

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У
СТУДЕНТІВ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Миронюк Діана Іванівна

Керівник:
Чайковська Оксана Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
загальної та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ.....	7
1.1. Психологічні підходи до тлумачення тривожності в наукових джерелах.....	7
1.2. Психологічні концепції осмислення гендеру.....	17
1.3. Психологічна специфіка гендерних відмінностей у проявах тривожності студентської молоді.....	24
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	34
2.1. Методи й засоби діагностичного вивчення.....	34
2.2. Аналіз та тлумачення одержаних результатів	37
2.3. Шляхи зниження тривожності у студентської молоді.....	44
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студентський вік є етапом інтенсивних життєвих змін, пов'язаних із професійним самовизначенням, пристосуванням до соціального середовища та становленням особистісної ідентичності. Такі процеси нерідко супроводжуються посиленням стресу, невизначеністю та емоційним напруженням, що може спричиняти формування тривожних станів.

Особливої уваги потребує вивчення гендерних відмінностей у проявах тривожності, адже соціальні ролі, культурні установки та суспільні очікування щодо поведінки чоловіків і жінок впливають на характер емоційного реагування. У психологічній науці встановлено, що інтенсивність тривожності, способи її переживання та механізми подолання можуть помітно різнитися залежно від гендерної належності. Ігнорування таких відмінностей здатне знижувати результативність психологічної підтримки та профілактичної роботи.

Окрім цього, сучасне соціальне середовище, для якого характерні нестабільність, надлишок інформації та підвищені вимоги до досягнень, посилює ймовірність виникнення тривожних розладів у студентської молоді. Саме тому актуальним є своєчасне виявлення специфіки проявів тривожності та розроблення диференційованих підходів до надання психологічної допомоги.

Отже, вивчення гендерної специфіки тривожності у студентів має важливе значення як для теорії, так і для практики, оскільки сприяє глибшому осмисленню механізмів емоційного реагування та підвищенню ефективності психологічного супроводу студентської молоді.

Метою дослідження є виявлення гендерних особливостей прояву тривожності у студентів, а також з'ясування чинників, які впливають на рівень тривожності у юнаків.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічне явище у студентському середовищі.

Предмет дослідження – гендерна специфіка проявів тривожності у студентів.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення тривожності в психологічній науці.
2. Висвітлити гендерні аспекти тривожності з урахуванням біологічних, соціальних та культурних чинників.
3. Встановити рівень тривожності у студентів різної статі та охарактеризувати особливості її прояву.
4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем тривожності та такими чинниками, як соціальна підтримка, академічний тиск і самооцінка.
5. Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у студентів з урахуванням гендерних особливостей.

Для реалізації поставлених завдань в емпіричному дослідженні було застосовано такі методи:

- теоретичні – аналіз і систематизація вітчизняних та зарубіжних наукових джерел із проблеми дослідження;
- емпіричні – психодіагностичні методики: шкала тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна, методика «Шкала тривожності Бека», опитувальник Айзенка (EPI) – рівень нейротизму, методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем;
- методи математичної статистики.

База експериментального дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти віком 18–20 років факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Науково-теоретична цінність дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про тривожність як психологічний феномен та уточненні специфіки її прояву в студентському віці. Отримані результати сприяють

розширенню теоретичних підходів до вивчення емоційних станів особистості з урахуванням гендерного чинника. У роботі впорядковано сучасні наукові підходи до трактування тривожності, а також узагальнено відомості щодо гендерних відмінностей у її проявах. Це дає змогу точніше визначити роль біологічних, соціальних і культурних детермінант у формуванні тривожних станів студентської молоді. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку теоретичних моделей тривожності, зокрема в межах гендерної психології, а також слугувати підґрунтям для нових наукових розвідок у цій сфері.

Практична цінність дослідження. Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості їх застосування в освітньому процесі та професійній діяльності фахівців у галузі психології. Виявлені гендерні особливості прояву тривожності у студентів можуть бути враховані під час розроблення програм психологічного супроводу, профілактики та корекції емоційних станів студентської молоді.

Результати дослідження можуть використовуватися практичними психологами закладів вищої освіти для раннього виявлення підвищеного рівня тривожності та надання своєчасної психологічної допомоги. Окрім того, вони можуть стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування адекватної самооцінки та ефективних стратегій подолання тривожності з урахуванням гендерних відмінностей.

Отримані результати також можуть бути корисними викладачам для вдосконалення навчального процесу, зниження рівня академічного стресу та формування сприятливого психологічного клімату у студентському середовищі. Матеріали дослідження доцільно використовувати під час підготовки навчально-методичних посібників, лекційних курсів і в подальших наукових дослідженнях, присвячених проблематиці тривожності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи відображено в публікаціях автора, обговорено на

засіданнях кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на такій міжнародній конференції: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 16 лютого 2026 р.).

Публікації. Миронюк Д.І. Особливості прояву тривожності у студентів. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі*: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 16 лютого 2026 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. С.80–82.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань). Робота містить 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічні підходи до тлумачення тривожності в наукових джерелах

Тривожність належить до найбільш поширених психологічних труднощів, характерних для студентської молоді, і суттєво позначається на навчальній діяльності, міжособистісній взаємодії та загальній якості життя. Період студентства супроводжується численними змінами та випробуваннями: входженням у нове освітнє середовище, підвищеними академічними вимогами, становленням професійної ідентичності та набуттям соціальної самостійності. За таких умов тривожність може виникати як природна реакція організму на стрес, однак у багатьох випадках вона набуває виражених форм, що ускладнюють повноцінний освітній процес і особистісний розвиток.

Дослідження специфіки прояву тривожності у студентів має важливе значення як для психологів і педагогів, так і для самих здобувачів освіти, адже своєчасне виявлення тривожних станів дає змогу запобігти їх посиленню та сприяє підвищенню успішності навчання, поліпшенню соціальної адаптації й підтриманню психологічного благополуччя.

Для більш глибокого осмислення особливостей тривожності у студентському середовищі доцільно звернутися до наукових праць і теоретичних концепцій, у яких розкриваються сутність цього явища, його причини, форми прояву та механізми регуляції. Опрацювання наукової літератури дає можливість упорядкувати наявні підходи до вивчення тривожності, виявити чинники, що зумовлюють її розвиток у студентів, а також окреслити способи її діагностики та корекції. Отже, аналіз теоретичних джерел формує підґрунтя для подальшого розгляду практичних

аспектів прояву тривожності та вироблення ефективних стратегій психологічної підтримки студентської молоді.

У наукових джерелах тривожність трактується як складне багатовимірне явище, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Представники різних психологічних напрямів пропонують власне бачення цього феномена, зосереджуючи увагу на його біологічних, психодинамічних, когнітивних і соціально-психологічних аспектах. Це свідчить про відсутність єдиного універсального підходу до пояснення тривожності та про необхідність її всебічного аналізу.

Відчутний внесок у вивчення тривожності зробили дослідники різних психологічних шкіл, які розглядали її і як ситуативний стан, і як відносно стійку властивість особистості. Така різноплановість наукових підходів дає змогу глибше осягнути природу тривожності, хоча водночас ускладнює її однозначне визначення.

Отже, осмислення психологічних підходів до тлумачення тривожності є необхідною основою для подальшого вивчення цього феномена, зокрема в аспекті аналізу його гендерної специфіки у студентському середовищі.

Тривожність як психологічний феномен має тривалу історію вивчення, витоки якої сягають античної доби, однак її системне дослідження розпочалося лише на початку XX століття в межах психології.

В античній філософській думці тривожність осмислювалася як стан душі, пов'язаний зі страхом перед майбутнім і невідомістю. У середньовічний період її переважно співвідносили з релігійними переживаннями, зокрема зі страхом покарання та усвідомленням гріховності.

У XIX столітті тривожність стала предметом уваги медицини та психіатрії. Вагомий внесок у її осмислення зробив Зигмунд Фрейд, який виокремив реальну та невротичну тривожність.

У XX столітті вивчення тривожності значно активізувалося в межах різних психологічних шкіл. Істотний внесок у розроблення підходів до

пояснення механізмів виникнення тривожності зробили такі науковці, як Карен Хорні, Альберт Елліс та Аарон Бек.

У сучасній науці тривожність вивчають у межах нейробіологічного, когнітивно-поведінкового та соціокультурного підходів, розглядаючи її і як адаптаційний механізм, і як можливий патологічний прояв.

Тривожність визначають як складний психологічний стан, для якого характерні відчуття невизначеності, внутрішньої напруги та очікування несприятливого розвитку подій. Вона може виступати природною реакцією організму на стресові обставини, однак у певних випадках набуває патологічного характеру та супроводжує різні тривожні розлади.

Як емоційний стан тривожність формується у відповідь на невизначеність або ймовірну загрозу. Її прояви простежуються як на фізіологічному рівні (прискорене серцебиття, потовиділення), так і на психологічному (страх, внутрішній неспокій).

У разі тривожних розладів (зокрема генералізованого тривожного розладу чи соціальної тривожності) цей стан набуває хронічного перебігу та істотно знижує якість життя. Людина може майже постійно відчувати занепокоєння, уникати соціальної взаємодії, мати труднощі зі сном та зосередженням уваги.

З погляду адаптації тривожність має еволюційно зумовлену функцію, оскільки допомагає організму мобілізуватися перед небезпекою. Водночас у сучасних умовах така реакція нерідко виникає навіть за відсутності реальної загрози або у відповідь на незначні стимули, що створює передумови для розвитку хронічної тривожності.

Попри тісний зв'язок між стресом і тривожністю, ці явища не є тотожними: стрес зазвичай виступає реакцією на зовнішні чинники, тоді як тривожність є внутрішнім станом, який може виникати навіть без чітко визначеної причини.

У студентському середовищі тривожність часто зумовлена навчальним навантаженням, страхом невдачі, труднощами комунікації та невизначеністю

життєвих перспектив. Вона може виявлятися як академічна, соціальна або екзистенційна тривожність.

Одним із перших дослідників цього феномена був Зигмунд Фрейд, який розглядав тривожність як значущу складову психічного життя. Він розрізняв реальну тривожність, що виникає внаслідок об'єктивної небезпеки, і невротичну, пов'язану з внутрішніми конфліктами та витісненими бажаннями. На його думку, тривожність зумовлюється суперечністю між несвідомими імпульсами (наприклад, агресивними чи сексуальними) та моральними заборонами, які накладає супер-его (Белякова & Смик, 2023).

Представниця неопрейдизму Карен Хорні розвинула ідеї Зигмунда Фрейда, зосередивши увагу на значенні соціальних і культурних чинників у становленні тривожності. Вона запропонувала поняття базальної тривожності, яка формується ще в дитячі роки під впливом переживань небезпеки, самотності та ворожості з боку оточення. На її переконання, саме тривожність є провідним чинником, що лежить в основі формування невротичних рис особистості (Білова, 2016).

Представники біхевіоризму, зокрема Джон Уотсон і Б. Ф. Скіннер, трактували тривожність як результат научіння через формування умовних реакцій. У своїх дослідженнях із «маленьким Альбертом» Уотсон продемонстрував, що тривожну реакцію можна сформувати шляхом класичного обумовлення. Зокрема, якщо дитина переживає негативний досвід у певній ситуації, у неї поступово формується зв'язок між цією ситуацією та небезпекою, що в подальшому викликає тривожність (Геруш, Дікал & Білоус, 2018).

Натомість Скіннер акцентував увагу на оперантному обумовленні, вважаючи, що тривожність може посилюватися й закріплюватися через підкріплення. Наприклад, коли уникнення неприємної чи напруженої ситуації тимчасово знижує рівень тривоги, така модель поведінки закріплюється, і в майбутньому людина дедалі частіше уникає подібних

обставин, що ще більше посилює її тривожний стан (Гаврилькевич & Олійник, 2023).

