

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОМУНІКАбельНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Федорчук Вікторія Вікторівна

*студентка IV курсу соціально-психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Науковий керівник: Кротюк Катерина Андріївна

*доктор філософії в галузі психології (PhD),
асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

Підлітковий вік – це період інтенсивної біопсихосоціальної трансформації, що супроводжується змінами в емоційній регуляції, міжособистісній взаємодії та становленні самосвідомості. У цей час активно формується комунікативна сфера особистості, при цьому загострюються емоційні переживання, серед яких важливе місце посідає тривожність. Саме тому взаємозв'язок цих феноменів набуває особливого значення в умовах розширення соціальних контактів підлітка. Перш за все, тривожність розглядається як показник внутрішнього психоемоційного стану та особливостей взаємодії особистості з середовищем. Аналіз досліджень свідчить про багатозначність цього феномену. Зокрема, О. Царькова та С. Радченко підкреслюють, що тривожність інтерпретується «як прояв неблагополуччя, викликаний нервово-психічними і важкими соматичними захворюваннями унаслідок перенесеної психологічної травми» [4, с. 480]. Водночас І. Адамик визначає її як «складне емоційне утворення, що супроводжується станом внутрішнього напруження, передчуттям можливої небезпеки або загрози, при цьому об'єкт цієї загрози часто не усвідомлюється або є розмитим» [1, с. 109]. Отже, тривожність постає не тільки як наслідок патологічних станів, але й як специфічна емоційна реакція, що виявляється в умовах невизначеності.

Водночас проблема спілкування посідає центральне місце в психології, оскільки саме через взаємодію формується особистість і соціальний досвід. Особливу актуальність вона набуває в підлітковому віці, коли відбувається переоцінка цінностей і розширення соціальних контактів. У зв'язку з цим виникає необхідність осмислення сутності спілкування та його ролі в розвитку особистості. Дослідниця

І. Омельченко виділяє три підходи до співвідношення понять «спілкування» та «комунікація»: їх ототожнення, розмежування та розуміння комунікації як процесу обміну інформацією між суб'єктами взаємодії [3]. Аналіз наукових поглядів на феномен спілкування дозволяє зробити висновок про його складну психологічну природу та визначальну роль у розвитку особистості, зокрема в підлітковому віці.

З позицій вікової психології Г. Віштейнас зазначає, що взаємини з однолітками є «стосунками принципової рівності, вони дозволяють підліткам бути рівноправними учасниками справ. Взаємини з однолітками (особливо, з друзями) будуються відповідно з важливими нормами дорослої «моралі рівності», а основою стосунків з дорослими залишається дитяча мораль – «мораль слухняності»» [2, с. 21]. Протиріччя між внутрішньою потребою в егалітарності та традиційною ієрархічною «мораллю послуху», яку зазвичай транслиують дорослі, призводить до того, що спілкування в середовищі однолітків стає суб'єктивно необхідним і приносить набагато більше задоволення. Дорослий у цій системі часто сприймається як ретранслятор застарілих вимог, що не відповідають новому рівню самосвідомості індивіда.

Разом з тим, варто зазначити, що комунікативна сфера підлітка має амбівалентний характер: з одного боку – прагнення до розширення соціального досвіду та інтимно-особистісного спілкування, з іншого – дефіцит навичок слухання, конформізм, егоцентризм і підвищена соціальна тривожність. Особливе значення має роль соціальної тривожності у спілкуванні. Дослідження С. Гуо у співавторстві з іншими дослідниками підтверджує: дівчата-підлітки демонструють вищий рівень соціальної тривожності, що безпосередньо корелює зі зниженням їхньої реальної соціальної активності та вибором стратегій уникнення [5]. У дівчат тривожність часто має міжособистісний характер: страх бути відкинутою або отримати негативну оцінку з боку референтної групи змушує їх обирати «залежний» або пасивний стиль комунікації. Водночас у юнаків вплив тривожності часто опосередковується гендерними стереотипами маскулітності. Важливим для розуміння цього механізму є підхід А. Сертача та К. Кіліча, які розглядають стать як фактор, що модулює зв'язок між чутливістю до тривоги та її поведінковими проявами [6]. У хлопчиків висока тривожність нерідко трансформується в агресивні комунікативні стратегії або демонстративну відстороненість як засіб маскування власної вразливості.

Наше емпіричне дослідження було проведено у 2025–2026 навчальному році на базі Баранівського ліцею № 1 серед 50 підлітків віком 14–15 років (8–9 класи) з метою перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями комунікативної поведінки, а також виявлення гендерних відмінностей у цих показниках.

