особливо у студентів, які стикаються з високим академічним та соціальним тиском. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем тривожності мають підвищений ризик розвитку депресії. Це підкреслює важливість раннього виявлення та лікування тривожності для запобігання депресії.

Тривожність також може призводити до суїцидальних думок та поведінки. Наприклад, студенти, які стикаються з тривожністю через академічний тиск або соціальну ізоляцію, можуть відчувати безнадійність та

втрату сенсу життя. Це підкреслює важливість розробки програм психологічної підтримки для студентів.

Тривожність може призводити до розвитку залежностей, таких як алкоголізм, наркоманія або залежність від соціальних мереж. Наприклад, студенти часто вдаються до алкоголю або наркотиків для зниження рівня тривожності, що може призводити до серйозних наслідків для здоров'я. Це підкреслює важливість профілактики залежностей серед студентів.

Тривожність часто супроводжується соматичними симптомами, такими як головний біль, болі в животі, м'язова напруга та втома. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто скаржаться на фізичний дискомфорт, який може впливати на їхню здатність до навчання та соціальної активності. Це підкреслює важливість інтеграції медичної та психологічної допомоги для студентів.

Тривожність також може призводити до порушень сну, таких як безсоння або надмірна сонливість. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з засипанням або прокидаються посеред ночі через тривожні думки. Це підкреслює важливість розробки стратегій для покращення якості сну.

Тривожність може призводити до емоційного вигорання, особливо у студентів, які стикаються з високим академічним тиском. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують втому, апатію та втрату інтересу до навчання. Це підкреслює важливість розробки програм профілактики вигорання.

Тривожність може впливати на розвиток особистості студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто стикаються з труднощами у формуванні позитивної самооцінки та впевненості у своїх силах. Це підкреслює важливість розробки програм, спрямованих на розвиток особистості та підтримку психічного здоров'я.

Тривожність може впливати на емоційну стійкість студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують

труднощі у регуляції емоцій, що може призводити до емоційного вигорання. Це підкреслює важливість розробки стратегій для покращення емоційної стійкості.

Тривожність може впливати на соціальну компетентність студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто стикаються з труднощами у встановленні та підтримці соціальних зв'язків. Це підкреслює важливість розвитку соціальних навичок.

Екологічна криза стає все більш актуальним питанням, яке впливає на психічне здоров'я. Дослідження О. О. Сидоренко (2023) показали, що еко-тривожність, пов'язана з загрозою екологічних змін, особливо поширена серед молоді, яка усвідомлює наслідки екологічних проблем для майбутніх поколінь [50]. Це підкреслює важливість розробки стратегій психологічної підтримки для студентів, які стикаються з екологічною невизначеністю.

Психологічна допомога є важливим інструментом для подолання тривожності. Наприклад, когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) є ефективним методом лікування тривожних розладів у студентів вона включає техніки, спрямовані на ідентифікацію та зміну негативних думок, які викликають тривожність. Наприклад, студенти можуть навчитися замінювати негативні думки на більш реалістичні та конструктивні. Це підкреслює важливість забезпечення доступності психологічної допомоги для студентів.

Соціальна підтримка є важливим фактором для зниження рівня тривожності. Наприклад, студенти, які мають сильну соціальну підтримку, часто краще справляються з академічним та соціальним тиском. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища для студентів.

Фізична активність є ефективним методом для зниження рівня тривожності. Наприклад, регулярні заняття спортом можуть сприяти вивільненню ендорфінів та покращенню загального психічного стану. Це підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в програми психологічної підтримки.

Медитація та релаксація є важливими методами для зниження рівня тривожності. Наприклад, техніки глибокого дихання та медитації можуть допомогти студентам краще справлятися зі стресом. Це підкреслює важливість навчання студентів методам релаксації.

Техніки управління стресом, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація, можуть допомогти студентам знизити рівень тривожності. Наприклад, регулярне використання цих технік може сприяти покращенню емоційного стану. Це підкреслює важливість навчання студентів методам управління стресом.

Ефективний тайм-менеджмент є важливим інструментом для зниження рівня тривожності. Наприклад, студенти, які планують свій час та розподіляють навантаження, часто краще справляються з академічним тиском. Це підкреслює важливість навчання студентів технікам управління часом.

Психологічна освіта є важливим інструментом для підвищення обізнаності студентів про тривожність та способи її подолання. Наприклад, семінари та тренінги з управління стресом можуть допомогти студентам краще розуміти свої емоції та вчасно звертатися за допомогою. Це підкреслює важливість інтеграції психологічної освіти в навчальний процес.

Групи підтримки є важливим інструментом для зниження рівня тривожності. Наприклад, студенти, які беруть участь у групах підтримки, часто краще справляються зі стресом через можливість обговорювати свої проблеми з однолітками. Це підкреслює важливість створення груп підтримки для студентів.

Креативні методи, такі як арт-терапія, музична терапія та драматерапія, можуть допомогти студентам виразити свої емоції та знизити рівень тривожності. Наприклад, заняття малюванням чи музикою можуть сприяти емоційному вираженню та релаксації. Це підкреслює важливість інтеграції креативних методів у програми психологічної підтримки.

Підтримка з боку викладачів є важливим фактором для зниження рівня тривожності у студентів. Наприклад, викладачі можуть створювати підтримуюче навчальне середовище, де студенти почуваються комфортно та впевнено. Це підкреслює важливість підготовки викладачів до роботи з тривожними студентами.

Індивідуальні консультації з психологом можуть допомогти студентам краще розуміти свої емоції та розробляти ефективні стратегії подолання тривожності. Наприклад, студенти можуть отримати персоналізовані рекомендації щодо управління стресом та покращення емоційного стану. Це підкреслює важливість забезпечення доступності психологічної допомоги для студентів.