Представники когнітивної психології, зокрема Аарон Бек і Альберт Елліс, пояснювали виникнення тривожності через порушення мисленнєвих процесів. На думку Бека, її розвиток пов'язаний із негативними автоматичними думками, тобто схильністю перебільшувати небезпеку та применшувати власні можливості. Елліс, своєю чергою, наголошував на ролі ірраціональних переконань, серед яких надмірна вимогливість до себе та очікування «ідеального» світу (Гончар & Кузнєцова, 2015).

У сучасних наукових дослідженнях тривожність аналізується в межах нейробіологічного, когнітивно-поведінкового та соціокультурного підходів і трактується як адаптивна відповідь організму, а також як потенційно патологічний стан.

Тривожність є складним психологічним станом, для якого характерні відчуття невизначеності, внутрішнього напруження та очікування небажаних подій. Вона може виникати як природна реакція на стресові обставини, однак інколи набуває патологічних форм і супроводжує різні види тривожних розладів.

Як емоційний стан тривожність формується у відповідь на невизначеність або можливу загрозу. Її прояви спостерігаються як на фізіологічному рівні (прискорене серцебиття, потовиділення), так і на психологічному (страх, внутрішній неспокій).

За наявності тривожних розладів (зокрема генералізованого тривожного розладу чи соціальної тривожності) цей стан стає тривалим і помітно знижує якість життя. Людина може постійно перебувати у стані занепокоєння, уникати соціальної взаємодії, страждати від порушень сну та труднощів із концентрацією уваги.

З погляду адаптації тривожність має еволюційно зумовлену функцію, оскільки допомагає організму підготуватися до небезпеки. Однак у сучасному світі така реакція нерідко активізується навіть тоді, коли реальної

загрози немає або подразник є незначним, що може сприяти формуванню хронічної тривожності.

Попри тісний зв'язок між стресом і тривожністю, ці явища не є тотожними: стрес зазвичай виникає як реакція на зовнішні обставини, тоді як тривожність являє собою внутрішній стан, який може з'являтися навіть без очевидного зовнішнього чинника.

У студентському середовищі тривожність часто зумовлюється навчальним навантаженням, страхом неуспіху, складнощами у спілкуванні та невизначеністю щодо майбутнього. Вона може виявлятися у вигляді академічної, соціальної або екзистенційної тривожності.

Одним із перших учених, які звернулися до вивчення цього явища, був Зигмунд Фрейд. Він розглядав тривожність як вагому складову психічного життя та розмежовував реальну тривожність, спричинену об'єктивною небезпекою, і невротичну, що пов'язана з внутрішніми конфліктами та витісненими бажаннями. На його думку, тривожність виникає внаслідок суперечності між несвідомими імпульсами (наприклад, агресивними чи сексуальними) і моральними обмеженнями, які накладає супер-его (Белякова & Смик, 2023).

Карен Хорні, як представниця неофрейдизму, розвинула погляди Зигмунда Фрейда, акцентувавши увагу на впливі соціальних і культурних чинників на формування тривожності. Вона ввела поняття базальної тривожності, яка зароджується ще в дитинстві через переживання небезпеки, самотності та ворожості з боку оточення. На її думку, саме тривожність виступає провідною основою розвитку невротичних рис особистості (Білова, 2016).

Представники біхевіористичного напрямку, зокрема Джон Уотсон і Б. Ф. Скіннер, пояснювали виникнення тривожності результатом научіння через формування умовних реакцій. Уотсон у досліді із «маленьким Альбертом» продемонстрував, що тривожну реакцію можна виробити шляхом класичного обумовлення. Зокрема, якщо дитина переживає неприємний досвід у певній

ситуації, вона починає пов'язувати її з небезпекою, і надалі це викликає тривожність (Геруш, Дікал & Білоус, 2018).

Скіннер, своєю чергою, зосереджував увагу на оперантному обумовленні, вважаючи, що тривожність може закріплюватися завдяки підкріпленню. Наприклад, коли уникнення неприємної чи напруженої ситуації зменшує рівень тривоги, така поведінка фіксується, і в подальшому людина дедалі частіше уникає подібних обставин, що лише посилює тривожний стан (Гаврилькевич & Олійник, 2023).

Когнітивні психологи, серед яких Аарон Бек і Альберт Елліс, пов'язували тривожність із порушеннями мислення. Бек вважав, що її виникнення обумовлене негативними автоматичними думками, тобто схильністю перебільшувати небезпеку та применшувати власні можливості. Елліс наголошував на значенні ірраціональних переконань, таких як надмірна вимогливість до себе або очікування «ідеального» світу (Гончар & Кузнєцова, 2015).

Гуманістичні психологи Карл Роджерс і Абрахам Маслоу пояснювали тривожність як наслідок внутрішньої суперечності між реальним та ідеальним «я». Вона виникає тоді, коли людина не відповідає власним очікуванням або не може задовольнити базові потреби, що перешкоджає її самореалізації (Гринечко, 2011).

Когнітивно-біхевіоральна терапія визнана одним із найефективніших підходів у подоланні тривожних розладів. Її основою є уявлення про те, що тривожність підтримується взаємодією неадаптивних думок і поведінкових реакцій. У межах цього підходу використовують техніки, спрямовані на виявлення та зміну негативних переконань, а також на формування дієвих способів контролю тривоги (Єгорова & Асланян, 2019).

Трансдіагностичний підхід до тривожності ґрунтується на тому, що різні тривожні розлади мають спільні базові механізми, зокрема уникнення, надмірне хвилювання та низьку толерантність до невизначеності. Це дає

можливість створювати універсальні терапевтичні стратегії, придатні для роботи з широким спектром тривожних станів (Іванцев & Іванишин, 2019).

Еволюційна психологія розглядає тривожність як адаптивну реакцію, що сформувалася в ході еволюції та сприяла виживанню людини в небезпечних умовах. Вона пов'язана з природними механізмами, зокрема реакцією «бий або тікай». Проте в сучасному середовищі ці реакції часто активуються без реальної небезпеки або під впливом незначних подразників, що може зумовлювати розвиток хронічної тривожності (Кодацька & Терпімова, 2016).

Соціокультурний підхід акцентує увагу на ролі соціальних і культурних чинників у виникненні тривожності. Дослідження показують, що люди, які живуть у суспільствах із високим рівнем конкуренції та вираженою соціальною нерівністю, частіше мають підвищений рівень тривоги. Важливе значення мають і культурні норми, які визначають допустимість вираження тих чи інших емоцій. Наприклад, у деяких культурах прояви тривожності можуть засуджуватися чи стигматизуватися, через що люди змушені пригнічувати власні переживання, а це сприяє їх накопиченню (Кулганов & Самуйлова, 2019).

Екзистенційна психологія трактує тривожність як природний компонент людського буття, пов'язаний з усвідомленням смертності, свободи та відповідальності. На думку Ролло Мея та Віктора Франкла, вона виникає через напруження між прагненням віднайти сенс життя та переживанням його невизначеності. В. Франкл підкреслював, що саме пошук сенсу може стати дієвим способом подолання тривоги (Олійник, 2023).

Позитивна психологія, заснована М. Селігманом, розглядає тривожність не лише як проблему, а й як потенційний ресурс розвитку. Вона може сприяти формуванню стійкості, розвитку емоційної саморегуляції та здатності до адаптації. Наукові дані свідчать, що вміння управляти тривогою пов'язане зі зростанням упевненості в собі та досягненням поставлених цілей (Сизоненко, 2016).

Теорія прив'язаності Джона Боулбі пояснює тривожність через ранній досвід взаємодії з опікунами, який формує моделі емоційних реакцій і міжособистісних стосунків. Небезпечні типи прив'язаності асоціюються з вищим рівнем тривоги, однак сучасні терапевтичні підходи, орієнтовані на їх корекцію, можуть ефективно зменшувати ці прояви (Левицька & Рудницька, 2017).

Останнім часом посилюється інтерес до впливу екологічної кризи на психічне здоров'я. Зокрема, еко-тривожність являє собою переживання, пов'язане з такими загрозами, як кліматичні зміни, забруднення довкілля та зменшення біорізноманіття. Найбільше вона поширена серед молоді, яка особливо гостро усвідомлює ризики для майбутнього. Це свідчить про необхідність розроблення психологічної підтримки в умовах екологічної невизначеності.

Глобалізаційні процеси також позначаються на рівні тривожності, оскільки супроводжуються стрімкими соціальними та економічними змінами. Такі виклики, як конкуренція на ринку праці, міграція та необхідність культурної адаптації, можуть породжувати відчуття нестабільності та втрати контролю. Водночас наявність соціальної підтримки й адаптаційних ресурсів допомагає ефективніше долати ці переживання (Титаренко, 2016).

Технологічний прогрес, зокрема поширення штучного інтелекту та автоматизації, також впливає на психічний стан людини, викликаючи так звану техно-тривожність, тобто страх втрати роботи або невідповідності новим вимогам. Особливо це властиво старшим людям, які менш упевнено орієнтуються в сучасних технологіях (Халік, 2019).

Соціальні мережі, незважаючи на свою популярність, можуть підсилювати тривожність через постійне порівняння себе з іншими та орієнтацію на ідеалізовані образи життя, що особливо відчутно позначається на молоді. Це актуалізує потребу у формуванні навичок здорового користування цифровими платформами (Норкіна, 2020).

Міграція, особливо за умов криз і конфліктів, також виступає значущим чинником тривожності. Втрата звичного оточення, невизначеність та складність адаптації сприяють підвищенню рівня тривоги, що зумовлює потребу в розробленні дієвих програм психологічної підтримки для мігрантів (Крайнюк, 2017).

Гендерні ролі також впливають на особливості прояву тривожності: жінки частіше звертаються по допомогу, тоді як чоловіки схильні приховувати власні переживання через соціальні стереотипи та побоювання осуду (Кулганов & Самуйлова, 2019).

Тривожність нерідко супроводжує хронічні захворювання (наприклад, діабет чи серцево-судинні хвороби) і може ускладнювати їх перебіг, знижуючи результативність лікування та контроль за станом здоров'я. Це підкреслює важливість поєднання медичної й психологічної допомоги.

Сімейне середовище також має вагомий вплив: конфліктні взаємини сприяють зростанню тривожності, тоді як підтримка, стабільність і доброзичлива атмосфера в родині забезпечують емоційне благополуччя та почуття безпеки.

Професійне вигорання, особливо характерне для сфер медицини, освіти та соціальної роботи, тісно пов'язане з тривожністю, яка може надалі призводити до депресивних станів. Це вказує на необхідність упровадження профілактичних програм і систем підтримки психічного здоров'я працівників (Каськов & Марчевська, 2014).

Фізична активність є дієвим засобом зниження тривожності: систематичні вправи, зокрема йога, біг або плавання, позитивно впливають на емоційний стан і сприяють виробленню ендорфінів. Водночас важливим чинником залишається харчування, адже збалансований раціон із достатньою кількістю вітамінів, магнію та омега-3 жирних кислот підтримує емоційну стабільність. Не менш значущою є якість сну, оскільки його порушення можуть посилювати тривожність, тому нормалізація сну має важливе значення. Додатково зниженню тривоги можуть сприяти духовність і

релігійні практики, оскільки вони забезпечують людині відчуття сенсу та підтримки. Творча діяльність, зокрема мистецтво, музика чи письмо, також допомагає долати тривожність через емоційне вираження, тому її доцільно розглядати як важливий компонент психологічної підтримки (Єгорова & Асланян, 2019).

Сучасна наукова література засвідчує, що тривожність варто розглядати як цілісне явище, яке формується під впливом когнітивних, поведінкових, соціальних, культурних, екологічних та біологічних чинників. Саме тому дослідження й подолання тривожності потребують комплексних, багаторівневих підходів, що поєднують психотерапевтичні, поведінкові, соціальні та фізіологічні стратегії та забезпечують ефективну підтримку психічного здоров'я в різних умовах сучасного життя.

