

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Кушнір Анастасії Сергіївни

УДК 159.923.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості гендерних відмінностей тривожності особистості

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Можаровська Тетяна Вікторівна

Кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____ - _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ (науковий ступінь, вчене звання) _____ (підпис) _____ (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) _____ (підпис) _____ (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кушнір А. С. Психологічні особливості гендерних відмінностей тривожності особистості, – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія», – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Актуальність дослідження психологічних особливостей гендерних відмінностей тривожності зумовлено тим, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, яке впливає на психологічний стан особистості. Одним із найпоширеніших психологічних феноменів, що супроводжує людину впродовж життя, є тривожність. Вона може виступати як адаптивною реакцією на стресові події, так і проявом внутрішньої напруги, що негативно впливає на якість життя, міжособистісну взаємодію та професійну ефективність.

Мета дослідження: проведення порівняльного аналізу рівня тривожності у представників різної статі та виявлення гендерних особливостей у її проявах.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний стан.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву тривожності.

Під час виконання кваліфікаційної роботи був проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження гендерних особливостей тривожності. Тривожність - це складний емоційний стан, що має як позитивні, так і негативні аспекти, вона проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Тривога може бути проблемою, якщо регулярно відчувати її, навіть коли немає загрози, або якщо почуття тривоги перевищує реальну небезпеку ситуації. У дослідженнях гендеру важливо розрізняти стать і гендер. Стать базується на анатомічних і фізіологічних відмінностях, тоді як гендер охоплює соціальні ролі, поведінку та ідентичності, що суспільство приписує чоловікам і жінкам. Гендер є вродженою характеристикою, але формується під впливом соціального та культурного контексту.

В емпіричному дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 жінок та 20 чоловіків і було виявлено, що рівень тривожності у чоловіків є нижчим за рівень тривожності жінок. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що у жінок рівень тривожності буде вищим, ніж у чоловіків, що пов'язано з різними емоційними реакціями на стресові ситуації, соціальними ролями та специфікою професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Ключові слова: тривожність, гендер, рівень тривожності, гендерні відмінності, чоловіки, жінки.

ABSTRACT

Kushnir A. Psychological features of gender differences in personality anxiety, -
Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" -
Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The relevance of studying the psychological characteristics of gender differences in anxiety is due to the fact that modern society is characterized by a high level of psychoemotional stress that affects the psychological state of the individual. Anxiety is one of the most common psychological phenomena that accompanies a person throughout life. It can be both an adaptive response to stressful events and a manifestation of internal tension that negatively affects the quality of life, interpersonal interaction, and professional efficiency.

The purpose of the study is to conduct a comparative analysis of the level of anxiety in representatives of different sexes and to identify gender peculiarities in its manifestations.

Object of study: anxiety as a psychological condition.

The subject of the study: gender peculiarities of anxiety.

In the course of the qualification work, a theoretical analysis and empirical study of gender peculiarities of anxiety were conducted. Anxiety is a complex emotional state that has both positive and negative aspects; it manifests itself on the cognitive, emotional, and behavioral levels. Anxiety can be a problem if it is experienced regularly, even when there is no threat, or if the feeling of anxiety exceeds the actual danger of the situation. In gender research, it is important to distinguish between sex and gender. Sex is based on anatomical and physiological differences, while gender encompasses the social roles, behaviors, and identities that society ascribes to men and women. Gender is an innate characteristic but is shaped by social and cultural context.

The empirical study involved 40 people: 20 women and 20 men, and it was found that the level of anxiety in men is lower than that of women. The results confirm the hypothesis that women will have higher levels of anxiety than men, which is due to

different emotional reactions to stressful situations, social roles, and the specifics of professional activities under martial law.

Keywords: anxiety, gender, anxiety level, gender differences, men, women.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ.....	10
1.1. Психологічний аналіз гендерних особливостей тривожності.....	10
1.2. Гендер як психологічна категорія.....	16
1.3. Гендерні відмінності тривожності.....	17
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ.....	22
2.1. Методологічні та методичні підходи до дослідження.....	22
2.2. Стратегія та організація дослідження.....	23
Висновки до розділу 2.....	24
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ.....	25
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	25
3.2. Інтерпретація результатів.....	27
3.3. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності.....	28
Висновки до розділу 3.....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34

ВСТУП

Актуальність дослідження: сучасне суспільство характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, яке впливає на психологічний стан особистості. Одним із найпоширеніших психологічних феноменів, що супроводжує людину впродовж життя, є тривожність. Вона може виступати як адаптивною реакцією на стресові події, так і проявом внутрішньої напруги, що негативно впливає на якість життя, міжособистісну взаємодію та професійну ефективність.

Особливу наукову зацікавленість викликає питання впливу гендерного чинника на рівень тривожності. Гендерна психологія як напрям досліджує відмінності між чоловіками та жінками не лише з точки зору біології, а й у контексті соціальних ролей, очікувань та поведінкових моделей. Аналіз гендерних особливостей тривожності дозволяє глибше зрозуміти природу цього явища та сприяти розробці ефективних програм психопрофілактики.

Мета дослідження: проведення порівняльного аналізу рівня тривожності у представників різної статі та виявлення гендерних особливостей у її проявах.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний стан.

Предмет дослідження: гендерні особливості прояву тривожності.

Гіпотеза дослідження: Очікується, що існують статистично значущі гендерні відмінності в рівнях особистісної тривожності. Зокрема, у жінок рівень тривожності буде вищим, ніж у чоловіків. Це пов'язано з різними емоційними реакціями на стресові ситуації, соціальними ролями та специфікою професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, методи психодіагностики (Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе)).

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося впродовж 2025 року. Емпіричну базу становить вибірка з 40 респондентів: 20 жінок та 20 чоловіків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, профілактиці тривожних розладів та розробці рекомендацій для роботи з чоловіками й жінками, що мають підвищений рівень тривожності.

Публікації: СТУДЕНТСЬКІ НАУКОВІ ЧИТАННЯ – 2024. Матеріали студентської науково-практичної конференції, присвяченої I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей 12 грудня 2024 року. Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція на тему "Світ наукових досліджень. Випуск 42" (24-25 червня 2025 року) (подано до друку).