Групові тренінги з управління стресом та розвитку емоційного інтелекту можуть допомогти студентам краще справлятися з тривожністю. Наприклад, участь у таких тренінгах може сприяти розвитку навичок емоційної регуляції та соціальної підтримки. Це підкреслює важливість організації групових заходів для студентів.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим інструментом для зниження рівня тривожності. Наприклад, студенти, які розвивають емоційний інтелект, часто краще розуміють свої емоції та ефективніше справляються зі стресом. Це підкреслює важливість інтеграції програм з розвитку емоційного інтелекту в навчальний процес.

Підтримка з боку сім'ї є важливим фактором для зниження рівня тривожності у студентів. Наприклад, студенти, які отримують підтримку від сім'ї, часто краще справляються з академічним та соціальним тиском. Це підкреслює важливість залучення сім'ї до процесу підтримки студентів.

Використання технологій, таких як мобільні додатки для медитації чи управління стресом, може допомогти студентам знизити рівень тривожності. Наприклад, додатки, які пропонують техніки релаксації та управління часом, можуть бути ефективними інструментами для студентів. Це підкреслює важливість інтеграції технологій у програми психологічної підтримки.

Підтримка з боку одногрупників є важливим фактором для зниження рівня тривожності. Наприклад, студенти, які мають сильну підтримку від одногрупників, часто краще справляються з академічним тиском. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища для студентів.

Статеві відмінності у стратегіях подолання тривожності:

Жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою та використовують емоційно-орієнтовані стратегії для подолання тривожності. Наприклад, вони можуть обговорювати свої проблеми з друзями або сім'єю, що допомагає їм краще справлятися з тривожністю.

Жінки частіше звертаються за професійною психологічною допомогою та використовують емоційно-орієнтовані стратегії для подолання тривожності. Наприклад, вони можуть брати участь у терапії чи групах підтримки, що допомагає їм краще розуміти свої емоції.

Чоловіки частіше використовують активні стратегії, такі як фізична активність або заняття хобі, для подолання тривожності. Наприклад, вони можуть займатися спортом або працювати над проектами, що допомагає їм відволіктися від стресу.

Чоловіки частіше використовують активні стратегії, такі як заняття спортом або хобі, для подолання тривожності. Наприклад, вони можуть займатися фізичною активністю або працювати над проектами, що допомагає їм відволіктися від стресу.

Тривожність може значно впливати на академічну продуктивність студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням інформації. Це підкреслює важливість розробки стратегій для зниження тривожності.

Тривожність також може впливати на мотивацію до навчання. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчувають страх перед невдачами, що може призводити до уникнення навчальних завдань. Це підкреслює важливість підтримки позитивної мотивації.

Тривожність може впливати на соціальну адаптацію студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто стикаються з труднощами у встановленні соціальних зв'язків. Це підкреслює важливість розробки програм соціальної підтримки.

Тривожність може значно впливати на здатність студентів концентруватися під час навчання. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують труднощі з увагою, що призводить до зниження академічної продуктивності. Це підкреслює важливість розробки стратегій для покращення концентрації уваги, таких як техніки управління часом та медитація.

Тривожність також може впливати на самовпевненість студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто сумніваються у своїх здібностях, що може призводити до уникнення складних завдань. Це підкреслює важливість підтримки позитивної самооцінки та впевненості у своїх силах.

Тривожність може впливати на мотивацію студентів до навчання. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують страх перед невдачами, що може призводити до уникнення навчальних завдань. Це підкреслює важливість створення підтримуючого навчального середовища, яке сприяє розвитку позитивної мотивації.

Тривожність може впливати на якість виконання академічних завдань. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують труднощі з організацією часу та виконанням завдань у встановлені терміни. Це підкреслює важливість розробки стратегій для покращення організаційних навичок.

Тривожність може обмежувати участь студентів у групових дискусіях та семінарах. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають виступів перед аудиторією через страх перед критикою чи невпевненість у своїх знаннях. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища для активного навчання.

Тривожність часто досягає піку під час екзаменаційного періоду. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують страх перед екзаменами, що може призводити до погіршення академічної продуктивності. Це підкреслює важливість розробки стратегій для управління екзаменаційним стресом.

Тривожність може призводити до соціальної ізоляції студентів. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають соціальних взаємодій, що може призводити до почуття самотності. Це підкреслює важливість розробки програм соціальної підтримки для студентів.

Тривожність також може впливати на стосунки студентів з одногрупниками та друзями. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто стикаються з труднощами у встановленні та підтримці соціальних зв'язків. Це підкреслює важливість розвитку навичок соціальної взаємодії.

Тривожність може обмежувати участь студентів у групових заходах, таких як студентські організації чи спортивні команди. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають таких заходів через страх перед соціальними взаємодіями. Це підкреслює важливість створення інклюзивного середовища для студентів.

Тривожність може обмежувати участь студентів у студентському житті, включаючи культурні, спортивні та соціальні заходи. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають таких заходів через страх перед соціальними взаємодіями. Це може призводити до відчуття ізоляції та втрати можливостей для розвитку соціальних навичок.

Тривожність також може впливати на взаємодію студентів з викладачами. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають звертатися за допомогою до викладачів через страх перед критикою чи невпевненість у своїх здібностях. Це підкреслює важливість створення підтримуючого середовища, де студенти почуватимуться комфортно.

Тривожність може ускладнювати процес формування нових знайомств. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто відчують труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків, що може призводити до відчуття самотності. Це підкреслює важливість розвитку навичок соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Опис методів і діагностичного інструментарію дослідження

Для вирішення теоретичних та емпіричних завдань у кваліфікаційній роботі були використані наступні методи:

1. «Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна».
2. Методика «Шкала тривожності Бека».
3. «Опитувальник Айзенка» (EPI) – рівень нейротизму.
4. Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем.

Для підвищення надійності та достовірності результатів було використано низку стандартизованих і високо формалізованих психодіагностичних методик, які спрямовані на вивчення психологічних механізмів розвитку тривожності у студентів.

База та вибірка дослідження: 50 студентів віком 18-20 років факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory-STAI)»

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна 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.