Тривожність доцільно трактувати як складне інтегроване явище, для повноцінного розуміння й ефективної психологічної допомоги щодо якого необхідно поєднувати терапевтичні, поведінкові, соціальні та фізіологічні підходи.

1.2. Психологічні концепції осмислення гендеру

Проблема гендеру посідає важливе місце в сучасній психології та соціокультурних дослідженнях, оскільки охоплює біологічні, психологічні й соціальні виміри розвитку людини. Гендер як наукова категорія не обмежується біологічною статтю, а включає систему соціальних ролей, очікувань і культурних норм, що визначають поведінку, способи самовираження та характер взаємодії в суспільстві.

У психологічному вимірі гендер розглядається як чинник, що впливає на становлення особистості, формування когнітивних і емоційних рис, а також на сприйняття себе та інших. Соціокультурний підхід наголошує, що суспільні очікування й культурні норми задають моделі поведінки, соціальні

ролі та способи адаптації, які можуть як сприяти особистісному розвитку, так і стримувати його.

Дослідження гендеру на перетині психології та соціокультурних наук дає змогу глибше усвідомити, яким чином соціальні ролі й культурні стереотипи позначаються на психічному здоров'ї, міжособистісних взаєминах і соціальній поведінці. Це створює передумови для розроблення більш чутливих до контексту стратегій підтримки та розвитку особистості, які враховують різноманіття гендерних ідентичностей і суспільних очікувань.

У сучасних умовах, коли студентська молодь перебуває під впливом численних соціокультурних трансформацій, особливої ваги набуває дослідження того, як ці зміни відбиваються на рівні тривожності. У дослідженні О.В. Семенюка встановлено, що соціальна ізоляція та невпевненість у завтрашньому дні істотно підвищують рівень тривожності серед студентів. Це підкреслює потребу в розробці результативних програм психологічної підтримки молоді в кризових умовах (Александров, 2019).

Гендерну ідентичність визначають як внутрішнє відчуття належності до певного гендеру, яке не завжди збігається з біологічною статтю. Наукові дані свідчать, що її формування починається ще в ранньому дитинстві під впливом соціальних норм і культурних очікувань. Зокрема, діти нерідко засвоюють гендерно стереотипні моделі поведінки, які транслуються батьками, педагогами та медіа.

Гендерні ролі є сукупністю соціальних норм і очікувань, що висувуються до чоловіків і жінок. Наприклад, від чоловіків традиційно очікують сили, самостійності та емоційної стриманості, тоді як від жінок – турботливості, емоційної відкритості та схильності до піклування про інших. Подібні уявлення можуть звужувати межі особистої свободи та спричиняти внутрішні суперечності, якщо людина не відповідає таким вимогам.

Гендерна соціалізація є процесом, у ході якого діти засвоюють норми й очікування, пов'язані зі статтю. Вона починається від народження та триває впродовж усього життя. Наприклад, батьки часто добирають дітям іграшки,

одяг і види занять відповідно до статевої належності, що формує певні гендерні уявлення. Такий механізм здатний закріплювати стереотипи, які обмежують повну реалізацію індивідуального потенціалу (Бабич, 2018).

Емоційний інтелект, що охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати емоції, також нерідко пов'язують із гендерними ролями. Наприклад, традиційно вважається, що жінки мають вищу емоційну компетентність, унаслідок чого на них покладаються очікування щодо турботи й догляду за іншими. Водночас такі установки можуть стримувати розвиток емоційного інтелекту в чоловіків.

Самооцінка, яка є важливим компонентом психічного здоров'я, також взаємодіє з гендерними ролями. Дослідження свідчать, що жінки нерідко демонструють нижчий рівень самооцінки через соціальний тиск, пов'язаний із зовнішністю та необхідністю відповідати гендерним нормам. Це засвідчує важливість формування позитивного ставлення до себе незалежно від статі.

Гендерні відмінності позначаються і на психічному здоров'ї. Наприклад, жінки частіше звертаються по допомогу при депресії та тривожності, тоді як чоловіки частіше стикаються з агресивною поведінкою та залежностями. Це вказує на доцільність упровадження гендерно орієнтованих підходів у лікуванні психічних порушень.

Гендерні ролі впливають також на рівень стресу та способи його подолання. Жінки частіше переживають напруження, пов'язане з поєднанням професійної діяльності та сімейних обов'язків, тоді як чоловіки можуть відчувати тиск через суспільні очікування кар'єрного успіху. Це підкреслює значення створення гендерно чутливих підходів до подолання стресу.

Соціальна підтримка є важливим чинником збереження психічного здоров'я, проте її доступність може різнитися залежно від гендеру. Зокрема, жінки зазвичай мають ширше коло соціальних зв'язків, що забезпечує їм вищий рівень підтримки, тоді як чоловіки нерідко опиняються в умовах більшої соціальної ізоляції через усталені суспільні уявлення. Це вимагає розвитку доступних форм підтримки для представників усіх гендерів.

Гендерні норми можуть виступати й чинником, що обмежує самовираження особистості. Наприклад, уявлення про «мужність» часто створює для чоловіків бар'єри у відкритому виявленні емоцій. Саме тому особливої актуальності набуває створення умов для вільного самовираження незалежно від гендерної належності.

Самореалізація є суттєвою складовою психічного благополуччя, однак можливості її досягнення також можуть залежати від гендерних чинників. Наприклад, жінки нерідко стикаються з перешкодами у доступі до освіти та професійного зростання, що може негативно впливати на їхню задоволеність життям. Це засвідчує важливість забезпечення рівних можливостей для самореалізації всіх людей незалежно від гендеру (Бабич, 2018).

Особистісний розвиток значною мірою також може визначатися гендерними чинниками. Зокрема, чоловіки часто перебувають під соціальним тиском, пов'язаним з очікуваннями професійного успіху, що може породжувати внутрішні суперечності. Це зумовлює необхідність підтримки гармонійного розвитку особистості незалежно від гендерної належності (Волошок, 2012).

Доступ до психологічної допомоги також має свої гендерні особливості. Наприклад, жінки частіше звертаються по фахову психологічну підтримку, тоді як чоловіки нерідко уникають цього через страх стигматизації. У зв'язку з цим актуальним є впровадження гендерно чутливих підходів у сфері психологічної допомоги.

Самооцінка як важливий складник психічного здоров'я також тісно пов'язана з гендерними ролями. Дослідження показують, що жінки нерідко мають нижчу самооцінку, що пояснюється соціальним тиском щодо зовнішності та відповідності усталеним нормам. Це ще раз підкреслює значущість формування позитивної самооцінки незалежно від гендерної належності (Гаврилькевич & Олійник, 2023).

Гендерні відмінності проявляються і в особливостях психічного здоров'я. Зокрема, жінки частіше звертаються по допомогу при депресивних

і тривожних станах, тоді як чоловіки виявляють більшу схильність до агресивної поведінки та розвитку залежностей. Це вказує на необхідність створення гендерно орієнтованих підходів до профілактики й лікування психічних порушень (Говорун & Кікінежді, 2016).

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників психічного благополуччя, однак її рівень може відрізнятися залежно від гендерної належності. Жінки, як правило, мають ширші соціальні контакти, що полегшує отримання підтримки, тоді як чоловіки нерідко залишаються в умовах соціальної ізоляції через суспільні стереотипи. Це актуалізує потребу в розширенні доступу до підтримки для представників усіх гендерів.

Гендерні стереотипи являють собою узагальнені уявлення про належну поведінку чоловіків і жінок, які формуються під впливом культурних традицій та історичного розвитку суспільства. Наприклад, сприйняття жінок як «слабкої статі» може звужувати їхні професійні перспективи. Подібні стереотипи здатні породжувати дискримінацію та поглиблювати соціальну нерівність (Діденко & Кондратюк, 2016).

Гендерна нерівність визначається як соціальне явище, за якого чоловіки й жінки мають нерівний доступ до ресурсів, прав і можливостей. Зокрема, жінки часто зіштовхуються з перешкодами у сфері освіти, працевлаштування та політичної участі. Подібні обмеження можуть призводити до економічної залежності та ускладнювати процес особистісної самореалізації.

Мова відіграє важливу роль у формуванні гендерних норм і стереотипів, оскільки використання гендерно маркованих слів і характеристик здатне посилювати традиційні уявлення про ролі чоловіків і жінок та звужувати індивідуальну свободу. Засоби масової інформації також мають потужний вплив на формування гендерних уявлень, адже нерідко відтворюють стереотипні образи чоловіків і жінок у рекламі, кіно й телебаченні. Це зумовлює необхідність критичного сприйняття медіаконтенту. Освіта також суттєво впливає на гендерні установки, оскільки

очікування педагогів щодо хлопців і дівчат можуть позначатися на їхніх навчальних досягненнях. Саме тому важливим є впровадження гендерно чутливих підходів в освітній процес. Релігія може виступати чинником формування гендерних норм, інколи закріплюючи нерівність у правах і можливостях. У зв'язку з цим актуальним є розвиток інклюзивних підходів, орієнтованих на принципи гендерної рівності. Мистецтво є способом вираження гендерної ідентичності та інструментом критики стереотипів, сприяючи підвищенню суспільної обізнаності. Політика, своєю чергою, є важливим засобом досягнення гендерної рівності, зокрема через запровадження заходів, спрямованих на розширення участі жінок в ухваленні рішень (Дубиніна, 2018).

Традиційне розуміння гендеру як бінарної категорії (чоловік/жінка) не охоплює всього різноманіття гендерних ідентичностей. Зокрема, небінарні, трансгендерні та інтерсекс-люди часто стикаються з дискримінацією й соціальним неприйняттям, що підкреслює необхідність ширшого осмислення гендеру поза межами бінарної моделі (Сгорова & Асланян, 2019).

Гендерні норми та очікування значною мірою варіюються залежно від культурного контексту. У різних суспільствах рівень свобод і можливостей для жінок може суттєво відрізнятися, що свідчить про важливість урахування культурних особливостей у гендерних дослідженнях. Гендерні відносини тісно пов'язані з розподілом влади та механізмами соціального контролю. У патріархальних суспільствах, де домінують чоловіки, часто спостерігається обмеження прав жінок, що може виявлятися у формі гендерного насильства, економічної залежності та нерівного доступу до освіти, медичної допомоги й політичної участі (Єфремова & Федоренко, 2021).

Глобалізаційні процеси істотно впливають на гендерні відносини, змінюючи традиційні ролі та суспільні очікування. Зокрема, міграція та економічні трансформації можуть посилювати економічну роль жінок, але водночас породжувати ризики появи нових форм експлуатації.

Невербальна поведінка, зокрема мова тіла, також відображає гендерні норми: жінок частіше заохочують до емоційної виразності, тоді як чоловіків – до стриманості. Це сприяє закріпленню стереотипів і може обмежувати свободу самовираження.

Мода й спорт виступають важливими сферами формування гендерних уявлень. Сучасна мода дедалі частіше руйнує традиційні гендерні межі, тоді як у спортивній сфері жінки досі стикаються з дискримінаційними проявами, що підкреслює необхідність утвердження рівноправності.

Економічні чинники залишаються одним із вагомих аспектів гендерної нерівності: жінки часто мають нижчу оплату праці та обмеженіші можливості доступу до керівних посад. Подібні диспропорції спостерігаються і в галузі охорони здоров'я та міжнародних відносин, де жінки можуть мати нерівний доступ до ресурсів, якісної допомоги й участі в ухваленні рішень (Кодацька & Терпімова, 2016).

Теоретичні підходи до вивчення гендеру в психології засвідчують багатовимірність і складність цього явища. Гендер постає не лише як біологічна ознака, а як соціально сконструйована система норм, ролей і очікувань, яка формується під впливом культурних, соціальних та історичних чинників. Різні концепції – від біологічної та психоаналітичної до соціально-конструктивістської – акцентують увагу як на внутрішніх, так і на зовнішніх механізмах становлення гендерної ідентичності та поведінки.