Структура та обсяг роботи: робота складається і вступу, трьох розділів, висновків, використаних джерел, що налічує 30 найменувань, загальний обсяг роботи складає 36 сторінки, містить 2 таблиці та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічний аналіз гендерних особливостей тривожності

Тривога та тривожність – це два терміни, які часто використовуються як синоніми, але вони мають різні значення. Тривога - це ментальний процес, під час якого людина аналізує можливі негативні сценарії та шукає їх рішення, але може застрягти в роздумах. Вона супроводжується емоційними переживаннями та очікуванням найгіршого, та не завжди викликає фізичні симптоми. Тривога не є страхом, вона розглядається як довгострокова реакція, спрямована на майбутнє, що в основному фокусується на невизначеній загрозі. Натомість страх є короткостроковою реакцією, орієнтованою на теперішній момент, яка виникає у відповідь на конкретну та чітко визначену загрозу. Серед людей не має не тривожних людей, всі народжуються із тривожністю, але з різним її рівнем. Деякі люди від природи менш схильні до хвилювань. Їхня нервова система товща, сигнали біжать повільніше, тому вони спокійніше реагують на події, у їхньому мозку центри, що відповідають за тривогу, працюють більш плавно, а є люди з дуже чутливою нервовою системою, їхня нервова система тонша, тому вони дуже швидко помічають будь-які зміни навколо, їхній мозок також швидше реагує на небезпеку чи тривогу [12]. На рівень тривоги також впливають психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо [12]. Разом генетика і життєвий досвід вибудовують в кожному людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності [12].

Коли люди опиняються у складній ситуації, їх тіло виділяє гормон - адреналін, який викликає фізичні реакції у тілі, ця реакція називається «бий або біжи» - спосіб тіла підтримувати пильність і готовність реагувати на небезпеку. Нормально час від часу відчувати високий рівень тривоги, вона стає проблемою, якщо регулярно відчувати її, навіть коли немає загрози, або якщо почуття тривоги перевищує реальну небезпеку ситуації.

Тривожність – це природна реакція організму на стрес. Це емоційний стан, що виникає у відповідь на відчуття небезпеки або невизначеності. У вітчизняній психології тривожність поділяється на два основні типи: особистісна та ситуативна [1]. Особистісна тривожність – це схильність людини відчувати страх і занепокоєння щодо різноманітних суб'єктивно важливих подій. Ця тривожність є основною рисою особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Вона виявляється у типовій, стійкій до ситуацій реакції людини – стані підвищеного занепокоєння у відповідь на загрозову для її особистості ситуацію. Особистісна тривожність зазвичай не є окремою рисою, але негативно впливає на формування та розвиток інших властивостей і особливостей особи. Ситуативна тривожність – відображає інтенсивність емоцій, що виникають у відповідь на типові події. Вона може проявлятися по-різному у різних людей і в різних ситуаціях: у когось ця тривожність виражена чітко, а в інших – зовсім відсутня. Наприклад, деякі люди відчують підвищений рівень тривоги під час іспитів, тоді як у повсякденному житті вони поведуться більш впевнено і сміливо. Існують юнаки, для яких спілкування з представниками протилежної статі викликає особливе занепокоєння. Також є люди, яким важко спілкуватися по телефону. На початку у людини спостерігається лише ситуативна тривожність, яка за несприятливих обставин може перетворитися на особистісну. Якщо відчувати високий рівень тривоги протягом тривалого періоду часу це може свідчити про тривожний розлад.

Основні ознаки тривожних розладів:

-Порушення повсякденного функціонування внаслідок тривоги: тривожний стан характеризується значним впливом на здатність особистості здійснювати звичну щоденну діяльність. Це проявляється у порушеннях харчової поведінки, зниженні мотивації до виконання побутових завдань, труднощах у підтримці якісних міжособистісних стосунків з близькими людьми. Когнітивна сфера при цьому може бути перевантажена нав'язливими думками, що ускладнює концентрацію та ефективне виконання поточних завдань.

-Відчувати тривогу коли не має реальної причини: одним із ключових аспектів тривожних розладів є переживання інтенсивного почуття тривоги у ситуаціях, які об'єктивно не несуть реальної загрози. Це відображає схильність людини до надмірної когнітивної обробки потенційно негативних сценаріїв, часто ірраціональних та не підкріплених попереднім досвідом або фактичними обставинами. Це може призводити до формування стійкого відчуття внутрішнього дискомфорту та очікування негативних подій.

-Розбіжність між реальною тривогою і причиною, яка її викликає: ознакою тривожних станів є виявлення значної розбіжності між інтенсивністю переживаної тривоги та об'єктивною значущістю ситуації, що її спровокувала. Реакція особистості на певний стимул є непропорційно сильною порівняно з реальною загрозою або наслідками даної події.

Тривожні розлади можуть виникнути в будь-який період життя, від дитинства до зрілого віку. Тривога може бути серйозною проблемою психічного здоров'я. Це означає, що симптоми виникають незалежно від інших проблем психічного здоров'я і зазвичай розвиваються протягом місяців або років. Симптоми також можуть посилюватися під час стресу. Вважається, що первинні тривожні розлади є результатом поєднання генетичних факторів і життєвих стресів, що створює порочне коло. Фізичні реакції мозку та тіла взаємодіють як із спотвореним мисленням про небезпеку, так і з поведінковими моделями, такими як уникання, формування та підтримання стану страху. Тривога також може бути вторинною проблемою, тобто це симптом іншого психічного розладу. Часто один тривожний розлад може бути пов'язаний з іншим. Наприклад, поєднання агорафобії і панічного розладу. Існує також зв'язок між тривожними розладами та іншими психічними захворюваннями, такими як депресія та зловживання психоактивними речовинами. У цих випадках потрібно лікувати основну проблему, а не лише симптоми тривоги.

Типологія тривожних розладів

1. Генералізований тривожний розлад (ГТР) — це психічне захворювання, при якому тривогу важко контролювати. Якщо жити з ГТР, можна витратити

багато часу, турбуючись про повсякденні ситуації, а не про конкретні події чи конкретні загрози. Також можна сильно хвилюватися про те, що станеться в майбутньому. Тривога, спричинена цим занепокоєнням, може спричинити серйозні страждання та вплинути на соціальне, професійне та особисте життя.

Симптоми включають:

- Стрес
- Проблеми зі сном
- Труднощі з концентрацією уваги

ГТР є одним із найпоширеніших тривожних розладів, яким страждає від 2% до 8% населення. Воно може початися на будь-якому етапі життя, від дитинства до дорослого віку.

2. Панічна атака - це реакція організму на активацію системи реакції на втечу або страх, коли по суті зовнішньої загрози чи небезпеки немає. Приблизно 20% людей переживають принаймні один напад паніки в якийсь момент свого життя. Панічні атаки можуть бути дуже страшними, оскільки вони виникають раптово і можуть викликати відчуття безпорадності та втрати контролю. Викид адреналіну в нашому тілі може спровокувати різноманітні фізичні та емоційні відчуття під час нападу паніки та вплинути на нас.