Опитувальник складається з двох шкал А і Б що містять 60 тверджень, для кожного з яких запропоновано чотири градації відповідей.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності.

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності.

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви

себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Обробка результатів: показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \quad РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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).

$$2. \quad ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

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.

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.

«Шкала Тривоги Бека (ВАІ) — детальний опис»

Шкала тривоги Бека – це психодіагностичний інструмент, створений американським психіатром Аароном Беком у 1988 році для оцінки рівня тривожності. Методика широко використовується в клінічній практиці, психологічному консультуванні, психотерапії та дослідженнях.

Мета методики: виявити ступінь вираженості симптомів тривоги у дорослої людини протягом останнього тижня. Методика допомагає диференціювати тривожні стани від депресивних (для цього існує окрема Шкала депресії Бека).

Структура опитувальника: складається з 21 пункту.

Кожен пункт описує один із симптомів тривоги (наприклад, серцебиття, запаморочення, страх втрати контролю).

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою:

0 — зовсім не турбує

1 — слабо турбує

2 — помірно турбує

3 — сильно турбує

Інструкція для респондента:

«Оцініть, наскільки сильно вас турбували кожен із перелічених симптомів протягом останнього тижня, включаючи сьогодні. Оберіть один варіант відповіді, який найкраще відповідає вашому стану.»

Інтерпретація результатів:

Максимальна сума балів: 63.

0–7 балів — Мінімальний рівень тривоги

8–15 балів — Легкий рівень тривоги

16–25 балів — Помірний рівень тривоги

26–63 балів — Високий рівень тривоги

«Особистісний опитувальник Айзенка»

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Екстраверт - впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Його емоції та почуття не контролюються.

Інтроверт - спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність прийняття рішень.

Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід з вираженим нейротизмом емоційно нестійкий і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Фактори екстраверсія-інтроверсія й нестабільність-стабільність (нейротизм) вважають незалежними, і в сполученні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження.

Ключ до опитувальника Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2,4,7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			

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.

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.

$F = (\text{сума балів за фемінінністю}): 20;$

$M = (\text{сума балів за маскулінністю}): 20.$

Основний індекс IS визначається як:

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

Інтерпретація результатів:

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновки 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.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Дослідження проводилося онлайн. До вибірки увійшли респонденти загальною кількістю 50 студентів. Після обробки і аналізу проведених методик були отримані такі результати.

За результатами методики «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)», ми отримали такі дані, що представлені на Рис.2.1 та Рис.2.2. Аналізуючи результати, можна констатувати, що серед учасників існує різноманітність рівнів тривожності. У 12 студентів (24%), які набрали від 0 до 30 балів, виявлено низький рівень реактивної тривожності, що може свідчити про те, що вони відчувають менший рівень нервозності у відповідь на конкретні ситуації. У 23 студентів (46%), які набрали від 31 до 45 балів,

виявлено помірний рівень реактивної тривожності, що може вказувати на певний рівень нервозності, але не досягають екстремальних значень. У 15 студентів (30%), які набрали вище ніж 45 балів, було виявлено високий рівень реактивної тривожності, що може вказувати на більш сильні реакції на стресові фактори. Щодо особистісної тривожності, то 5 студентів (10%), які набрали від 0 до 30 балів, мають низький рівень, що може означати, що вони мають менший рівень тривожності як стійкої особистісної риси. 20 студентів (40%), які набрали від 31 до 45 балів, мають помірний рівень, що може означати, що вони мають певну ступінь тривожності, але не досягають екстремальних значень. 25 студентів (50%), які набрали вище ніж 45 балів, мають високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на більш виражену нервозність як стійку рису. Ці результати можуть бути корисними для визначення необхідності психологічної підтримки або інтервенцій для тих, хто має високий рівень тривожності, а також для розробки програм зменшення стресу та тривоги.

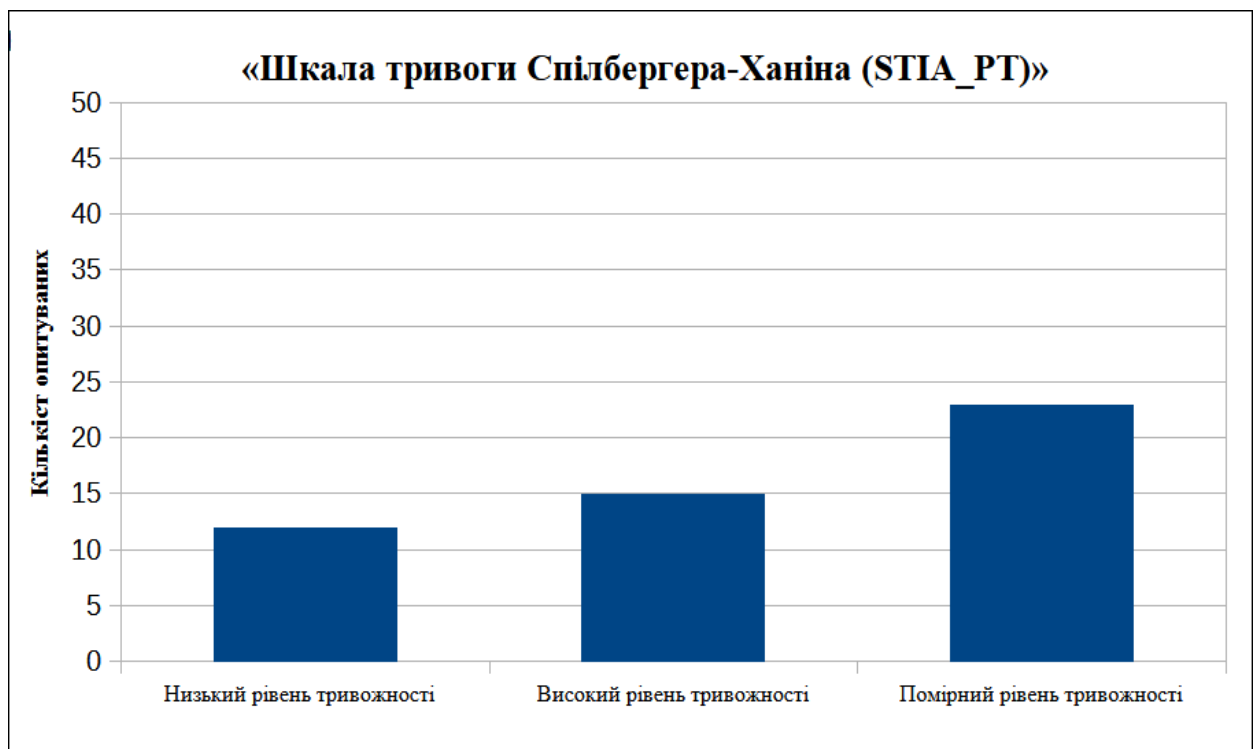


Рис.2.1. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI_PT)»