Аналіз сучасних досліджень також показує, що гендер істотно впливає на психічне здоров'я, самооцінку, соціалізацію та можливості самореалізації особистості. Гендерні стереотипи й нерівність можуть обмежувати індивідуальний розвиток, спричиняти психологічні труднощі та визначати доступ до ресурсів і підтримки. У зв'язку з цим особливої ваги набуває впровадження гендерно чутливих підходів у психологічну практику, освіту та соціальну політику.

1.3. Психологічна специфіка гендерних відмінностей у проявах тривожності студентської молоді

У сучасному суспільстві проблема тривожності серед студентської молоді набуває особливої значущості. Період здобуття вищої освіти супроводжується суттєвими психоемоційними навантаженнями, зумовленими академічними вимогами, професійним самовизначенням, необхідністю соціальної адаптації та невизначеністю життєвих перспектив. Сукупність цих чинників може спричиняти зростання рівня тривожності, що негативно відбивається на психічному благополуччі студентів.

Водночас важливим напрямом дослідження є врахування гендерної специфіки проявів тривожності. Гендерні ролі, суспільні очікування та культурні норми впливають на емоційні реакції, особливості переживання стресу та способи подолання тривожних станів. Зокрема, жінки частіше виявляють вищу емоційну чутливість і схильність до переживання тривоги, тоді як чоловіки нерідко мають тенденцію приховувати емоційні труднощі через соціально зумовлені уявлення про стриманість.

Аналіз психологічної своєрідності гендерних відмінностей у проявах тривожності дає змогу глибше зрозуміти механізми її виникнення та перебігу в студентському середовищі. Це створює підґрунтя для розроблення ефективних гендерно чутливих підходів до психологічної підтримки студентів, спрямованих на зниження тривожності та покращення їхнього психічного стану.

Для всебічного осмислення особливостей тривожності у студентської молоді необхідно звернутися до наукових праць і теоретичних концепцій, у яких розкриваються природа цього явища, його причини, форми прояву та механізми регуляції. Опрацювання наукової літератури дозволяє впорядкувати наявні підходи до вивчення тривожності, окреслити чинники, що впливають на її розвиток у студентів, а також визначити методи оцінки й корекції. Саме тому розгляд теоретичних джерел є основою для подальшого

аналізу практичних аспектів прояву тривожності та формування дієвих стратегій психологічної підтримки студентської молоді.

Р. Білоус та І. Саннікова трактують тривожність як специфічний стан, для якого характерні підвищене занепокоєння, внутрішня стурбованість і психофізіологічне напруження за відсутності чітко окресленого об'єкта тривоги. Такий стан супроводжується інтенсивними, мінливими негативними переживаннями та можливими соматичними порушеннями (Білоус & Саннікова, 2019).

Л. Іванцев та Т. Іванишин наголошують, що тривожність є складним багатокомпонентним психічним утворенням, яке нерідко вказує на порушення гармонійного функціонування психіки. Високий рівень особистісної тривожності у студентів розглядається ними як дезадаптивний чинник, що негативно впливає не лише на навчальну діяльність і міжособистісні взаємини, а й на загальний розвиток особистості, підвищуючи її вразливість до стресових ситуацій (Іванцев & Іванишин, 2019).

І. Ясточкіна у дослідженні проявів тривожності в молодому віці виокремила три основні групи психологічних чинників особистісної тривожності в ранній юності: особистісні, адаптаційні та мотиваційні. До особистісних чинників вона відносить дисгармонійне самоставлення, знижену самооцінку та суперечливе сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього. Адаптаційні чинники охоплюють соціально-психологічну дезадаптацію, конфліктне ставлення до себе та інших, пасивність у поведінці, екстернальний локус контролю та уникнення розв'язання проблем. Мотиваційні чинники пов'язані з невідповідністю рівня домагань, прагненням до прийняття та уникненням відторгнення, а також із внутрішніми й зовнішніми мотивами вибору професії, які мають вагоме значення для молоді як на особистісному, так і на соціальному рівні (Ясточкіна, 2014).

Л. Міхеєва та О. Кулешова підкреслюють, що високий рівень тривожності, який проявляється через дратівливість, внутрішню напруженість, розчарування, відчуття безвиході та емоційну нестійкість, засвідчує необхідність створення психолого-педагогічних програм, орієнтованих на зниження тривожності серед молоді (Міхеєва & Кулешова, 2023).

Дослідження особливостей прояву тривожності у студентів свідчить, що вона є поширеним психологічним явищем, яке істотно впливає на навчальну діяльність, соціальну взаємодію та загальний психоемоційний стан молоді. Студенти з високими показниками тривожності частіше сумніваються у власних можливостях, мають труднощі з концентрацією уваги, швидше виснажуються та схильні до емоційного перевантаження.

Важливо враховувати, що тривожність може проявлятися в когнітивній сфері (постійні переживання щодо успішності), у поведінковій сфері (уникання публічних виступів, зниження соціальної активності) та у фізіологічній сфері (підвищене серцебиття, м'язове напруження). Своєчасне виявлення ознак тривожності та застосування спеціальних психологічних засобів підтримки дають змогу зменшити її негативний вплив, підвищити ефективність навчання й сформувати стійкіші психоемоційні стратегії у студентів.

Отже, усвідомлення специфіки прояву тривожності у студентів є необхідною передумовою для формування сприятливого освітнього середовища та розроблення дієвих програм психологічної підтримки.

Біологічні чинники, зокрема гормональні відмінності, можуть позначатися на рівні тривожності у чоловіків і жінок. Наприклад, вищий рівень естрогену у жінок здатен підвищувати їхню чутливість до стресових впливів. Це частково пояснює, чому тривожні розлади частіше виявляють саме у жінок.

Психологічні аспекти, зокрема способи емоційної регуляції та стратегії подолання труднощів, також мають статеві відмінності. Жінки частіше

використовують емоційно орієнтовані підходи, зокрема схильні до тривалих переживань і роздумів, тоді як чоловіки переважно надають перевагу практичним, проблемно орієнтованим способам дій. Це може зумовлювати відмінності у формах прояву тривожності.

Соціокультурні чинники, зокрема гендерні ролі та суспільні очікування, теж відіграють важливу роль. Жінки нерідко перебувають під тиском відповідати уявленням про «ідеальну зовнішність» і бути турботливими, що може підвищувати рівень тривожності. Чоловіки ж часто стикаються з вимогою демонструвати силу та досягати успіху, що також відбивається на їхньому психологічному стані.

Емоційна регуляція є одним із ключових чинників, що впливають на прояви тривожності. Наприклад, жінки нерідко мають більш розвинені навички емоційної регуляції, що допомагає їм ефективніше долати тривожні стани. Водночас це може поєднуватися з більш вираженими емоційними реакціями.

Копінг-стратегії у студентів також різняться залежно від статі. Жінки частіше шукають соціальної підтримки, тоді як чоловіки схильні застосовувати активні способи подолання напруження, зокрема фізичну активність. Це підкреслює потребу в індивідуалізованому підході до регуляції тривожності.

Соціальна підтримка має суттєве значення для зниження рівня тривожності. За даними дослідження О. Кравченко, студенти, які мають стійку соціальну підтримку, легше долають академічні та соціальні труднощі. Це наголошує на важливості створення безпечного й підтримувального середовища для студентської молоді (Бабиц, 2018).

Академічний тиск належить до основних чинників, що підвищують рівень тривожності серед студентів. Як показало дослідження Л. Степанюк, здобувачі освіти, які перебувають під значним навчальним навантаженням, частіше переживають страх невдачі та занепокоєння щодо низьких

результатів навчання. Це підкреслює необхідність формування підтримувального освітнього середовища (Гринечко, 2011).

Соціальна тривожність також є досить поширеною серед студентів і виникає через страх соціальної взаємодії, зокрема під час публічних виступів або спілкування з одногрупниками. У чоловіків соціальна тривожність нерідко посилюється побоюванням не відповідати уявленням про «мужність».

Тривожність, пов'язана з майбутнім, є особливо характерною для студентської молоді, яка часто переживає невизначеність щодо кар'єрного шляху та життєвих перспектив. У жінок цей тип тривожності може бути більш вираженим через соціальний тиск, пов'язаний із необхідністю поєднання професійної реалізації та сімейних обов'язків.

Фінансовий тиск також істотно впливає на рівень тривожності студентів. Згідно з дослідженням В. Грищенко, студенти, які мають труднощі з оплатою навчання, частіше переживають стрес і підвищену тривожність. Це свідчить про необхідність запровадження дієвих програм фінансової підтримки студентської молоді (Іванцев & Іванишин, 2019).

Соціальна ізоляція, особливо в умовах дистанційного навчання, може посилювати тривожність у студентів через відчуття самотності та відірваності від звичних контактів. Це підкреслює важливість ефективних стратегій соціальної підтримки.

Високий рівень конкуренції в навчанні та страх невдачі також сприяють зростанню тривожності, що зумовлює потребу у створенні підтримувального академічного середовища.

Тривожність часто поєднується з депресивними проявами та може супроводжуватися ризиком суїцидальних думок, особливо у студентів, які зазнають сильного академічного або соціального тиску. Саме тому раннє виявлення таких станів і своєчасна психологічна підтримка мають вирішальне значення.

Тривожність може також сприяти формуванню залежностей, зокрема від алкоголю, наркотичних речовин або соціальних мереж, а також викликати соматичні прояви, такі як головний біль, м'язова напруга та втома. Це підкреслює потребу в інтегрованій медико-психологічній допомозі та профілактиці ризикованих моделей поведінки серед студентів.

Вона також може спричиняти порушення сну, зокрема безсоння або надмірну сонливість. Студенти з високим рівнем тривожності часто мають труднощі із засинанням або прокидаються серед ночі через нав'язливі тривожні думки, що вказує на необхідність розроблення стратегій покращення якості сну.

Крім того, тривожність здатна сприяти емоційному вигоранню, особливо у студентів із високим навчальним навантаженням. Його проявами можуть бути виснаження, апатія та втрата інтересу до навчання, що робить актуальним упровадження програм профілактики вигорання.

Тривожність негативно позначається і на особистісному розвитку, ускладнюючи формування позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Це актуалізує потребу у програмах підтримки особистісного розвитку та психічного здоров'я. Вона також послаблює емоційну стійкість, ускладнює регуляцію емоцій, підвищує ризик вигорання й може негативно впливати на соціальну компетентність, ускладнюючи встановлення та підтримання соціальних зв'язків. Це підкреслює важливість розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок у студентської молоді (Каськов & Марчевська, 2014).

Психологічна підтримка є одним із основних засобів подолання тривожності у студентів. Зокрема, когнітивно-біхевіоральна терапія довела свою результативність, допомагаючи студентам розпізнавати негативні думки та замінювати їх більш реалістичними й конструктивними. Це засвідчує необхідність забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги.

Соціальна підтримка також посідає важливе місце у зниженні тривожності: студенти, які мають міцні соціальні зв'язки, легше долають як академічне, так і соціальне навантаження, що робить необхідним створення підтримувального освітнього середовища.

Регулярна фізична активність позитивно впливає на психічний стан завдяки вивільненню ендорфінів, а медитація та техніки релаксації, зокрема глибоке дихання, сприяють ефективнішому подоланню стресу. Інтеграція таких методів у програми підтримки студентів підвищує їхню ефективність.

Методи управління стресом, зокрема прогресивна м'язова релаксація, візуалізація та глибоке дихання, сприяють покращенню емоційного стану. Крім того, ефективний тайм-менеджмент допомагає студентам краще організовувати навчальне навантаження й зменшує рівень тривожності (Крайнюк, 2017).