До них належать:

- Прискорене дихання або відчуття неможливості дихати
- Прискорене серцебиття
- Запаморочення або відчуття непритомності
- Пітливість
- Прискорене серцебиття
- Дзвін у вухах
- Страх смерті
- Відчуття холоду або спеки

Панічний розлад - це коли виникають раптові епізоди сильної тривоги або епізодів паніки, пов'язаних зі страхом смерті. Основним симптомом панічного

розладу є раптова панічна атака без чіткої причини чи тригера. Можна часто відчувати постійний страх перед майбутніми нападами або наслідками нападів.

3. Агорафобія - це страх потрапити в ситуації, де допомога може бути недоступна або з ситуації якої буде важко втекти. Також може бути страх втратити контроль, соціально-неадекватної поведінки та смерті. Очікування паніки буде підвищувати рівень тривоги.

Приклади ситуацій:

- Виходити з дому наодинці
- Перебувати в людних місцях де багато людей
- Користуватися громадським транспортом
- Перебувати в закритому просторі

Ці почуття можуть змусити уникати різних ситуацій і щоденних справ. Підраховано, що 5% людей живуть з певним ступенем агорафобії, а 1% страждає від агорафобії, яка суттєво впливає на їхнє повсякденне життя.

4. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) — це психічне захворювання, при якому у людини постійно виникають повторювані тривожні думки та поведінка. Вони часто мають сильне почуття відповідальності за запобігання збитку та добре усвідомлюють ризик і небезпеку. Obsесивно-компульсивний розлад може початися в дитинстві, але найчастіше починається в підлітковому або ранньому дорослому віці. ОКР має два основні симптоми:

-Нав'язливі думки – це неприємні, небажані думки, бажання, які виникають автоматично й регулярно, і їх важко контролювати (страх перед хворобами, перед брудом, мікробами чи зараженням, страх насильницьких дій або агресивних думок, страх перед іншими людьми, страх завдати шкоди близьким, надзвичайна стурбованість про те, що потрібно робити в певному порядку або послідовності, страх, що речі (особливо побутова техніка) небезпечні.)

-Нав'язливі дії (компульсії) - це навмисна, повторювана поведінка, яка виконується, щоб відповісти на одержимість або дотримуватися певних правил (надмірне прання та чищення, постійна перевірка речей, повторювані дії,

порядок речей, збереження речей). Якщо виконувати нав'язливі дії це може зменшити тривожність, але тільки на деякий час і кожен раз посилює бажання виконати нав'язливу дію знову. Обсесивно-компульсивний розлад - це складний розлад, який може негативно вплинути на вас і життя вашої родини, заважаючи вам виконувати повсякденні справи та знижує якість вашого життя.

5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це тривожний розлад, який розвивається після дуже страшної, тривожної або надзвичайної події. Якщо є посттравматичний стресовий розлад, можуть виникнути такі симптоми:

- Тривожні спогади про подію
- Уникання нагадувань про подію
- Відсторонення від інших
- Більша уважність до загроз або небезпеки
- Труднощі зі сном.

Травматичні події, які можуть спричинити ПТСР, включають природні катаклізми, серйозні автомобільні чи інші аварії, військові дії, насильницькі напади.

6. Специфічна фобія - це сильний страх перед певним об'єктом або ситуацією, яка становить невелику небезпеку або взагалі не становить небезпеки. Фобії часто виникають у дитинстві, це автоматичний страх перед тригерами, такими як щури, павуки, висота, замкнутий простір, блювота та гроза. Вони включають сильне бажання уникнути чи втекти від тригера. Почуття страху та уникнення можуть бути настільки сильними, що можуть викликати сильний дистрес і значно заважати нормальному повсякденному життю, соціальній діяльності та стосункам.

Деякі з найпоширеніших специфічних фобій:

- Страх закритого простору (клаустрофобія)
- Боязнь води (аквафобія)
- Страх тварин (змії, кажани та щури)
- Страх рептилій (герпетофобія)
- Страх висоти (акрофобія)

-Страх крові або травм

-Страх захворіти або померти від певних захворювань

7. Соціальна тривога -це коли ви відчуваєте надзвичайну тривогу та занепокоєння в соціальних ситуаціях. Вона характеризується страхом бути негативно оціненим або здатися дурним. Іноді люди можуть відчувати сором'язливість або соціальні ситуації складними, але соціальна тривожність — це надзвичайний страх, який часто триває протягом тривалого періоду часу і не зменшується або не припиняється сам по собі.

1.2.Гендер як психологічна категорія

Гендерна психологія є підрозділом диференціальної психології, що досліджує закономірності поведінки людей у суспільстві, зумовлені їх біологічною статтю та соціальною статтю (гендером), а також взаємозв'язок між цими аспектами; цей напрямок вивчає статеві відмінності та особливості чоловіків і жінок [5].

У психологічних дослідженнях гендеру одним із ключових питань є чітке розмежування між поняттями статі та гендеру. Як зазначає Вікі С. Хелгесон у своїй книзі "Психологія гендеру", незважаючи на їхню взаємозв'язок, ці терміни відображають різні аспекти людського існування. Стать визначається на основі анатомічних, фізіологічних, генетичних та гормональних відмінностей між чоловіками та жінками, а гендер є більш складним і багатогранним поняттям, яке включає соціальні ролі, поведінку, очікування, норми та ідентичності, що суспільство приписує представникам різних статей [29]. Гендер, згідно з Вікі С. Хелгесон, не є вродженою характеристикою, а формується під впливом соціального та культурного контексту. Гендерна соціалізація починається в дитинстві і триває все життя, зокрема через сім'ю, освіту, медіа, однолітків та культурні норми, наприклад: у дитячих іграшках – традиційно для дівчат використовують рожеві та пастельні тона із зображенням принцес, квіточок, сердечок тоді як для хлопців – чорні, сині, зелені кольори з зображенням роботів, машинок та інше; у мультиках – жіночі персонажі зображалися як стрункі, ніжні,

акцентувалися на їх зовнішній вигляд, а чоловічі персонажі зображалися сильними, мали міцну статуру, сміливими та розумними, часто виконують головну роль та роль рятувача, тільки віднедавна почали робити мультфільми в яких жінки також мають різну статуру, а не тільки «ідеальну», в яких вони також сильні та можуть впоратися самі; освіта – навчальні програми можуть надавати перевагу чоловічим постатм у різних галузях, тим самим створюючи враження домінування чоловіків.