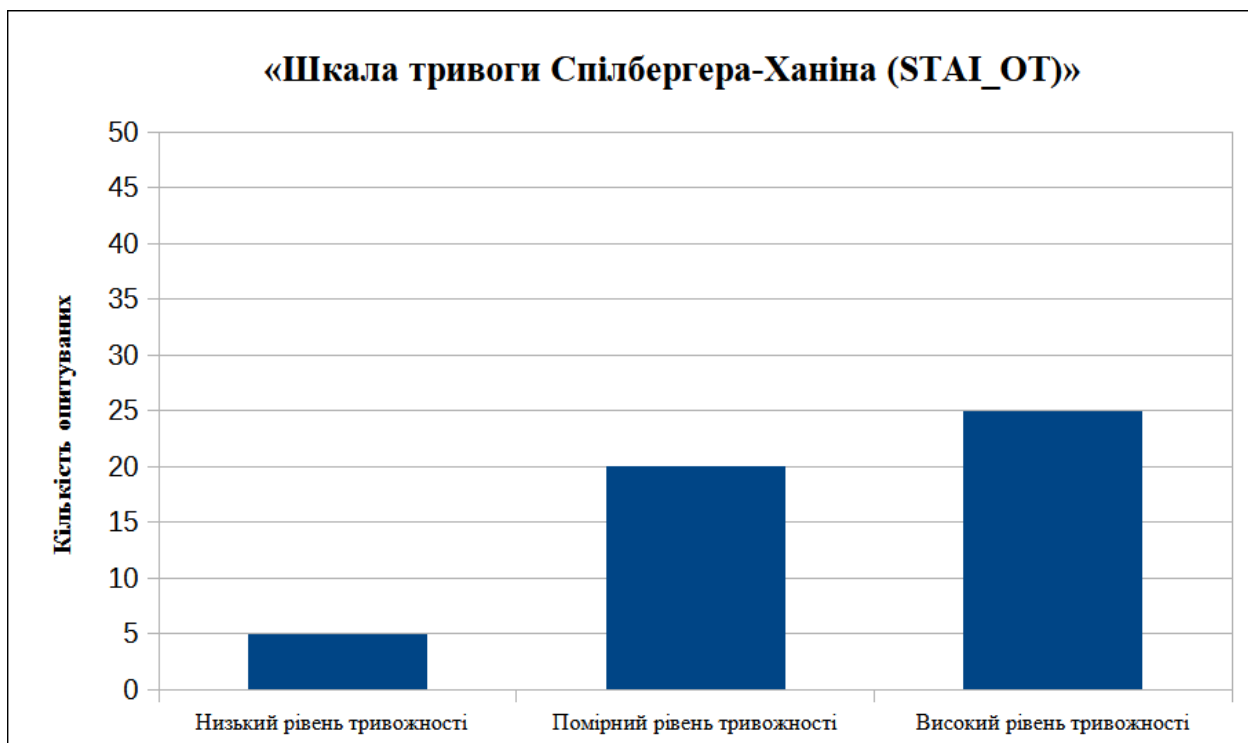


Рис.2.2. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI_OT)»

Після проведення методики «Шкала тривожності Бека» ми отримали такі дані, які представлені на Рис.2.3. Аналізуючи результати, отримані під час проведення методики Бека для вимірювання тривоги, ми можемо побачити такі результати, що у 5 студентів (10%), які набрали від 0 до 5 балів, було виявлено відсутність тривоги, що може вказувати на високу ступінь психологічної стабільності та адаптивності до стресових ситуацій. У 10 студентів (20%), які набрали від 6 до 8 балів, було виявлено легкий рівень тривоги, що може бути нормальною реакцією на повсякденні стресові фактори. У 15 студентів (30%), які набрали від 9 до 18 балів, було виявлено середній рівень тривоги, що може вказувати на певний рівень нервозності та можливо потребу у додатковій психологічній підтримці. У 20 студентів (40%), які набрали від 19 та більше балів, було виявлено високий рівень тривоги, що може вказувати на високий рівень нервозності та потребу у безперечній психологічній інтервенції.