У цілому комплексний підхід, що поєднує психологічну підтримку, соціальну допомогу, фізичну активність і навчання методам управління стресом, є важливим для збереження психічного здоров'я студентів та зниження рівня тривожності.

Психологічна просвіта є важливим засобом підвищення обізнаності студентів щодо тривожності та шляхів її подолання. Семінари й тренінги з управління стресом допомагають молоді краще розуміти власні емоції та своєчасно звертатися по допомогу. Це підкреслює доцільність інтеграції психологічної освіти в навчальний процес.

Групи підтримки також є ефективним інструментом у зниженні тривожності. Студенти, які беруть участь у таких групах, мають змогу обговорювати власні труднощі з однолітками та легше справлятися зі стресом. Це підтверджує важливість створення і розвитку підтримувальних студентських спільнот.

Креативні методи, зокрема арт-терапія, музична терапія та драматерапія, допомагають студентам виражати емоції та зменшувати рівень тривожності. Малювання, музична діяльність або театральна практика

сприяють емоційному розвантаженню та релаксації, що свідчить про доцільність упровадження творчих методів у програми психологічної підтримки (Кулганов & Самуйлова, 2019).

Підтримка з боку викладачів є важливим чинником зниження тривожності. Створення комфортного й доброзичливого навчального середовища допомагає студентам почуватися впевненіше. Це вказує на потребу в підготовці викладачів до взаємодії зі студентами, схильними до тривожних переживань.

Індивідуальні консультації з психологом дають студентам змогу глибше усвідомити власні емоції та виробити персоналізовані способи подолання тривожності. Саме тому доступ до психологічної допомоги є надзвичайно важливим для студентської молоді.

Групові тренінги з управління стресом та розвитку емоційного інтелекту сприяють формуванню навичок емоційної саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. Участь у таких заходах допомагає студентам краще справлятися з тривожністю та покращувати міжособистісні стосунки.

Розвиток емоційного інтелекту є дієвим інструментом у зниженні тривожності. Студенти, які усвідомлюють власні емоції та навчаються керувати ними, частіше успішно долають стресові ситуації. Це підтверджує важливість впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес.

Тривожність негативно позначається на навчальній діяльності та соціальній адаптації студентів. Вона може знижувати мотивацію до навчання через страх невдачі та спричиняти уникання складних завдань. Крім того, тривожність ускладнює концентрацію уваги й організацію часу, що негативно відбивається на академічній продуктивності.

Соціальна складова студентського життя також зазнає впливу: тривожні студенти нерідко уникають групових обговорень, студентських заходів та взаємодії з одногрупниками чи викладачами. Це може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у встановленні нових контактів.

Особливо виразно тривожність проявляється під час екзаменаційного періоду та в умовах значного навчального навантаження, що підкреслює важливість розроблення стратегій управління стресом і підтримання позитивної мотивації до навчання.

З огляду на це важливо створювати підтримувальне та інклюзивне середовище, яке сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та активній участі студентів у навчанні й житті закладу вищої освіти.

Дослідження засвідчують, що прояви тривожності у студентів значною мірою зумовлені гендерними особливостями. Біологічні чинники, зокрема гормональні відмінності, психологічні аспекти, такі як емоційна регуляція та копінг-стратегії, а також соціокультурні очікування формують різний рівень і характер тривожності у чоловіків і жінок. Жінки частіше демонструють емоційно орієнтовані реакції та схильність до соціальної тривожності, тоді як чоловіки частіше використовують проблемно орієнтовані стратегії, проте відчувають сильний тиск щодо досягнення успіху та відповідності образу «сильного» чоловіка.

Тривожність впливає на навчальну мотивацію, академічну результативність, соціальну адаптацію, самовпевненість і рівень включеності у студентське життя. Комплексна підтримка, яка поєднує психологічну освіту, групи підтримки, творчі методи, фізичну активність, розвиток емоційного інтелекту та створення підтримувального середовища, є ключовою умовою зниження тривожності та сприяння ефективній адаптації студентської молоді.

Отже, урахування гендерних особливостей та індивідуальних психологічних потреб студентів дає змогу розробляти більш ефективні програми профілактики й корекції тривожності, сприяючи зміцненню психічного здоров'я та підвищенню успішності молоді.

Висновки до першого розділу

Опрацювання наукових джерел засвідчує, що тривожність є складним і багатозумовленим явищем, яке пояснюється в межах різних психологічних концепцій. Когнітивні, біологічні та поведінкові підходи акцентують увагу на взаємозв'язку індивідуальних характеристик, особливостей емоційної регуляції та впливу соціального середовища у виникненні тривожних станів.

Теоретичне осмислення гендеру в психології свідчить про те, що відмінності між статями мають не лише біологічне, а й соціокультурне підґрунтя. Гендерні ролі, суспільні очікування та психологічні механізми емоційної регуляції визначають специфіку того, як чоловіки й жінки переживають тривожність і виявляють її назовні.

У студентському середовищі гендерна специфіка простежується в різних формах прояву тривожності. Для жінок більш характерними є емоційно-орієнтовані реакції та соціальна тривожність, тоді як чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, водночас зазнаючи тиску, пов'язаного з досягненнями та необхідністю відповідати образу «сильного» чоловіка. Тривожність при цьому позначається на навчальній мотивації, академічній успішності, соціальних контактах та емоційному стані студентів.

Таким чином, урахування психологічних підходів до розуміння тривожності, гендерної специфіки та індивідуальних адаптаційних стратегій є важливою умовою створення дієвих програм профілактики та підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи й засоби діагностичного вивчення

Емпіричне дослідження було проведено серед здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти віком 18–20 років факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. У дослідженні взяли участь 50 респондентів.

Для забезпечення більшої надійності та валідності результатів було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, орієнтованих на вивчення психологічних механізмів формування тривожності у студентської молоді.

1. «Шкала тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна»;
2. методика «Шкала тривожності Бека»;
3. «Опитувальник Айзенка» (ЕРІ) для встановлення рівня нейротизму;
4. методика «Маскуліність – фемінінність» Сандри Бем.

Розглянемо коротку характеристику зазначених методик.

1. *«Шкала тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна»* є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який використовується для визначення рівня тривожності як відносно сталої особистісної риси та як ситуативного емоційного стану. Її основу становить концепція розмежування двох різновидів тривожності: реактивної (ситуативної), що виникає під впливом конкретних умов, і особистісної, яка відображає індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Методика охоплює дві окремі шкали, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша шкала призначена для оцінювання ситуативної тривожності (стану «тут і тепер»), а друга – для виявлення рівня особистісної

тривожності. Респондент має оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою відповідно до того, наскільки воно відповідає його переживанням.

Отримані показники дають змогу встановити рівень тривожності (низький, середній або високий) та зробити висновки щодо емоційного стану особистості і її схильності до тривожних реакцій. Ця методика широко застосовується у психологічних дослідженнях завдяки своїй надійності, валідності та зручності використання.

2. *«Шкала тривоги Бека»* є стандартизованою психодіагностичною методикою, створеною для оцінювання ступеня вираженості тривожних симптомів, насамперед їх когнітивних і соматичних проявів. Вона спрямована на виявлення інтенсивності тривоги та відмежування її від депресивних станів.

Методика включає 21 пункт, кожен із яких описує типові симптоми тривоги (зокрема, напруження, серцебиття, запаморочення, страх втрати контролю та ін.). Респондент визначає, наскільки сильно його турбували такі симптоми протягом останнього тижня, користуючись чотирибальною шкалою (від 0 – «зовсім не турбувало» до 3 – «дуже сильно турбувало»).

Сумарний показник дає змогу встановити рівень тривожності (низький, помірний або високий). Методика характеризується високими показниками надійності й валідності, є зручною в застосуванні та широко використовується як у науковій сфері, так і в практичній психологічній діяльності для оцінювання тривожних станів.

3. *«Особистісний опитувальник Айзенка»* є стандартизованою психодіагностичною методикою, що дає можливість оцінити основні риси особистості, зокрема рівень екстраверсії та нейротизму. У межах дослідження тривожності найбільше значення має саме шкала нейротизму.

Ця шкала призначена для виявлення емоційної стабільності особистості та її схильності до переживання негативних емоцій, таких як тривога, страх, смуток і дратівливість. Вона дає змогу відмежувати осіб із високою

емоційною лабільністю від тих, хто характеризується більш стабільною психікою.

Методика складається з низки запитань із відповідями «так» або «ні», що забезпечує швидке й зручне визначення схильності респондента до нервово-емоційної нестабільності. За результатами шкали нейротизму можна встановити низький, середній або високий рівень емоційної лабільності, що дає змогу зробити висновки про психологічні особливості особистості та її потенційну схильність до тривожних реакцій.

4. *Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем* є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який застосовується для оцінювання гендерних рис особистості та визначення ступеня вираженості маскулінності й фемінінності.

Ця методика базується на уявленні про те, що особистість можна охарактеризувати не лише з урахуванням біологічної статі, а й через соціально-психологічні якості, які традиційно розглядаються як «маскулінні» або «фемінінні». BSRI дає змогу встановити, наскільки особистість виявляє риси обох типів, а також віднести її до однієї з категорій: маскулінна, фемінінна, андрогінна або нейтральна.

Опитувальник містить низку прикметників, що описують типові маскулінні (наприклад, рішучий, незалежний) і фемінінні (наприклад, ніжний, чутливий) характеристики, а також нейтральні риси. Респондент оцінює, наскільки кожна з них відповідає його індивідуальним якостям, за семибальною шкалою.

Таким чином, використані методики є стандартизованими й надійними засобами дослідження тривожності та психологічних особливостей студентів. Вони дають змогу оцінити як рівень ситуативної й особистісної тривожності, так і емоційну стабільність, нейротизм, а також співвідношення маскулінних і фемінінних рис, що забезпечує комплексний підхід до вивчення психологічних механізмів формування тривожності.

2.2. Аналіз та тлумачення одержаних результатів

До складу вибірки було включено 50 студентів факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Після оброблення та аналізу даних, отриманих за допомогою використаних методик, було встановлено такі результати.

За підсумками застосування методики «Шкала тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна», відображеними на рис. 2.2.1 та 2.2.2, з'ясовано, що серед студентів наявні різні рівні тривожності.

Так, низький рівень реактивної тривожності виявлено у 24% студентів, що свідчить про відносно незначну емоційну напруженість у відповідь на конкретні обставини. Помірний рівень зафіксовано у 46% респондентів, що вказує на наявність певної тривожності без досягнення надмірних показників. Водночас у 30% студентів установлено високий рівень реактивної тривожності, що може свідчити про виражене реагування на стресогенні чинники.

Щодо особистісної тривожності, низький рівень виявлено у 10% студентів, що може вказувати на відносно стійку низьку схильність до переживання тривоги як особистісної риси. Помірний рівень спостерігається у 40% респондентів, що свідчить про наявність помірно вираженої тривожності без її надмірного прояву. Високий рівень зафіксовано у 50% студентів, що вказує на значну вираженість тривожності як сталої особистісної характеристики.

Отже, результати цієї методики засвідчують, що для більшості студентів характерні помірний і високий рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Особливу увагу слід приділити респондентам із високими показниками, оскільки це може несприятливо позначатися на їхньому емоційному стані та навчальній діяльності. Отримані результати

підтверджують доцільність упровадження заходів психологічної підтримки та програм, спрямованих на зниження рівня тривожності.