З власного досвіду вивчення гендерних ролей, я помітила, що суспільство часто негласно вимагає від чоловіків приховувати свої емоції, особливо ті, які асоціюються зі слабкістю, такі як страх або тривога. Через це чоловіки можуть рідше усвідомлювати власну тривожність і не схильні звертатися за підтримкою. Водночас, жінкам суспільство ніби дозволяє бути більш емоційними, але це може призводити до того, що їх частіше сприймають як надмірно емоційних чи нервових. Розглядаючи тривожність у контексті гендерних стереотипів, стає очевидним, що ці стереотипи впливають на те, як ми сприймаємо симптоми тривоги, які стратегії подолання обираємо і чи готові ми шукати професійну допомогу. Результати досліджень (які показують дослідження гендерних особливостей тривожності) свідчать про наявність певних відмінностей у тому, як тривожні розлади проявляються у чоловіків та жінок, і ці відмінності, на мою думку, значною мірою зумовлені соціальними очікуваннями та існуючими в суспільстві стереотипами.

1.3. Гендерні відмінності тривожності

Тривожність, як емоційний стан, що характеризується почуттям напруги, занепокоєння та очікуванням негативних подій, є універсальним людським досвідом. Проте, численні дослідження вказують на наявність стійких гендерних відмінностей у поширеності, проявах та факторах, що впливають на тривожність. Розуміння цих відмінностей є ключовим для розробки ефективних та гендерно-чутливих підходів до профілактики, діагностики та інтервенції тривожних розладів.

Дослідження, проведені в різних країнах, демонструють вищу поширеність тривожних розладів серед жінок порівняно з чоловіками [24]. Мета-аналітичні огляди підтверджують цю тенденцію, показуючи, що жінки мають майже вдвічі вищий ризик розвитку генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціального тривожного розладу та специфічних фобій [26]. Існують також відмінності у тому, як чоловіки та жінки переживають та виражають тривогу. Жінки частіше повідомляють про соматичні симптоми тривоги, такі як головний біль, втома, розлади шлунково-кишкового тракту [27]. Вони також можуть бути більш схильними до інтенсивних емоційних переживань та нав'язливого обмірковування тривожних думок [30]. Чоловіки, зі свого боку, можуть частіше проявляти тривогу через поведінкові реакції, такі як дратівливість, агресія, зловживання алкоголем або наркотиками [23]. Соціальні норми, що заохочують чоловічу стриманість та силу, можуть призводити до того, що чоловіки менш схильні визнавати та відкрито виражати свої тривожні почуття, а також звертатися за психологічною допомогою [20].

Базуючись на аналізі досліджень, проведених у нашій країні, можна констатувати існування статистично значущої тенденції, яка вказує на вищий рівень тривожності серед жінок порівняно з чоловіками. Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх наукових робіт, проведених як у вітчизняному, так і в міжнародному контексті [2].

Ця виявлена гендерна відмінність може бути зумовлена комплексом взаємопов'язаних факторів, які потребують подальшого поглибленого вивчення. Серед потенційних пояснень можна виділити вплив соціально-культурних норм та гендерних ролей, які можуть по-різному формувати переживання та прояви емоцій у чоловіків та жінок. Зокрема, традиційні очікування щодо більшої емоційної експресивності жінок та більшої стриманості чоловіків можуть впливати на готовність визнавати та повідомляти про наявність тривожних симптомів. Також слід враховувати потенційний вплив різного досвіду переживання стресових ситуацій та стратегій копінг, які можуть відрізнятися у чоловіків та жінок в умовах нашого суспільства.

Важливо зазначити, що виявлена тенденція не є абсолютною і не означає, що всі жінки мають вищий рівень тривожності, ніж усі чоловіки. Однак, отримані результати свідчать про наявність певної статистичної закономірності, яка заслуговує на увагу та подальше дослідження для більш глибокого розуміння гендерних аспектів тривожності.

Соціально-культурні гендерні ролі та очікування також відіграють значну роль у формуванні гендерних відмінностей тривожності [22]. Жінки можуть частіше стикатися з соціальним стресом, дискримінацією та підвищеним ризиком віктимізації, що може підвищувати їхню вразливість до тривоги [28]. Чоловіки, навпаки, можуть відчувати тиск щодо прояву сили та емоційної стриманості, що може ускладнювати вираження тривоги та пошук допомоги [25].

Питання про гендерні відмінності тривожності дуже складне, є декілька пояснень, чому чоловіки демонструють нижчий рівень тривожності ніж жінки:

1. Біологічні фактори: у чоловіків та жінок є відмінності, які впливають на схильність до тривожності. У жінок рівень серотоніну, гормональні коливання, рівень екстрогену можуть більше впливати на вразливість до стресу та тривоги.

2. Гендерні ролі: в нашому суспільстві (і в багатьох інших також) склалися певні гендерні ролі. Суспільство вважає, що жінки більше виражають свої емоції ніж чоловіки, а чоловіків вважають більш емоційно стриманими, від них очікується демонстрація сили та здатність самим справлятися із проблемами. Ці норми впливають на те, як жінки та чоловіки переживають та повідомляють про свої тривожні стани.

Висновки до розділу 1

Тривога та тривожність різні поняття. Тривога - це ментальний процес аналізу можливих негативних сценаріїв, що супроводжується емоційними переживаннями, але не завжди викликає фізичні симптоми. Вона є довгостроковою реакцією на невизначену загрозу. Рівень тривоги визначається психологічними чинниками, такими як стрес у дитинстві, самооцінка та життєвий досвід, а також генетикою, формуючи унікальний рівень тривожності

у кожної людини. Відчувати тривогу іноді нормально, але якщо вона стає регулярною без реальної загрози або перевищує небезпеку ситуації, це може бути проблемою. Тривожність – це природна реакція на стрес, що виникає у відповідь на відчуття небезпеки. Вона поділяється на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність є схильністю відчувати страх і занепокоєння, формуючись у дитинстві. Вона проявляється у стійкій реакції на загрози і негативно впливає на розвиток інших особистісних рис. Ситуативна тривожність відображає емоційні реакції на типові події, проявляючись по-різному у людей. Деякі відчують тривогу під час іспитів, але поведуться впевнено в повсякденному житті. Інші можуть відчувати занепокоєння при спілкуванні з протилежною статтю або по телефону. Високий рівень тривоги протягом тривалого часу може свідчити про тривожний розлад, що проявляється в порушенні повсякденного функціонування, відчутті тривоги без реальної причини та розбіжності між реальною тривогою і її причинами. Тривожні розлади часто пов'язані між собою. Є такі тривожні розлади: 1. Генералізований тривожний розлад (ГТР) - важко контрольована тривога. 2. Панічна атака - реакція на страх без зовнішньої загрози. 3. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) - повторювані тривожні думки та поведінка. 4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - виникає після травматичних подій. 5. Соціальна тривога - надмірна тривога в соціальних ситуаціях.