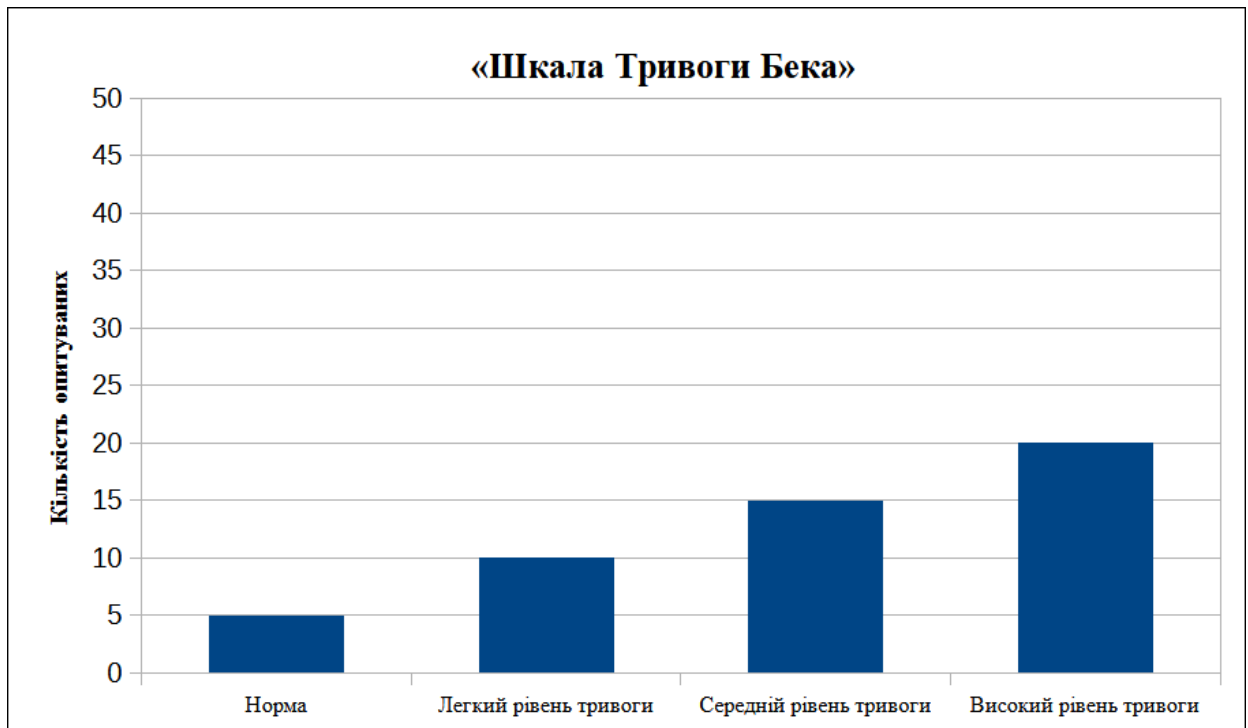


Рис.2.3. «Шкала Тривоги Бека»

Після проведення «Опитувальник Айзенка» (EPI) – рівень нейротизму ми отримали такі дані, які представили на Рис.2.4 та Рис.2.5. Аналізуючи результати, отримані під час проведення методики Айзенка, ми можемо дійти наступних висновків щодо рівнів екстраверсії та нейротизму у студентів.

Вкрай виражена інтроверсія (0-2 балів): 5 студентів (10%). Ці студенти можуть бути дуже спокійними та самодостатніми, рідко шукають компанію та можуть бути більш відстороненими від соціальних інтеракцій.

Виражена інтроверсія (3-7 балів): 10 студентів (20%). Ці студенти є інтровертами, які переважно віддають перевагу самостійній діяльності та можуть відчувати виснаження від активного спілкування.

Помірна інтроверсія (8-11 балів): 15 студентів (30%). Такі студенти мають помірний рівень інтроверсії, що може вказувати на баланс між потребою у самодостатності та спілкуванням.

Помірна екстраверсія (12-15 балів): 10 студентів (20%). Ці студенти мають помірний рівень екстраверсії, що може вказувати на баланс між активним спілкуванням та потребою у самодостатності.

Виражена екстраверсія (16-18 балів): 5 студентів (10%). Такі студенти є екстравертами, які переважно шукають компанію та можуть бути більш активними у соціальних інтеракціях.

Вкрай виражена екстраверсія (19-24 балів): 5 студентів (10%). Ці студенти є вкрай екстравертними, які можуть бути дуже активними та імпульсивними у спілкуванні.

Вкрай мало виражений нейротизм (0-2 балів): 5 студентів (10%). Ці студенти мають високу емоційну стабільність та рідко відчують стрес або нервозність.

Мало виражений нейротизм (3-7 балів): 10 студентів (20%). Такі студенти мають помірну емоційну стабільність та можуть відчувати стрес або нервозність лише в окремих ситуаціях.

Помірний нейротизм (8-11 балів): 15 студентів (30%). Ці студенти мають середній рівень емоційної стабільності та можуть відчують стрес або нервозність в більшості ситуацій.

Виражений нейротизм (12-15 балів): 10 студентів (20%). Такі студенти мають виражений нейротизм, що може вказувати на більш високу емоційну нестабільність та тенденцію до стресу.

Досить виражений нейротизм (16-18 балів): 5 студентів (10%). Ці студенти мають досить виражений нейротизм, що може вказувати на високу емоційну нестабільність та тенденцію до стресу.

Вкрай виражений нейротизм (19-24 балів): 5 студентів (10%). Такі студенти мають вкрай виражений нейротизм, що може вказувати на високу емоційну нестабільність та тенденцію до стресу.

Отже, у більшості студентів (60%) виявлено помірний рівень екстраверсії, що може свідчити про баланс між активним спілкуванням та потребою у самодостатності. У 10 студентів (20%) виявлено виражену екстраверсію, що може вказувати на високу комунікативність та імпульсивність. У 10 студентів 20% виявлено виражену інтроверсію, що може вказувати на високу самодостатність та рідку потребу у спілкуванні.

У 30 студентів (60%) виявлено помірний рівень нейротизму, що може свідчити про середній рівень емоційної стабільності. У 10 студентів (20%) виявлено виражений нейротизм, що може вказувати на високу емоційну нестабільність та тенденцію до стресу. У 10 студентів (20%) виявлено високу емоційну стабільність, що може вказувати на високий рівень психічного здоров'я. Також важливо зазначити, що в жодного студента у шкалі відвертості кількість балів не перевищувала 5 балів, що свідчить про те, що усі студенти були максимально відвертими.