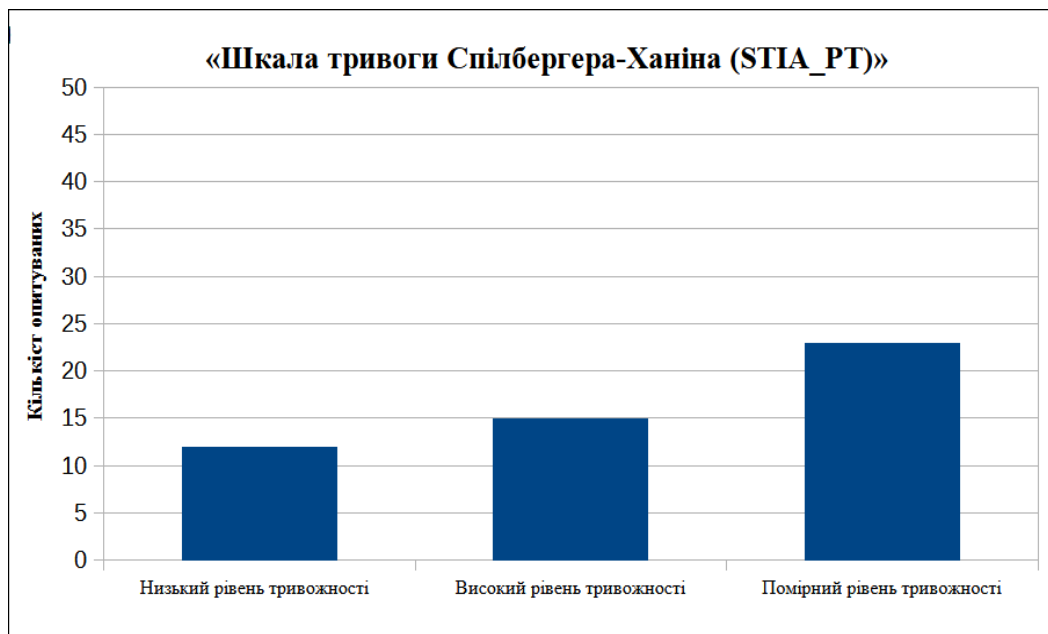


Рис.2.2.1. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI_PT)»

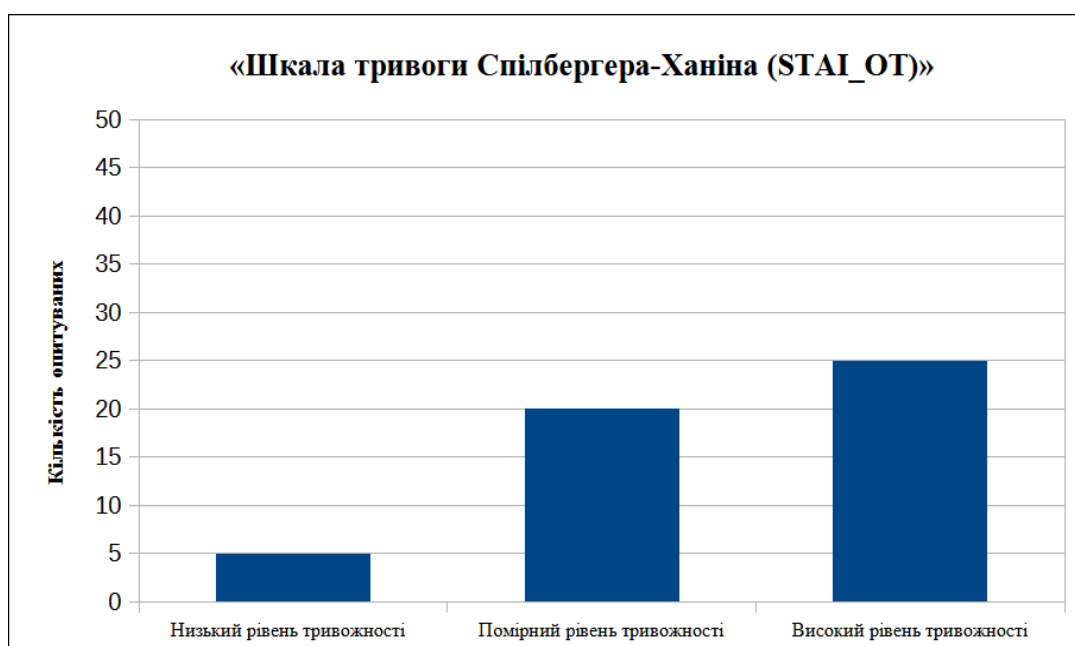


Рис.2.2.2. «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI_OT)»

Після використання методики «Шкала тривожності Бека» було одержано результати, відображені на рис. 2.2.3. Їх опрацювання засвідчило неоднаковий ступінь вираженості тривоги серед студентів.

Так, у 10% респондентів тривожність не виявлено, що може свідчити про достатньо високий рівень психологічної стійкості та здатність результативно долати стресові ситуації. У 20% студентів встановлено легкий рівень тривоги, який можна трактувати як природну реакцію на повсякденні життєві труднощі.

Середній рівень тривожності виявлено у 30% студентів, що може свідчити про помірно виражену емоційну напруженість і можливу потребу в психологічній підтримці. Водночас у 40% осіб зафіксовано високий рівень тривоги, що вказує на значне нервово-емоційне напруження та потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі.

Таким чином, результати, отримані за методикою Бека, дають підстави стверджувати, що у значної частини студентів наявні середній і високий рівні тривожності. Особливої уваги потребують респонденти з високими показниками, оскільки це може несприятливо позначатися на їхньому психоемоційному стані та щоденному функціонуванні. Одержані дані вказують на доцільність організації психологічної підтримки та впровадження заходів, спрямованих на зниження рівня тривоги.

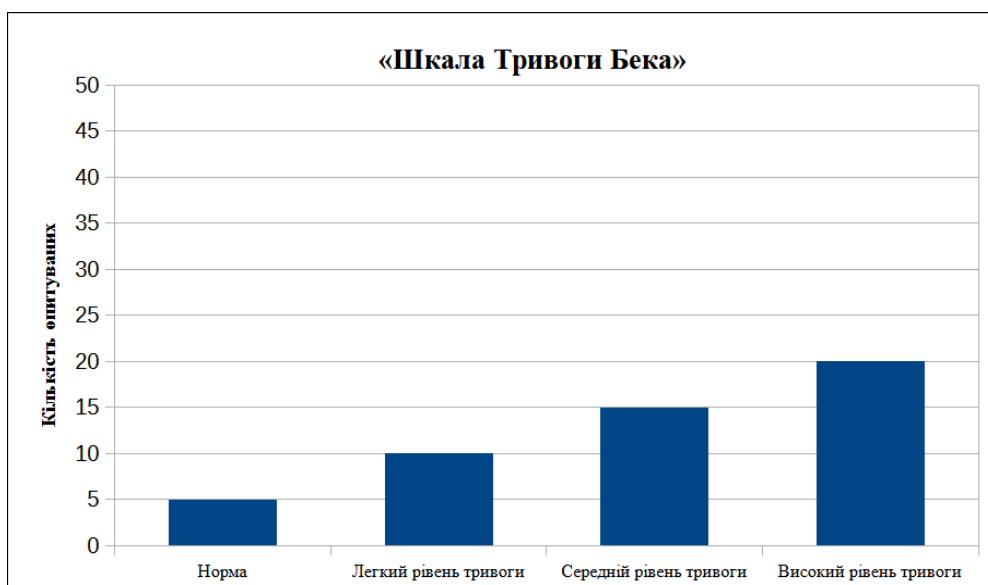


Рис.2.2.3. «Шкала Тривоги Бека»

Після використання «Опитувальника Айзенка» (EPI) для встановлення рівнів екстраверсії та нейротизму було одержано результати, подані на рис. 2.2.4 та 2.2.5. Їх опрацювання дає змогу окреслити індивідуально-психологічні характеристики студентів.

Зокрема, вкрай виражену інтроверсію виявлено у 10% студентів, що може свідчити про їхню схильність до усамітнення та обмеження соціальних контактів. Виражена інтроверсія зафіксована у 20% осіб, які переважно орієнтуються на індивідуальну діяльність і можуть швидко виснажуватися від інтенсивного спілкування. Помірна інтроверсія характерна для 30% студентів, що вказує на поєднання потреби в автономності з певною відкритістю до взаємодії.

Помірна екстраверсія спостерігається у 20% студентів, що свідчить про відносну рівновагу між соціальною активністю та самодостатністю. Виражена екстраверсія властива 10% респондентів, яким притаманна висока комунікативність. Вкрай виражену екстраверсію також виявлено у 10% осіб, що може вказувати на підвищену активність та імпульсивність у міжособистісному спілкуванні.

Щодо показників нейротизму, вкрай низький рівень виявлено у 10% студентів, що дає підстави характеризувати їх як емоційно стабільних. Низький рівень зафіксовано у 20% осіб, які демонструють відносну стійкість до стресових впливів. Помірний рівень установлено у 30% студентів, що свідчить про середній ступінь емоційної стабільності.

Виражений нейротизм притаманний 20% студентів, що може свідчити про підвищену емоційну нестійкість. Досить високий рівень виявлено у 10% осіб, а ще у 10% студентів зафіксовано вкрай високий рівень, що вказує на значну схильність до переживання стресу та емоційного напруження.

Одержані результати дають підстави стверджувати, що у більшості студентів (60%) спостерігається помірний рівень екстраверсії, який відображає певний баланс між соціальною активністю та самостійністю. У 20% респондентів виявлено виражену екстраверсію, тоді як ще у 20% –

виражену інтроверсію. Щодо нейротизму, у 60% студентів встановлено помірний рівень, у 20% – підвищений, а ще у 20% – низький, що свідчить про достатньо високий рівень емоційної стабільності.

Доцільно також зазначити, що за шкалою відвертості жоден із респондентів не набрав понад 5 балів, а це свідчить про щирість відповідей і достовірність одержаних результатів.



Рис.2.2.4. «Опитувальник Г.Айзенка (Екстраверсія)»

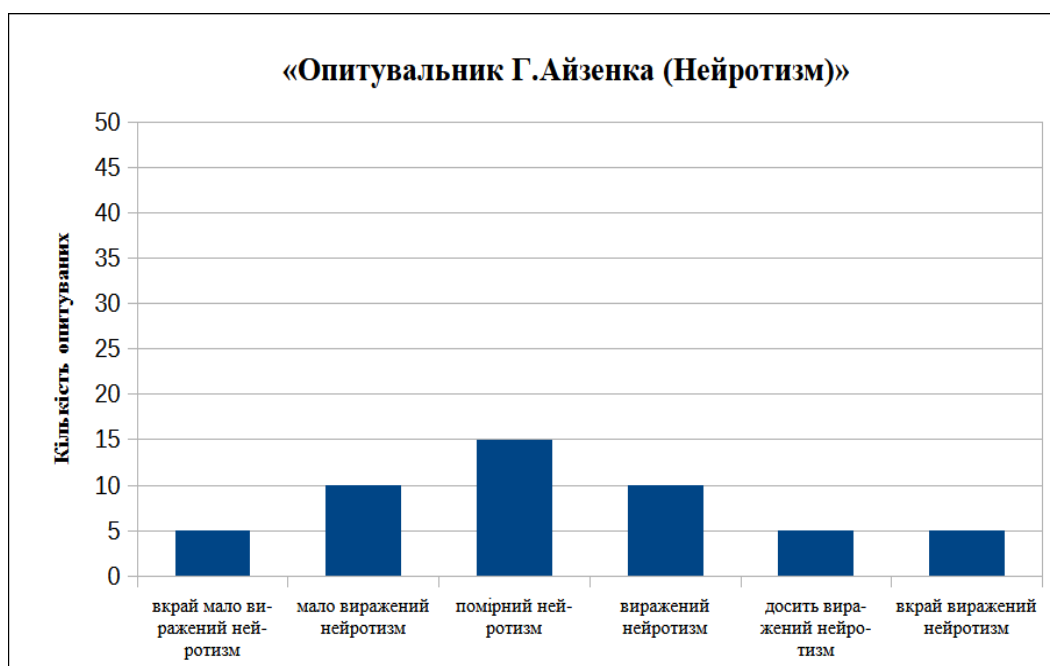


Рис.2.2.5. «Опитувальник Г.Айзенка (Нейротизм)»

Після використання методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем результати було подано на рис. 2.2.6. Їх опрацювання дає змогу визначити специфіку гендерних рис у студентської молоді.