У дослідженнях гендеру важливо розрізнити стать і гендер. Стать базується на анатомічних і фізіологічних відмінностях, тоді як гендер охоплює соціальні ролі, поведінку та ідентичності, що суспільство приписує чоловікам і жінкам. Гендер є вродженою характеристикою, але формується під впливом соціального та культурного контексту. Жінки мають майже вдвічі вищий ризик розвитку генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціального тривожного розладу та специфічних фобій. Вони частіше відчують соматичні симптоми тривоги та інтенсивні емоційні переживання. Чоловіки, навпаки, можуть проявляти тривогу через дратівливість, агресію або зловживання алкоголем. Соціальні норми заохочують чоловіків до стриманості, що ускладнює

їхнє визнання тривожних почуттів і звернення за допомогою. Чоловіки зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності, що може бути зумовлено біологічними факторами (різницями в серотоніні та гормонах) та гендерними ролями, які формують очікування щодо емоційного вираження. Жінки, як правило, більше виражають свої емоції, тоді як чоловіків вважають емоційно стриманими. Ці соціальні норми впливають на переживання та повідомлення про тривожність.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ

2.1.Методологічні та методичі підходи до дослідження

У процесі дослідження були використані три основні методологічні підходи:

1.Особистісно-орієнтований - розглядає тривожність як індивідуальну характеристику, пов'язану з особистісними рисами та життєвим досвідом.

2.Гендерний - аналізує відмінності у вираженості тривожності між чоловіками та жінками, враховуючи соціальні ролі та культурні очікування.

3.Системний - вивчає тривожність як частину цілісної системи психоемоційного стану особистості.

Для вимірювання рівня тривожності була обрана методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Г. Норахідзе). Методика була опублікована у 1953 році та мала 50 тверджень, а у 1975 році Норахідзе доповнив методику шкалою «брехні», що дозволяє оцінювати демонстративність та нещирість у відповідях. Ця методика застосовується як в індивідуальному, так і в груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання, і може бути частиною комплексу інших тестів. Вона є поширеним психодіагностичним інструментом для оцінки рівня особистісної тривожності та ґрунтується на основі тверджень з Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (ММРІ), яка була адаптована грузинським дослідником В. Г. Норахідзе [15]. Модифікований варіант містить 60 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». З них 50 є діагностичними, а 10 дозволяють оцінити достовірність відповідей. Методика орієнтована на виявлення особистісної тривожності, яка є стійкою рисою індивіда [15]. Згідно з дослідженнями українських психологів, зокрема М. Ю. Кононенка та Н. П. Сергієнко, ця методика вважається надійною та валідною для вивчення гендерних відмінностей у емоційному стані особистості [9, 13].

Результати обробляються шляхом підрахунку за ключем кількості відповідей на питання, та отримані результати дозволяють розрізнити осіб за низьким, середнім (з тенденцією до низького та високого рівня), високим та дуже високим рівнем тривожності.

2.2. Стратегія та організація дослідження

Мета дослідження – виявити та порівняти рівень особистісної тривожності серед чоловіків і жінок за допомогою методики Дж. Тейлора у модифікації В. Норакідзе.

Тип дослідження – діагностичний, порівняльний.

Завдання дослідження:

1. Провести психодіагностику рівня тривожності у вибраної вибірки.
3. Проаналізувати отримані результати.
4. Зробити порівняльний аналіз тривожності серед жінок та чоловіків.

У дослідженні взяли участь 40 осіб, які були розподілені на дві групи:

1.20 жінок, більшість із яких є працівницями закладів дошкільної освіти (виховательки, помічники вихователів, психологи);

2.20 чоловіків, більшість із яких є військовослужбовцями (контрактна служба, учасники бойових дій, офіцерський склад).

Вік респондентів варіювався від 25 до 55 років. Усі учасники дали усвідомлену згоду на участь у дослідженні, їм було гарантовано анонімність і конфіденційність обробки результатів. Опитування проводилось онлайн та кожному з респондентів було надано стандартну інструкцію до виконання методики.

Висновки до розділу 2

У процесі дослідження були використані три основні методологічні підходи: 1. Особистісно-орієнтований. 2. Гендерний. 3. Системний. Для вимірювання тривожності використовувалась методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (модифікація В. Г. Норакидзе). Вона містить 60 тверджень, з яких 50 є діагностичними, а 10 оцінюють достовірність відповідей. Методика виявляє особистісну тривожність як стійку рису, результати обробляються шляхом підрахунку відповідей і дозволяють класифікувати рівень тривожності: низький, середній (з тенденцією до високого та низького), високий та дуже високий. У дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 жінок, більшість із яких є працівницями закладів дошкільної освіти та 20 чоловіків, більшість із яких є військовослужбовцями.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ТРИВОЖНОСТІ**3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Опитування проходили 20 чоловіків та 20 жінок. Результатні бали чоловіків: 15, 12, 9, 14, 11, 10, 18, 13, 7, 16, 20, 17, 21, 13, 14, 22, 23, 19, 24, 12.

Таблиця 1

Розподіл за рівнями тривожності відносно методики (чоловіки)

Рівень тривожності	Кількість чоловіків
Дуже високий (40-50б)	0
Високий (25-39б)	0
Середній (тенденція до високого) (16-24б)	8
Середній (тенденція до низького) (5-15б)	12
Низький (0-4б)	0

За результатами дослідження було виявлено, що 8 чоловіків мають середній рівень тривожності (з тенденцією до високого) та 12 чоловіків мають середній рівень (з тенденцією до низького), не має чоловіків із дуже високим, високим та низьким рівнем тривожності. Середній бал тривожності чоловіків дорівнює 15.5, що свідчить про середній рівень тривожності (тенденція до високого).

Результатні бали жінок: 35, 40, 31, 28, 32, 30, 26, 24, 22, 23, 18, 25, 21, 17, 27, 19, 29, 14, 20, 16.