Рис.2.4. «Опитувальник Г.Айзенка (Екстраверсія)»

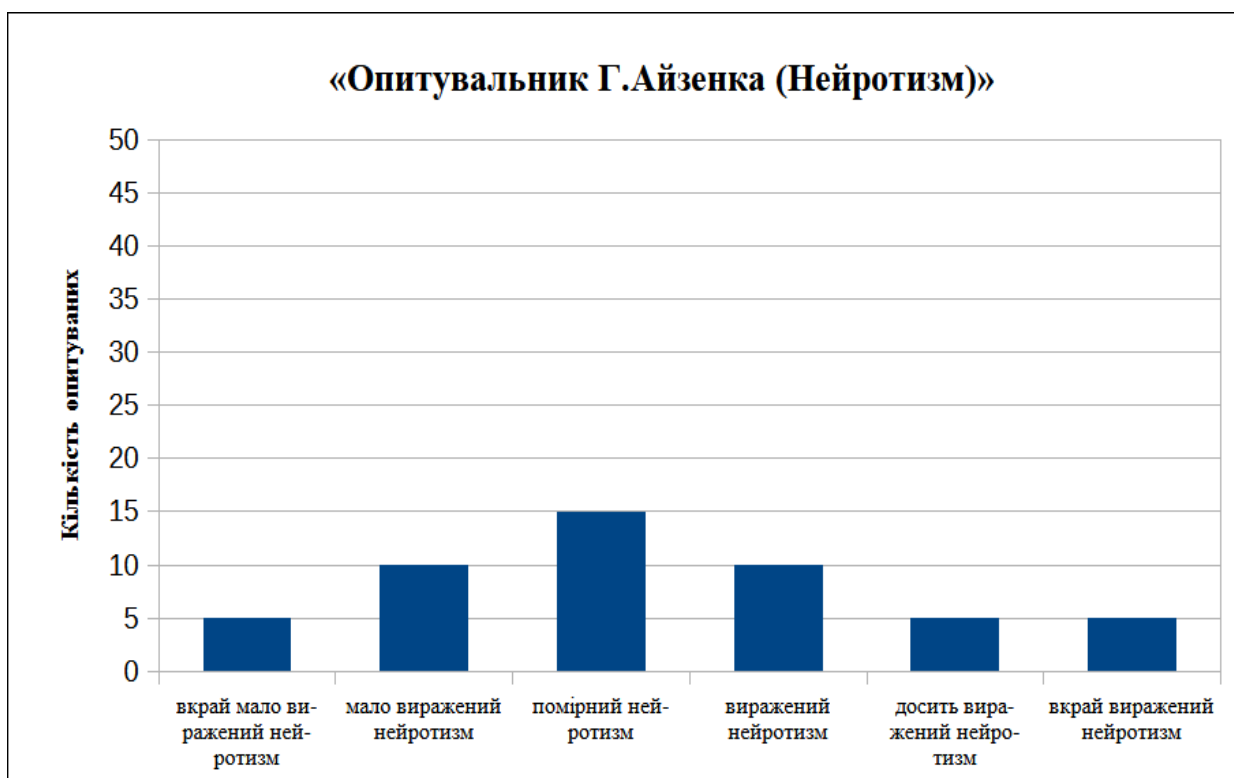


Рис.2.5. «Опитувальник Г.Айзенка (Нейротизм)»

Після проведення методики «Маскуліність – фемінінність» Сандри Бем ми отримані дані представили на Рис.2.6. Аналізуючи результати, ми можемо дійти наступних висновків щодо рівнів маскуліності, фемінінності та андрогінності у студентів. У 15 студентів (30%) (IS між -1 та +1) виявилися андрогінними, що може свідчити про гнучкість у поведінці та здатність адаптуватися до різних ролей. Вони можуть бути як емпатійними та чутливими, так і сильними та ініціативними, залежно від ситуації.

У 18 студентів (36%) $IS < -1$ і це означає, що такі студенти є більш маскулініними, що може вказувати на більш виражені чоловічі риси та тенденцію до домінування в соціальних інтеракціях. Вони можуть бути більш ініціативними, конкурентоспроможними та сильними у вираженні своєї позиції.

У 12 студентів (24%) $IS > 1$ і це означає, що такі студенти виявилися більш фемінінними, що може вказувати на більш виражені жіночі риси та

тенденцію до емпатії та співчуття. Вони можуть бути більш чутливими, здатними до емоційної підтримки та відношень.

У 5 студентів (10%) статево нейтральні показники особистості (низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність). Ці студенти виявилися статево нейтральними, що може вказувати на відсутність виражених гендерних рис. Вони можуть бути більш нейтральними у своїх поведінкових та емоційних виразах.

Таким чином, у студентів було виявлено різноманітні рівні маскулінності, фемінінності та андрогінності. Це свідчить про те, що гендерні риси не є однозначними та можуть варіюватися у різних індивідумів.