Так, у 30% студентів із показниками IS у межах від -1 до +1 виявлено андрогінний тип, що свідчить про поведінкову гнучкість і здатність результативно пристосовуватися до різних соціальних ролей. Такі респонденти можуть залежно від обставин поєднувати емпатійність і чутливість із рішучістю та ініціативністю.

У 36% студентів показник $IS < -1$, що вказує на домінування маскулінних рис. Це може проявлятися у схильності до лідерства, ініціативності, змагальності та впевненого відстоювання власної позиції.

Водночас у 24% студентів зафіксовано $IS > 1$, що свідчить про виражені фемінінні риси. Для таких студентів характерні підвищена чутливість, емпатійність і здатність до емоційної підтримки в міжособистісній взаємодії.

Крім того, у 10% студентів виявлено статево нейтральні показники (низькі значення за обома шкалами), що може свідчити про відсутність чітко виражених гендерних характеристик і більш нейтральний стиль поведінки та емоційного реагування.

Таким чином, результати методики С. Бем засвідчують різноманітність гендерних характеристик серед студентів, із переважанням маскулінного та андрогінного типів. Значна частина респондентів виявляє поєднання рис, які традиційно пов'язують і з «чоловічими», і з «жіночими» характеристиками, що свідчить про гнучкість поведінки та здатність адаптуватися до різних соціальних умов. Одержані дані підтверджують, що гендерна ідентичність не є жорстко сталою, а має індивідуальний і варіативний характер.

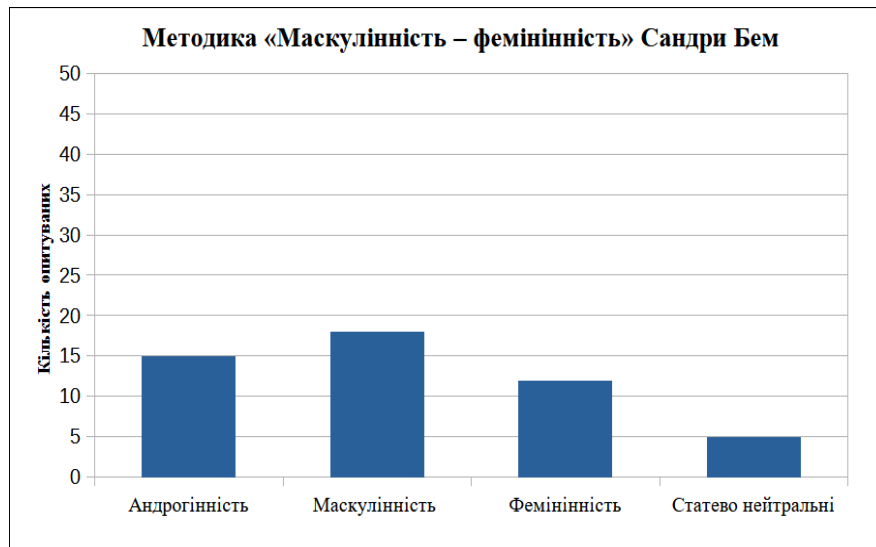


Рис.2.2.6. «Методика для діагностики психологічної статі С. Бем»

Проведення кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта Пірсона (РСС) дало змогу встановити такі взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Зокрема, між показниками реактивної тривожності за методикою STAI та гендером виявлено слабкий позитивний зв'язок ($r \approx 0,39$), що може свідчити про дещо вищий рівень ситуативної тривожності у чоловіків порівняно з жінками. Подібно до цього, між особистісною тривожністю (STAI) та гендером також зафіксовано слабку позитивну кореляцію ($r \approx 0,18$), що вказує на незначну тенденцію до вищих показників тривожності у чоловіків.

Зв'язок між рівнем тривоги за шкалою Бека (BAI) та гендером ($r \approx 0,21$) також має слабкий позитивний характер, що підтверджує аналогічну тенденцію. Водночас між нейротизмом, визначеним за опитувальником Айзенка (EPI), та гендером виявлено дещо вищу, однак усе ще слабку позитивну кореляцію ($r \approx 0,42$), що може свідчити про більшу емоційну нестійкість серед чоловіків.

Натомість між показником андрогінності за методикою С. Бем та гендером встановлено слабкий негативний зв'язок ($r \approx -0,25$), що може

вказувати на те, що андрогінні особистості меншою мірою орієнтуються на традиційно виражені гендерні характеристики.

У цілому одержані результати свідчать про наявність слабких кореляційних зв'язків між гендером та досліджуваними психологічними показниками. Це дає підстави вважати, що гендер чинить певний, але не вирішальний вплив на рівень тривожності, нейротизму та гендерних характеристик. Виявлені зв'язки мають слабкий або помірний характер, що підкреслює важливість урахування й інших індивідуально-психологічних чинників для пояснення цих явищ.

2.3. Шляхи зниження тривожності у студентської молоді

Тривожність є досить поширеним явищем серед студентів, адже навчальна та соціальна активність часто відбувається в умовах підвищеного стресу, невизначеності й емоційного напруження. Підвищений рівень тривожності може негативно позначатися на результатах навчання, міжособистісній взаємодії та загальному психоемоційному стані молоді. Саме тому важливо своєчасно виявляти прояви тривожності та застосовувати дієві способи її зменшення.

Можна виокремити низку підходів, які здатні допомогти студентам ефективніше долати тривожність.

1. Психологічна допомога та психотерапевтична підтримка. Індивідуальна й групова робота з психологом або психотерапевтом допомагає студентам усвідомити причини власної тривожності, навчитися керувати емоціями та виробити ефективні способи подолання стресу. Особливо результативними вважаються когнітивно-поведінкові методи, які сприяють розпізнаванню та зміні негативних або катастрофічних думок, що посилюють тривожність, а також формуванню нових, більш адаптивних способів реагування на напружені ситуації. Окрім цього, психотерапевтична робота може охоплювати вправи на самоспостереження, релаксацію,

розвиток асертивності та підвищення самооцінки, що в комплексі сприяє відчутному зниженню тривожності й поліпшенню загального психоемоційного стану студента.

2. Удосконалення навичок саморегуляції. Дихальні техніки, релаксаційні вправи, медитація та практики усвідомленості (mindfulness) сприяють послабленню фізіологічних проявів тривожності та покращують здатність зосереджуватися під час навчання.

Розвиток навичок саморегуляції передбачає навчання студентів керувати власними емоціями, фізіологічними реакціями та поведінкою в умовах стресу. Одним із дієвих інструментів є техніки релаксації, які дають змогу знижувати м'язове напруження, уповільнювати серцебиття та стабілізувати артеріальний тиск, а отже, безпосередньо зменшувати фізичні прояви тривожності.

Дихальні вправи сприяють нормалізації ритму дихання, зниженню рівня гормонів стресу та покращенню концентрації уваги. Систематичне використання технік глибокого чи діафрагмального дихання дає змогу досить швидко стабілізувати емоційний стан навіть у ситуаціях екзаменаційного напруження чи іншого стресу.

Медитація та практики усвідомленості (mindfulness) допомагають студентам навчитися зосереджуватися на теперішньому моменті, спостерігати свої думки та почуття без осуду й надмірної самокритики. Це знижує схильність до катастрофізації, тривожних очікувань і негативного сприйняття себе. Регулярне застосування mindfulness підвищує здатність концентруватися на навчанні, розвиває когнітивну гнучкість і зміцнює психологічну стійкість.

3. Рухова активність. Систематичні заняття спортом або фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресових гормонів, покращують настрій і позитивно впливають на загальний психофізіологічний стан. Навіть нетривалі прогулянки чи вправи на розтягнення можуть давати позитивний результат.

Вагоме значення мають як інтенсивні форми фізичної активності (біг, силові вправи, аеробіка), так і більш м'які варіанти, зокрема йога, прогулянки на свіжому повітрі чи легкі розтяжки. Навіть короткотривалі рухові паузи протягом навчального дня допомагають знизити психічну втому та покращити концентрацію.

Окрім фізіологічного ефекту, фізична активність підтримує психологічну рівновагу, сприяє формуванню дисциплінованості, відчуття досягнення та зростанню впевненості в собі. Спільні спортивні заняття або групові форми активності додатково створюють атмосферу соціальної підтримки, зменшують відчуття ізоляції та сприяють розвитку комунікативних умінь.

У сукупності регулярна фізична активність полегшує адаптацію студентів до навчального й соціального середовища, зменшує рівень тривожності та підвищує стресостійкість.

4. Раціональна організація часу та навчальної діяльності. Планування справ, складання реалістичного розкладу та подолання прокрастинації зменшують відчуття перевантаження й допомагають студентам почуватися більш упевнено.

Створення продуманого розкладу занять і самостійної роботи дає змогу краще контролювати виконання завдань і поступово досягати поставлених цілей. Водночас важливо передбачати час для відпочинку, фізичної активності та захоплень, що допомагає підтримувати психологічну рівновагу.

Корисним є також використання прийомів тайм-менеджменту, зокрема визначення пріоритетів, поділ великих завдань на менші етапи, установлення дедлайнів і контроль їх виконання. Це дає змогу послабити відчуття перевантаження, підвищити продуктивність і знизити напруження, пов'язане з навчанням.

Планування також допомагає уникати прокрастинації, яка нерідко стає додатковим джерелом тривожності. Чітке розуміння того, що саме і коли

потрібно зробити, формує відчуття контролю над ситуацією та підсилює віру у власні можливості.

У результаті виважена організація часу й навчального процесу не лише знижує тривожність, а й сприяє підвищенню результативності навчання, покращенню психоемоційного стану та розвитку самодисципліни.

5. Підтримка з боку оточення. Спілкування з друзями, родиною чи людьми, близькими за інтересами, допомагає висловити переживання, отримати пораду та зменшити почуття ізольованості. Участь у студентських об'єднаннях або колективних заходах також позитивно впливає на емоційну стабільність.

Соціальна підтримка є важливим чинником зниження тривожності, оскільки почуття емоційної захищеності та взаємодопомоги послаблює стрес і зміцнює психологічну стійкість. Взаємодія з друзями, одногрупниками, родиною або наставниками дає студентам змогу ділитися переживаннями, отримувати підтримку та не залишатися наодинці зі своїми труднощами.

Особливо корисними є групові форми роботи та підтримувальні студентські спільноти, у яких молодь може обговорювати проблеми, опановувати нові способи подолання стресу та відчувати взаємне підкріплення. Такі контакти сприяють формуванню почуття належності та зміцненню соціальних зв'язків, а це, своєю чергою, знижує рівень тривожності.

Крім того, соціальна підтримка сприяє розвитку комунікативних і емоційних навичок, підвищує впевненість у собі та допомагає ефективніше розв'язувати конфліктні ситуації. У сукупності взаємодія з іншими людьми створює психологічний ресурс, що полегшує адаптацію до навчального середовища та допомагає справлятися з емоційними навантаженнями.

6. Формування позитивного мислення та впевненості в собі. Ведення щоденника досягнень, постановка посильних цілей і підкріплення власних успіхів сприяють зменшенню самокритики та посиленню віри у власні сили.

Розвиток позитивного мислення та зміцнення самооцінки є важливими умовами зниження тривожності у студентів. Негативні думки, надмірна самокритика та постійне очікування невдачі здатні посилювати тривожні переживання, тому важливо навчитися зосереджувати увагу на власних ресурсах і досягненнях.

Практика ведення щоденника успіхів або фіксації власних досягнень допомагає студентам відстежувати прогрес, усвідомлювати свої сильні сторони та підвищувати впевненість у власних можливостях. Постановка реалістичних і досяжних цілей дає можливість поступово досягати результатів і формує відчуття контролю над ситуацією, що сприяє зниженню тривожності.