Таблиця 2

Розподіл за рівнями тривожності відносно методики (жінки)

Рівень тривожності	Кількість жінок
Дуже високий (40-50б)	1
Високий (25-39б)	8
Середній (з тенденцією до високого) (16-24б)	9
Середній (з тенденцією до низького) (5-15б)	2
Низький (0-4б)	0

За результатами дослідження було виявлено, що 1 жінка має дуже високий рівень тривожності, 8 жінок мають високий рівень, 9 жінок середній (з тенденцією до високого), 2 жінки середній рівень (з тенденцією до низького) та не має жінок із низьким рівнем тривожності. Середній бал тривожності жінок дорівнює 24,8, що свідчить про наблизений до високого рівня тривожності.

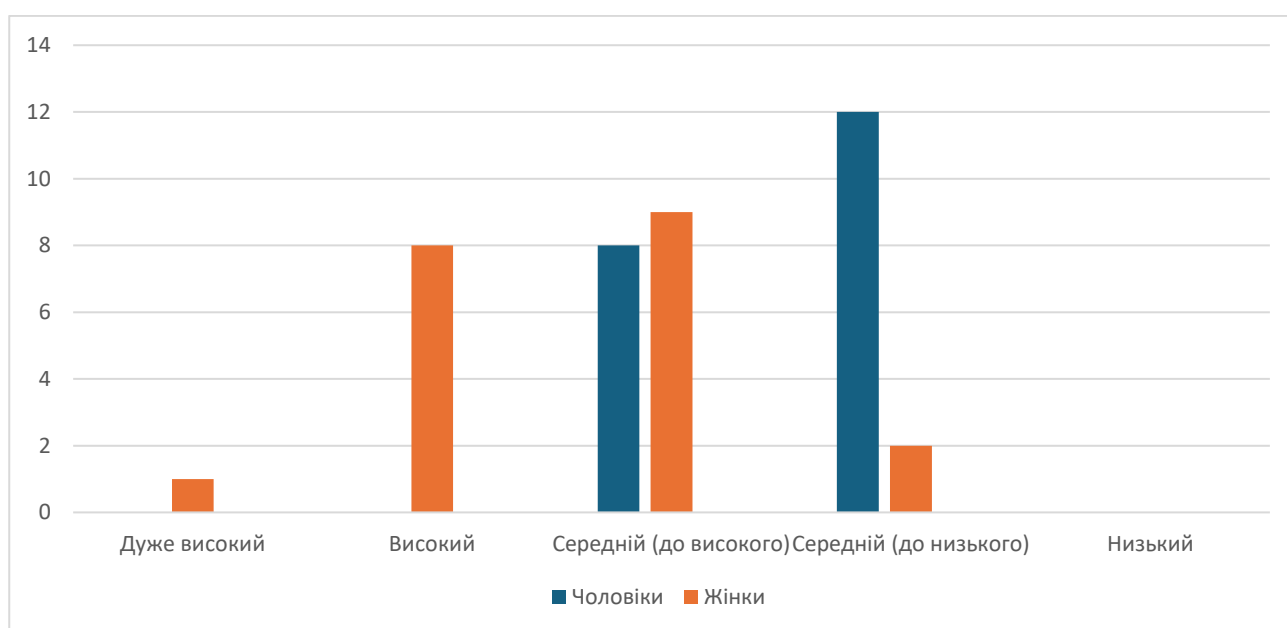


Рис.3.1 Порівняльна діаграма гендерної тривожності

3.2.Інтерпритація результатів

Результати дослідження засвідчують, що рівень тривожності у чоловіків є нижчий за рівень тривожності жінок. Сучасні українські реалії, зокрема повномасштабна війна, суттєво впливають на емоційний стан населення, посилюючи психологічну напругу та змінюючи механізми адаптації у чоловіків і жінок [8]. Чоловіки, які взяли участь у дослідженні, є військовослужбовцями, що значно впливає на їх психологічні показники. У жодного з них не було виявлено високого або дуже високого рівня тривожності. У більшості респондентів спостерігався середній рівень тривожності з тенденцією до зниження, що може бути пов'язано зі специфікою військової професії. Військовослужбовці зазвичай володіють розвиненими навичками саморегуляції, що допомагає зменшити прояви тривоги в бойових або критичних ситуаціях. Крім того, у військовому середовищі існує чітка ієрархія, командна підтримка та визначені алгоритми дій у стресових умовах, що формує у особистості відчуття контролю над ситуацією [14]. Результати дослідження, проведеного у Житомирському державному університеті у 2023 році [18], підтверджують, що військовослужбовці, які постійно перебувають у зоні ризику, мають вищий рівень адаптації до стресу в порівнянні з цивільним населенням, військові скоріше не знижують тривожність, а демонструють її "внутрішню мобілізацію", що проявляється в емоційній стабільності або стриманості. На відміну від чоловіків, жінки, які брали участь у дослідженні, є цивільними особами. У їхніх результатах виявлено вищий рівень тривожності: зафіксовано один випадок дуже високого рівня, кілька - високого, а також значну кількість - середнього з тенденцією до високого. Жодна з опитаних жінок не показала низького рівня тривожності. Це узгоджується з висновками дослідження Сергієнко і Перепьолкіна (2007) [13], яке показало, що жінки в умовах тривалого стресу частіше виявляють підвищену тривожність. Це особливо стосується жінок, які мають на утриманні дітей або членів сім'ї, що беруть участь у бойових діях. Як зазначає Вертепна (2022) [8], емоційна реакція жінок є більш відкритою, а спроби контролювати ситуацію часто призводять до

зростання відчуття безпорадності, оскільки можливості впливати на зовнішні події в умовах війни є обмеженими. Таким чином, отримані результати підтверджують, що гендер є ключовим фактором, що впливає на рівень тривожності особистості, особливо в умовах війни.

3.3. Психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності

Після аналізу результатів дослідження є висновок, що жінки мають вищий рівень тривожності, ніж чоловіки. Показники досліджуваної жіночої тривожності наближаються до високого рівня, а досліджувана чоловіча тривожність є середньою (з тенденцією до високої). Це свідчить про те, що і жінки, і чоловіки, потребують певної психологічної підтримки, але з різним підходом враховуючи їхні особливості. Для жінок корисно використовувати вправи на розслаблення (дихальні техніки, медитація, тощо). Також важливо навчити їх краще розуміти свої емоції та керувати ними. Добре працюють техніки, які допомагають зменшити негативне мислення (ведення щоденника емоцій та думок, обговорення тривожних ситуацій у групі підтримки). Для чоловіків – варто звернути увагу на профілактику, наприклад тренінги, де вони вчаться впоратись зі стресом та звертати увагу на своє самопочуття. Спорт або активний відпочинок також допомагають знижувати емоційне напруження. Корисно навчити чоловіків краще розуміти коли вони відчувають тривогу і не ігнорувати її, а вміти з нею працювати.