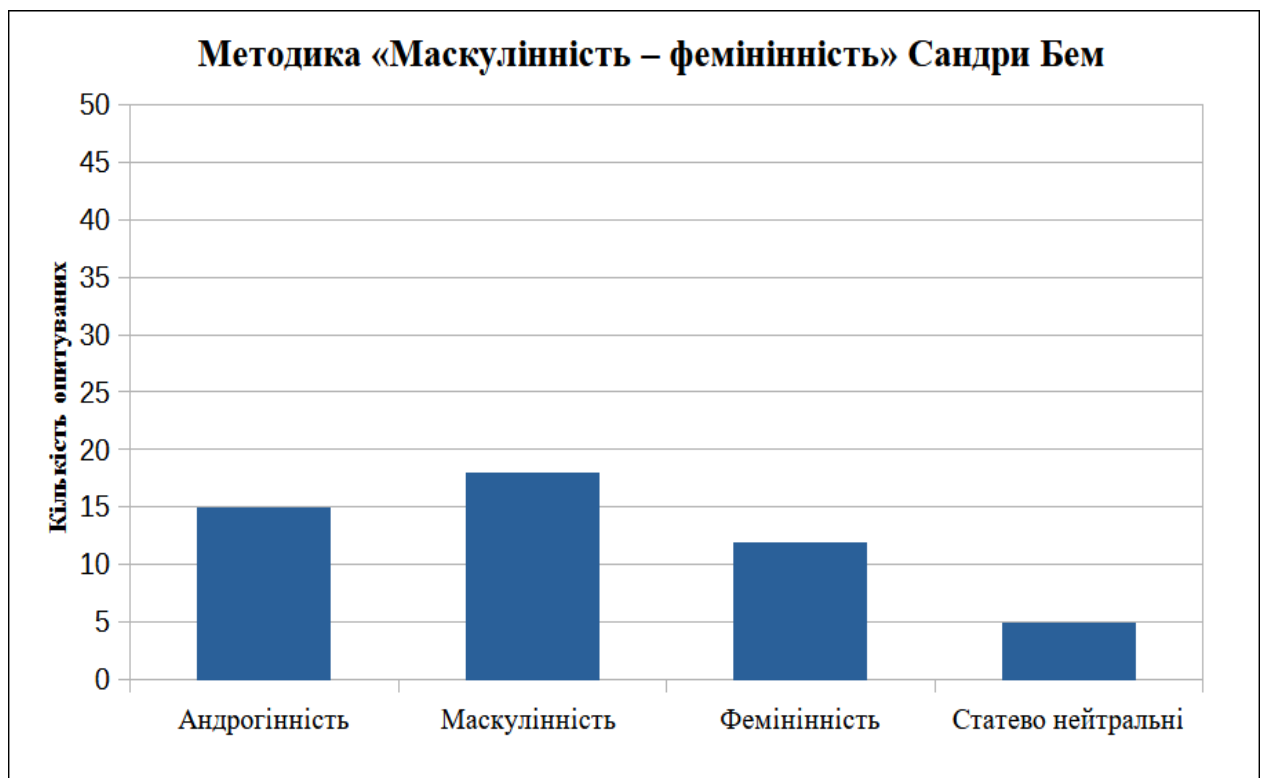


Рис.2.6. «Методика для діагностики психологічної статі Сандри Бем»

Кореляції за допомогою Microsoft Excel за (РСС) між методикам дали нам наступні результати:

Кореляція між STAI (РТ) та Гендер ($r \approx 0.39$): Низька позитивна кореляція, що вказує на те, що чоловіки можуть відчувати трохи більшу реактивну тривожність у порівнянні з жінками.

Кореляція між STAI (ВІД) та Гендер ($r \approx 0.18$): Слабка позитивна кореляція, що вказує на те, що чоловіки можуть відчувати трохи більшу особистісну тривожність у порівнянні з жінками.

Кореляція між BAI та Гендером ($r \approx 0.21$): Слабка позитивна кореляція, що вказує на те, що чоловіки можуть відчувати трохи більшу тривожність у порівнянні з жінками.

Кореляція між EPI (Нейротизм) та Гендер ($r \approx 0.42$): Низька позитивна кореляція, що вказує на те, що чоловіки можуть відчувати трохи більшу емоційну нестабільність у порівнянні з жінками.

Кореляція між Bem (Андрогінність) та Гендер ($r \approx -0.25$): Слабка негативна кореляція, що вказує на те, що андрогінні особистості можуть бути трохи менш гендерно вираженими порівняно з більш маскулініними чи фемінініними.

2.3. Рекомендації щодо зниження тривожності у студентської молоді

Контроль та зниження рівня тривожності потребує використання різних активних методів впливу та корекції.

Психологічна підтримка:

Зверніться до професійних психологів: Якщо відчуваєте високий рівень тривожності, не соромтеся звертатися до психологів чи психотерапевтів. Вони можуть надати індивідуальну консультацію та розробити ефективні стратегії для управління тривожністю.

Беріть участь у групах підтримки: Групові сесії підтримки можуть бути корисними, оскільки дозволяють поділитися досвідом з іншими студентами, які переживають подібні проблеми.

Розвиток емоційного інтелекту:

Навчіться емоційної регуляції: Вивчайте методи, які допоможуть вам краще керувати своїми емоціями. Наприклад, техніки релаксації, медитація, глибоке дихання та емоційна виразка.

Розвивайте навички спілкування: Навчіться ефективно спілкуватися та виражати свої потреби та переживання. Це може значно зменшити тривожність, пов'язану із соціальними взаємодіями.

Фізична активність:

Займайтесь фізичними упражнениями: Регулярна фізична активність, така як йога, біг, плавання чи інші види спорту, може значно знизити рівень тривожності. Фізичні вправи стимулюють випуск ендорфінів, які покращують настрій та загальний психічний стан.

Використовуйте перерви для активності: Якщо ви проводите багато годин за комп'ютером або за навчальними матеріалами, використовуйте короткі перерви для простих фізичних вправ, таких як розтяжка або ходьба.

Соціальна підтримка:

Будьте активними у соціальних мережах: Беріть участь у студентських організаціях, спортивних клубах чи інших групах, де ви можете знайти підтримку та зробити нові знайомства.

Підтримуйте тісні стосунки з друзями та сім'єю: Регулярно спілкуйтеся з близькими, щоб відчувати їх підтримку та розуміння.

Тайм-менеджмент:

Навчіться ефективно керувати часом: Плануйте свої завдання, встановлюйте пріоритети та відводьте достатньо години на відпочинок та саморозвиток. Це може допомогти зменшити академічне тиск та тривожність.

Використовуйте інструменти для планування: Використовуйте календарі, список завдань чи додатки для смартфонів, які допоможуть вам краще організувати свій час.

Психологічна освіта:

Вивчайте інформацію про тривожність: Дізнайтесь більше про природу тривожності, її причини та можливі способи подолання. Це може

допомогти вам краще зрозуміти свої переживання та вибрати найефективніші методи управління тривожністю.

Беріть участь у семінарах та тренінгах: Запишіться на курси з управління стресом, психології або розвитку емоційного інтелекту. Ці заходи можуть надати вам корисні знання та навички для подолання тривожності.

Креативні методи:

Використовуйте творчі методи для вираження емоцій: Наприклад, малювання, лист, музика або інші види творчості можуть бути ефективними для вираження та регуляції емоцій.