Не менш важливим є розвиток умінь самопідтримки та позитивного самопереконавання, які допомагають замінювати негативні установки більш адаптивними формулюваннями. Наприклад, замість думки «Я не впораюся з цим завданням» студент може налаштовувати себе так: «Я докладу максимум зусиль і зможу навчитися виконати це завдання».

У комплексі формування позитивного мислення та впевненості в собі зміцнює внутрішню стійкість, допомагає студентам більш конструктивно реагувати на напружені ситуації, знижує ризик виникнення інтенсивних тривожних реакцій і сприяє загальному покращенню психоемоційного стану.

Комплексне застосування цих методів може істотно зменшити рівень тривожності у студентів, покращити їхню адаптацію до навчального середовища та сприяти розвитку психологічної стійкості. Водночас важливо, щоб підхід до подолання тривожності був індивідуалізованим і враховував особистісні особливості кожного студента.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дають підстави сформулювати такі узагальнення:

1. Дані, отримані за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, засвідчують, що серед студентів домінують помірний і високий рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина студентської молоді характеризується емоційною напруженістю та може зазнавати труднощів у стресових або навчально значущих ситуаціях. Студенти з високими показниками потребують особливої уваги, оскільки підвищена тривожність може негативно позначатися на їхній продуктивності, концентрації уваги та загальному психоемоційному стані.

2. Результати, одержані за методикою Бека, показують, що для більшості студентів характерні середній і високий рівні тривожності. Особливу увагу доцільно приділяти тим учасникам, у яких зафіксовано високі показники, адже підвищений рівень тривожності може несприятливо впливати на їхній психоемоційний стан і повсякденну активність.

3. Узагальнення результатів за методикою Г. Айзенка дає змогу стверджувати, що більшість студентів (60%) мають помірний рівень екстраверсії, що вказує на відносну рівновагу між соціальною активністю та потребою в самотійності. У 20% студентів виявлено виражену екстраверсію, ще у 20% – виражену інтроверсію, що відображає різноманітність соціально-психологічних типів особистості. Щодо нейротизму, у 60% студентів встановлено помірний рівень, у 20% – підвищений, а у 20% – низький, що свідчить про відносно високий рівень емоційної стабільності у більшості респондентів. Отже, результати дослідження показують, що серед студентів переважають достатньо збалансовані особистісні характеристики та помірний рівень емоційної нестійкості.

4. Результати методики С. Бем свідчать про різноманітність гендерних характеристик серед студентів, при цьому переважають маскулінний та

андроїдний тип. Значна частина респондентів поєднує традиційно «чоловічі» і «жіночі» риси, що вказує на поведінкову гнучкість та здатність успішно пристосовуватися до різних соціальних умов.

5. Одержані результати підкреслюють необхідність упровадження психологічних заходів і програм корекції тривожності, які сприятимуть розвитку стресостійкості та покращенню адаптації студентів до навчального середовища.

6. Розроблені способи подолання тривожності, зокрема психологічне консультування та психотерапія, розвиток навичок саморегуляції, фізична активність, раціональна організація часу й навчального процесу, соціальна підтримка, а також формування позитивного мислення та впевненості в собі, можуть ефективно знижувати рівень тривожності, покращувати емоційний стан і зміцнювати психологічну стійкість студентів.

7. Комплексне застосування цих методів дає студентам змогу більш успішно адаптуватися до навчального й соціального середовища, зменшувати рівень стресу та розвивати внутрішню впевненість, що є важливою умовою досягнення високих академічних і особистісних результатів.

ВИСНОВКИ

Опрацювання наукових джерел засвідчує, що тривожність є складним психічним феноменом, який охоплює як ситуативні (реактивні), так і сталі (особистісні) прояви. У психологічній науці існує низка підходів до її тлумачення, що дають змогу розкрити механізми виникнення, чинники ризику та способи регуляції тривожних станів у студентської молоді.

Вивчення гендеру в психології свідчить про те, що статеві та гендерні особливості позначаються на психоемоційних характеристиках особистості, зокрема і на схильності до тривожності. Гендерна специфіка виявляється не лише в рівні емоційної нестійкості, а й у способах реагування на стресові ситуації, що підкреслює значущість урахування цих чинників у психологічній практиці.

У студентському середовищі гендерні відмінності проявляються в різних формах тривожності. Жінки частіше виявляють емоційно-орієнтовані реакції та схильність до соціальної тривожності, тоді як чоловіки переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, але водночас зазнають тиску, пов'язаного з досягненнями та необхідністю підтримувати «силовий» образ. Тривожність позначається на навчальній мотивації, академічній успішності, соціальних взаємодіях і загальному емоційному стані студентів.

За результатами дослідження за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна встановлено, що серед студентів переважають помірний і високий рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина молоді схильна до емоційної напруженості та може відчувати труднощі у стресових або навчальних ситуаціях. Студенти з високими показниками потребують особливої уваги, оскільки підвищена тривожність може негативно впливати на їхню продуктивність, концентрацію уваги та загальний психоемоційний стан.

Дані, отримані за методикою Бека, показують, що більшість студентів мають середній або високий рівень тривожності. Особливу увагу слід

приділяти тим респондентам, у яких цей показник є високим, адже надмірна тривожність може несприятливо відбиватися на психоемоційному стані та щоденній активності студентів.

Узагальнені результати за методикою Г. Айзенка свідчать, що 60% студентів мають помірний рівень екстраверсії, що відображає збалансованість між соціальною активністю та потребою в самотійності. У 20% респондентів виявлено виражену екстраверсію, ще у 20% – виражену інтроверсію, що демонструє різноманіття соціально-психологічних типів особистості. Щодо нейротизму, у 60% студентів встановлено помірний рівень, у 20% – підвищений, а у 20% – низький, що вказує на відносно високий рівень емоційної стабільності більшості учасників. Загалом результати засвідчують переважання збалансованих особистісних характеристик і помірного рівня емоційної нестійкості.

Дані методики С. Бем указують на різноманітність гендерних характеристик серед студентів із переважанням маскулінного та андрогінного типів. Багато респондентів поєднують риси, які традиційно вважаються «чоловічими» та «жіночими», що свідчить про поведінкову гнучкість і здатність ефективно адаптуватися до різних соціальних ситуацій.

Результати дослідження засвідчують наявність слабких кореляційних зв'язків між гендером і досліджуваними психологічними показниками. Це означає, що стать певною мірою впливає на рівень тривожності, нейротизму та гендерні риси, однак не виступає визначальним чинником. Виявлені взаємозв'язки мають переважно слабкий або помірний характер, що підкреслює необхідність урахування й інших індивідуально-психологічних чинників для пояснення цих проявів. Отримані дані підтверджують, що гендерна ідентичність має індивідуальний і варіативний характер, а не є жорстко фіксованою, що підкреслює важливість урахування особистісних особливостей у психологічній підтримці та соціальній взаємодії студентів.

Особливості прояву тривожності у студентської молоді свідчать про те, що для більшості студентів характерний помірний або високий рівень

тривожності, при цьому простежуються індивідуальні відмінності, зумовлені як особистісними рисами, так і гендерними характеристиками. Це підкреслює потребу в комплексному підході до психологічної підтримки студентів, який ураховує не лише рівень тривожності, а й гендерні та особистісні особливості.

Для розробки ефективних програм профілактики та підтримки психічного здоров'я студентів важливо брати до уваги психологічні підходи до тривожності, гендерну специфіку та індивідуальні стратегії адаптації кожного студента.

Подолання тривожності у студентів потребує комплексного підходу, спрямованого на зміцнення психоемоційного стану та підвищення стресостійкості. Ефективна робота з тривожністю охоплює як психологічну підтримку, так і розвиток навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. Використання різноманітних методів допомагає студентам навчитися контролювати емоційні реакції, знижувати рівень стресу та покращувати концентрацію уваги під час навчальної діяльності. Завдяки комплексному застосуванню таких підходів досягається зниження рівня тривожності, поліпшення загального психоемоційного стану та формування внутрішньої стійкості, що сприяє успішному навчанню, соціальній адаптації та гармонійному розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з поглибленим вивченням впливу різних чинників на рівень тривожності студентів, зокрема соціально-економічних, культурних та академічних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрикосова В. Соціально–психологічна допомога жінкам, які зазнали насильства. Київ: Національний авіаційний університет. 2023. Київ. 49с.
2. 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. С. 5–9.
3. Бабаян Ю.О., Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. Миколаїв, 2014. Вип. 2.12. С. 18–21
4. Бабич О.Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. *Вісник НАДУ. Серія «Державне управління»*. 2018, № 3 (90). С. 119–130.
5. Белякова С., Смик Д. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану [Електронний ресурс]. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2023. № 15. С. 625–636.
6. Білоус О.О. Використання проєктивних методик для діагностики тривожності молодших школярів [Електронний ресурс]. *Магістерські студії : альманах* / редкол.: Д.С. Мальчикова, Т.С. Корнішева. Херсон ; Івано-Франківськ, 2023. Вип. 23. С. 181–185.
7. Бочаріна Н., Вишковська Л. Емпіричне вивчення соціально-психологічних детермінант тривожності у дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс]. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний*

університет імені Григорія Сковороди». *Психологія. ПереяславХмельницький*, 2016. Вип. 38. С. 14–21.

8. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка [Електронний ресурс]. *Молодий вчений*. 2018. № 5. С. 454–458.

9. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17 (8). С. 479–484.

10. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5. Т.2. 2019. С. 25–28.

11. Білова М.Е. Вплив стереотипізованих статево-рольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 2. С. 7–13.

12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2010, Вип. 10. С. 120–128.

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

14. Гаврилькевич В.К., Олійник М.Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023, № 3. С. 100–112.

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

16. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерний дискурс в психологічній

науці та педагогічній практиці. *Психологічний часопис*. 2016. № 1. С. 41–55.

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

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

19. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць*. 2018. № 3. С. 24–27.

20. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6. С. 339–348.

21.Єфремова Р.Ю., & Федоренко Я.А. Фемінізм як боротьба за рівні права і можливості чоловіків і жінок. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*. Черкаси: Вид-во «ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ». 2021. С.60–62.

22. Іванцев Л. Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія»*. № 22. Т.1.2019. С. 2–6.

23. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2014. Вип. 1(1). С. 176–180.

24. Каськов І.В., Марчевська А.А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230–235.

25.Кодацька Н.О., Терпімова П.Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. № 7. С. 317–321.

26. Козляковський П.А. Загальна психологія: навч. посібник. В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
27. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 256 с.
28. Кулганов В.А., Самуйлова Н.Н. Гендерний профіль емоційності випускників гімназії як фактор їх соціометричного статусу. *Психологія освіти в полікультурному просторі*. 2019, № 19. С. 48–55.
29. Левицька Т.Л., Рудницька М.П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 4. С. 38–45.
30. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
31. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*. № 3. 2023. С. 28–39.
32. Норкіна І. Статеворольова соціалізація як засвоєння гендерної ролі. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 2020. С. 165–167.
33. Олійник М. Особливості емоційного реагування на війну. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XI Всеукр. наук.-практ. конф.*, (Хмельницький, 27 квітня 2023) / ред. колегія: Є.М. Потапчук (голов. ред.), В.К. Гаврилькевич, Л.О. Подкоритова; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 76–77.
34. Сизоненко А.В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016, № 31. С. 418–427.
35. Титаренко Т.М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації.

Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51.

36.Словник гендерних термінів / Укладач З.В. Шевченко. Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с.

37. Сергієнко Н.П., Перепьолкін А.А. Гендерні особливості рівня тривожності і рівня домагань. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. С. 161–166.

38. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019, Вип. 23. С. 663– 676 с.

39.Шагар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

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