Загалом, для чоловіків та жінок важливо створити умови, в яких вони можуть безпечно говорити про свої емоції та отримувати підтримку. Розмови з психологом, тренінги на розвиток емоційного інтелекту можуть допомогти знизити рівень тривожності та покращити психоемоційний стан.

Корекційно-розвиткова програма:

З метою зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану пропонується корекційно – розвиткова програма, розрахована на 7 занять (1 раз на тиждень, тривалість кожного 40-60хв).

Мета програми: знизити рівень тривожності, сформувати навички емоційного самоконтролю, зменшити вплив стресу та підвищити психологічну стійкість.

Структура програми:

1 Заняття: Знайомство. Що таке тривожність та її прояви.

Вправа на знайомство «Моє ім'я+асоціація», лекція «Визначення тривожності (норма чи розлад)» вправа «Заземлення 5-4-3-2-1», вправа «Тривожна мапа» - намалювати тіло та позначити місця, де найбільше відчувається тривога, тестування для самоспостереження: методика Спілберга-Ханіна.

Жінки: виділити більше часу на рефлексію, групове обговорення переживань.

Чоловіки: зробити акцент на користь тривоги (як сигналу), постановка індивідуальних цілей на курс.

2 Заняття: Тілесні прояви тривожності

Вправа «Тіло говорить» - описати, як відчувається тривога в тілі учасників, психоедукація «Різниця тривога – страх – паніка».

Жінки: арт-терапія – малювання тіла та зон напруги

Чоловіки: інструменти контролю тілесної напруги (ізометрика).

3 Заняття: Релаксація та дихальні практики

Пояснення що таке релаксація та користь дихальних практик, практика діафрагмального дихання, м'язова релаксація за Джекобсоном, метод «4-7-8» для заспокоєння – вдих – 4с, затримка – 7с, видих – 8с.

Жінки: візуалізація «Безпечне місце»

Чоловіки: інструменталізація практик – як спосіб швидкої саморегуляції в стресі.

4 Заняття: Робота з негативними думками

АВС-модель Елліса (визначення автоматичних думок) – А-активуюча подія, В-переконання, С-наслідки, техніка «Стоп-думка» - перевірка автоматичних думок.

Жінки: ведення щоденника думок і емоцій – фіксуємо ситуації, свої думки, емоції та реакції, допоможе виявити шаблони мислення та краще зрозуміти себе.

Чоловіки: логіко-структурний підхід до думок: “Аналіз загрози”, робота з переконаннями про контроль/слабкість.

5 Заняття: Самооцінка та впевненість

Вправа «Я — компетентна/компетентний», картки ресурсів – картки з якостями (стійкість, гумор, сила, емпатія, тощо).

Жінки: вправа "Дзеркало" - надати можливість усвідомити дзеркальне відображення своїх дій та вчинків, вправа «Підбери цитату».

Чоловіки: вправи на рольову асертивність, створення «сценарію впевнених дій» у стресовій ситуації.

6 Заняття: Резилієнтність

Психоедукація до теми, вправа «Абетка ресурсу», практика «Вдячність», вправа «моя внутрішня опора».

Жінки: емоційна турбота про себе, візуалізація «коло підтримки».

Чоловіки: структуровані підходи до самодисципліни у відпочинку (наприклад, 10 хвилин для тіла, 10 для розуму).

7 Заняття: Завершення. Підсумки. Рефлексія.

Повторне тестування: методика Спілберга-Ханіна, вправа «Мій шлях», вправа «Лист у майбутнє», арт-терапія «Образ мого спокою».

Очікувані результати:

1.Зниження рівня тривожності (у жінок — з високого до середнього, у чоловіків — стабілізація на середньому або нижчому рівні).

2.Покращення навичок емоційної саморегуляції.

3.Поліпшення психоемоційного стану.

4.Зміцнення самооцінки та впевненості в собі.

Висновки до розділу 3

У ході проведення дослідження на виявлення рівня тривожності між жінками та чоловіками було виявлено, що рівень тривожності у чоловіків є

нижчий за рівень тривожності жінок. У чоловіків не виявлено високого рівня тривожності, більшість має середній рівень з тенденцією до зниження, ймовірно, через специфіку військової професії. Військовослужбовці мають розвинені навички саморегуляції, що зменшує тривогу в критичних ситуаціях. Чітка ієрархія, командна підтримка та алгоритми дій у стресі сприяють відчуттю контролю. У дослідженні жінок - цивільних осіб виявлено високий рівень тривожності: один випадок дуже високого, кілька — високого, багато — середнього. Жодна з учасниць не мала низького рівня тривожності. Їх емоційна реакція є відкритою, а спроби контролювати ситуацію часто призводять до відчуття безпорадності через обмежені можливості впливу на зовнішні події під час війни. Жінки і чоловіки потребують психологічної підтримки, але з різними підходами. Жінкам корисні вправи на розслаблення, навчання емоційного усвідомлення та техніки для зменшення негативного мислення. Чоловікам слід зосередитися на профілактиці стресу через тренінги та активний відпочинок, а також навчитися розпізнавати і працювати з тривогою. Чоловікам і жінкам важливо мати можливість безпечно обговорювати свої емоції та отримувати підтримку. Розмови з психологом і тренінги з емоційного інтелекту можуть знизити тривожність і покращити психоемоційний стан.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи був проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження гендерних особливостей тривожності. Основні результати можна підсумувати так: Тривожність - це складний емоційний стан, що має як позитивні, так і негативні аспекти, вона проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Тривога може бути проблемою, якщо регулярно відчувати її, навіть коли немає загрози, або якщо почуття тривоги перевищує реальну небезпеку ситуації. Тривожність поділяється на два основні типи: особистісна та ситуативна. Особистісна тривожність – це схильність людини відчувати страх і занепокоєння щодо різноманітних суб'єктивно важливих подій. Ситуативна тривожність – відображає інтенсивність емоцій, що виникають у відповідь на типові події. Високий рівень тривоги протягом тривалого часу може свідчити про тривожний розлад, що проявляється в порушенні повсякденного функціонування, відчутті тривоги без реальної причини та розбіжності між реальною тривогою і її причинами. У дослідженнях гендеру важливо розрізняти стать і гендер. Стать базується на анатомічних і фізіологічних відмінностях, тоді як гендер охоплює соціальні ролі, поведінку та ідентичності, що суспільство приписує чоловікам і жінкам. Гендер є вродженою характеристикою, але формується під впливом соціального та культурного контексту. Жінки мають майже вдвічі вищий ризик розвитку генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціального тривожного розладу та специфічних фобій. Вони частіше відчують соматичні симптоми тривоги та інтенсивні емоційні переживання. Чоловіки, навпаки, можуть проявляти тривогу через дратівливість, агресію або зловживання алкоголем. Соціальні норми заохочують чоловіків до стриманості, що ускладнює їхнє визнання тривожних почуттів і звернення за допомогою. Чоловіки зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності, що може бути зумовлено біологічними факторами (різницями в серотоніні та гормонах) та гендерними ролями, які формують очікування щодо емоційного вираження. Жінки, як правило, більше виражають