Займайтесь хобі: Знайдіть хобі, яке вам подобається, та відводьте для нього годину. Це може бути джерелом позитивних емоцій та відволікання від стресових ситуацій.

Здоровий спосіб життя:

Сховайте тривожність: Якщо ви чоловік, не соромтеся висловлювати свої емоції. Приховування тривожності може призводити до накопичення стресу та погіршення психічного стану.

Розробка стратегій подолання: Якщо ви жінка, навчіться використовувати активні стратегії для подолання тривожності, такі як фізична активність або розвиток навичок проблемного орієнтування.

ВИСНОВКИ

Бакалаврська робота присвячена вивченню гендерних особливостей прояву тривожності у студентів. Дослідження було спрямоване на аналіз теоретичних основ гендерних аспектів тривожності, емпіричне вивчення цього феномену та розробку рекомендацій для зниження рівня тривожності у студентському середовищі.

В першому розділі було розглянуто психологічні підходи до розуміння тривожності, концептуальні проблеми гендеру як психологічної та соціокультурної категорії, а також психологічні особливості статевих проявів тривожності у студентів. Дослідження показало, що тривожність є складним психологічним феноменом, який може бути як нормальною реакцією на стресові ситуації, так і патологічним станом. Гендерні відмінності в прояві тривожності можуть бути пов'язані з біологічними, психологічними та соціокультурними факторами.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 50 студентів віком від 18 до 20 років. Було використано методики: Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Шкала тривоги Бека (BAI), Опитувальник Айзенка (EPI) та Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем. Результати дослідження показали, що серед студентів існує різноманітність рівнів тривожності. У 30% студентів було виявлено високий рівень реактивної тривожності, що може вказувати на більш сильні реакції на стресові фактори. У 50% студентів було виявлено високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на більш виражену нервозність як стійку рису.

Кореляційний аналіз показав наявність тісних зв'язків між рівнем тривожності та нейротизмом, а також між тривожністю та деякими гендерними рисами. Низька позитивна кореляція між STAI (PT), STAI (OT),

BAI та EPI (Нейротизм) з гендером вказує на те, що чоловіки можуть відчувати трохи більшу тривожність у порівнянні з жінками. Слабка негативна кореляція між Bem (Андрогинність) та гендером вказує на те, що андрогинні особистості можуть бути трохи менш гендерно вираженими у порівнянні з більш маскулініними або фемінініними.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для студентів та спеціалістів, які допоможуть знизити рівень тривожності та покращити академічні та соціальні показники. Рекомендації включають психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, фізичну активність, соціальну підтримку, тайм-менеджмент, психологічну освіту та креативні методи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Spielberger, C. D. (2010). Stress and anxiety: A comparison of the concepts. New York: Springer.
2. Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms, and anxiety. London: Hogarth Press.
3. Horney, K. (1945). Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York: W.W. Norton & Company.
4. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14.
5. Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: Macmillan.
6. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
7. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
8. Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Boston: Houghton Mifflin.
9. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
10. LeDoux, J. E. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety. New York: Viking.
11. Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 93-107.
12. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
13. Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2017). Unified protocol for

transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide. Oxford: Oxford University Press.

14. Nesse, R. M. (2019). *Good reasons for bad feelings: Insights from the frontier of evolutionary psychiatry*. New York: Dutton.

15. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.

16. Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 8.

17. May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. New York: W.W. Norton & Company.

18. Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.

19. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

20. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.

21. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

22. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

23. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.

24. Clayton, S., Manning, C. M., & Hodge, C. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, DC: American Psychological Association.

25. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.

26. Berry, J. W. (2006). Acculturation: A conceptual overview. In M. H. Bornstein & L. R. Cote (Eds.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development* (pp. 13-30). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
27. Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2019). Factors predicting the use of technology: Findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and Aging*, 34(1), 1-15.
28. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
29. Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243-258.
30. McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035.
31. Sareen, J., Cox, B. J., Afifi, T. O., de Graaf, R., Asmundson, G. J., ten Have, M., & Stein, M. B. (2006). Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: A population-based longitudinal study of adults. *Archives of General Psychiatry*, 63(11), 1158-1166.
32. Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York: Guilford Press.
33. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
34. Smith, J. C., O'Connor, P. J., Crabbe, J. B., & Dishman, R. K. (2011). Emotional and cognitive effects of acute exercise: A test of the dual-mode model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 651-666.
35. Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary

improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 23.

36. Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2013). A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. *Sleep*, 36(7), 1059-1068.

37. Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.

38. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

39. Кириченко, О. В. (2018). Стрес та тривожність у студентів під час екзаменаційних сесій. Київ: Український психологічний журнал.

40. Петренко, О. І. (2020). Соціально-економічні фактори, що впливають на рівень тривожності в українському суспільстві. Київ: Український психологічний журнал.

41. Літвіненко, Т. М. (2019). Тривожність у дітей, які постраждали від військових конфліктів. Київ: Український психологічний журнал.

42. Гриценко, І. В. (2021). Тривожність у студентів під час пандемії COVID-19. Київ: Український психологічний журнал.

43. Коваленко, О. І. (2022). Вплив війни на рівень тривожності на сході України. Київ: Український психологічний журнал.

44. Петренко, М. В. (2021). Тривожність у студентів під час дистанційного навчання. Київ: Український психологічний журнал.

45. Семенюк, О. В. (2020). Соціальна ізоляція та тривожність у студентів. Київ: Український психологічний журнал.

46. Коваленко, О. О. (2021). Вплив соціальних мереж на рівень тривожності у студентів. Київ: Український психологічний журнал.

47. Степанюк, Л. В. (2022). Академічний тиск та тривожність у студентів. Київ: Український психологічний журнал.

48. Кравченко, О. М. (2021). Соціальна підтримка та тривожність у студентів. Київ: Український психологічний журнал.
49. Грищенко, В. В. (2022). Фінансовий тиск та тривожність у студентів. Київ: Український психологічний журнал.
50. Сидоренко, О. О. (2023). Екологічна криза та тривожність у студентів. Київ: Український психологічний журнал.