свої емоції, тоді як чоловіків вважають емоційно стриманими. Ці соціальні норми впливають на переживання та повідомлення про тривожність.

Для дослідження гендерних відмінностей була обрана методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (модифікація В. Г. Норахідзе). Вона містить 60 тверджень, з яких 50 є діагностичними, а 10 оцінюють достовірність відповідей. Методика виявляє особистісну тривожність як стійку рису, результати обробляються шляхом підрахунку відповідей і дозволяють класифікувати рівень тривожності: низький, середній (з тенденцією до високого та низького), високий та дуже високий. У дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 жінок, більшість із яких є працівницями закладів дошкільної освіти та 20 чоловіків, більшість із яких є військовослужбовцями. У ході проведення дослідження було виявлено, що рівень тривожності у чоловіків є нижчий за рівень тривожності жінок. У чоловіків не виявлено високого рівня тривожності, більшість має середній рівень з тенденцією до зниження, ймовірно, через специфіку військової професії. Військовослужбовці мають розвинені навички саморегуляції, що зменшує тривогу в критичних ситуаціях. Чітка ієрархія, командна підтримка та алгоритми дій у стресі сприяють відчуттю контролю. У дослідженні жінок - цивільних осіб виявлено високий рівень тривожності: один випадок дуже високого, кілька - високого, багато - середнього. Жодна з учасниць не мала низького рівня тривожності. Їх емоційна реакція є відкритою, а спроби контролювати ситуацію часто призводять до відчуття безпорадності через обмежені можливості впливу на зовнішні події під час війни. Жінки і чоловіки потребують психологічної підтримки, але з різними підходами. Жінкам корисні вправи на розслаблення, навчання емоційного усвідомлення та техніки для зменшення негативного мислення. Чоловікам слід зосередитися на профілактиці стресу через тренінги та активний відпочинок, а також навчитися розпізнавати і працювати з тривогою. Чоловікам і жінкам важливо мати можливість безпечно обговорювати свої емоції та отримувати підтримку. Розмови з психологом і тренінги з емоційного інтелекту можуть знизити тривожність і покращити психоемоційний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Види тривожності [Електронний ресурс] // Stud.com.ua. – Режим доступу: https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi_trivozhnosti
2. Гуляєв А.А. «Гендерна особливість прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни», 2022 р. Вид. – Хмельницький національний університет, 94 ст.
3. Гендерні відмінності прояву тривожності у студентів. Інституційний репозитарій ДУАН., 2022р.
4. Гендерні особливості вияву тривожності // Українське суспільство. – Режим доступу: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2013/07/44-53__no-3__vol-46__2013__UKR.pdf
5. Гендерна психологія: визначення, опис, пояснення // Моя освіта. – Режим доступу: <https://mojaosvita.com.ua/psihologija/genderna-psixologiya-viznachennya-opis-royasnennya/>
6. Білик, О. В. (2016). "Психологія особистості: Навчальний посібник". Видавництво: Либідь
7. Статеві особливості тривоги // Health-ua.com. – Режим доступу: <https://health-ua.com/article/37273-statev-osoblivost-trivogi>
8. Вертепна А. О. Гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу. Запорізький національний університет, 2022 р.
9. Кононенко М.Ю. Практична психологія: навчальний посібник. – К: Центр учбової літератури, 2010.
10. Ковальчук, О. М. (2017). "Основи психології тривожних розладів". Видавництво: "Академвидав"
11. Мешко Г. Тривожність як суб'єктивний прояв емоційного неблагополуччя учнів під час війни. МСТД 2024.
12. Станчишин В. «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією». – Київ: Віхола, 2023. – 240 с.
13. Сергієнко Н.П., Перепьолкін А.С. «Гендерні особливості рівня тривожності та рівня домагань», 2012. – Вип.2.

14. Ситник Н. В. Причини та особливості прояву тривожності особистості. Репозитарій НТУ «ХП», 2021р.
15. Унікальна методика вимірювання рівня тривожності Тейлора – інструмент для підбору співробітників // Преса. – Режим доступу: <https://presa.com.ua/psykholohiia/unikalna-metodika-vimiryuvannya-rivnya-trivozhnosti-tejlora-instrument-dlya-pidboru-spivrobotnikiv.html>
16. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни // ResearchGate. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/374610362_GENDERNI_OSOBLIVOSTI_PROAVU_TRIVOZNOSTI_V_STUDENTIV-PERSOKURSNIV_V_UMOVAN_VIJNI
17. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
18. Рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, 2023 р. Житомирський державний університет. – Режим доступу: <https://eprints.zu.edu.ua/37970/>
19. Ткалич А. О. Гендерні особливості тривожності у підлітковому віці // DSpace ZNU. – Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19745/1/Ткалич%20А.О..pdf>
20. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
21. Bourne E. *The anxiety and phobia workbook* / Edmund J. Bourne. — 5th ed. Distributed in Canada by Raincoast Books Copyright, 2010.
22. Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 395–408). New York: Guilford Press.

23. Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Ross, J., Hawkins, J., ... & Wechsler, H. (2012). Youth risk behavior surveillance—United States, 2011. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 61(4), 1–162.

24. Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>

25. Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>

26. McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496–505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>

27. Picavet, H. S. J., & van den Bos, G. A. M. (2007). The contribution of six chronic conditions to the prevalence of mobility limitations in the older population. *American Journal of Public Health*, 97(9), 1682–1688. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.096313>

28. Seedat, S., Scott, K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., ... & Kessler, R. C. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 785–795. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.36>

29. «Psychology of Gender» by Vicki S. Helgeson. 2020. 734p.

30. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology. — Cambridge University Press, 2006