Організація дослідження передбачала підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу за r-Пірсоном та порівняльного аналізу за t-критерієм Стюдента. Для збору емпіричних даних було застосовано «Методику діагностики тривожності (STAI)» Ч. Спілбергера, яка дозволяє визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також «Тест комунікативних навичок» Л. Міхельсона, спрямований на оцінку рівня комунікативної компетентності та визначення типів комунікативної поведінки (компетентного, залежного, агресивного).

Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності за методикою Ч. Спілбергера показав критично високий рівень емоційної напруженості у вибірці підлітків. Зокрема, за шкалою ситуативної тривожності (СТ) переважають високі значення: у 45 осіб (90%) виявлено високий рівень, тоді як помірний рівень зафіксовано лише у 5 респондентів (10%), а низький рівень повністю відсутній (0%). Ще більш вираженою є картина за шкалою особистісної тривожності (ОТ), де всі 50 підлітків (100%) продемонстрували високі показники, що свідчить про стабільний характер тривожності як особистісної риси. Статистична обробка підтверджує ці результати: середні значення знаходяться на високому рівні (СТ: $M=53,74$; $SD=7,36$; ОТ: $M=57,18$; $SD=7,11$), що вказує на відносну однорідність вибірки та типовість підвищеної тривожності серед сучасних підлітків. Гендерний аналіз дозволив уточнити специфіку проявів тривожності. У групі дівчат ($n=25$) високий рівень ситуативної тривожності (СТ) виявлено у 20 осіб (80%), тоді як 5 респонденток (20%) мають помірні показники; низькі значення відсутні. Водночас особистісна тривожність (ОТ) у всіх дівчат (100%) перебуває на високому рівні. Статистичні показники підтверджують інтенсивність цих проявів (СТ: $M=53,04$; $SD=8,62$; ОТ: $M=56,44$; $SD=6,53$) і свідчать про певну варіативність ситуативних реакцій при загальній стабільності високої особистісної тривожності. У групі юнаків ($n=25$) зафіксовано максимально однорідну картину: 25 осіб (100%) мають високі показники як за шкалою ситуативної (СТ), так і особистісної тривожності (ОТ), при повній відсутності помірних і низьких рівнів (0%). Середні значення також знаходяться на високому рівні (СТ: $M=54,44$; $SD=5,74$; ОТ: $M=57,92$; $SD=7,57$), а нижчі показники стандартного відхилення свідчать про консолідованість групи та мінімальні індивідуальні відмінності.

Аналіз результатів «Тесту комунікативних навичок» Л. Міхельсона показав переважання пасивно-залежних стратегій взаємодії у загальній вибірці підлітків за відсутності агресивного типу реакції, що може бути зумовлено впливом соціальної бажаності та орієнтацією на нормативні моделі поведінки. Кількісний розподіл показав домінування залежного (З) типу – 52%, тоді як компетентний (К) тип зафіксовано

у 34% респондентів, а змішаний (ЗМ) – у 14%, що відображає наявність як сформованих конструктивних навичок комунікації, так і ситуативної невизначеності у виборі поведінки. Статистичні показники підтверджують відносну однорідність вибірки (З: $M=8,0$; $SD=2,2$; $K: M=10,1$; $SD=2,31$; ЗМ: $M=7,78$; $SD=1,42$), при цьому найвищий середній бал за компетентним типом свідчить про потенціал до ефективної взаємодії навіть в умовах загальної тенденції до залежності. Гендерний аналіз дозволив виявити суттєві відмінності у структурі комунікативних стратегій. У групі дівчат домінує компетентний (К) тип (48%) поряд із високою часткою залежного (З) типу (44%) та мінімальною представленістю змішаного (ЗМ) типу (8%), що вказує на відносну визначеність і стабільність їх комунікативної поведінки. Статистично це підтверджується показниками (К: $M=9,52$; $SD=1,72$; З: $M=7,0$; $SD=0$; ЗМ: $M=8,24$; $SD=0,99$), де нульове стандартне відхилення за залежним типом свідчить про повну однорідність відповідей. Натомість у юнаків переважає компетентний (К) тип (56%) при нижчій частці залежного (З) типу (24%) і більшій представленості змішаного (ЗМ) типу (20%), що відображає більшу гнучкість, але й варіативність комунікативної поведінки. Це підтверджується статистично (К: $M=10,68$; $SD=2,65$; З: $M=9,0$; $SD=2,8$; ЗМ: $M=7,32$; $SD=1,62$), де підвищені значення стандартного відхилення вказують на виражену індивідуальну диференціацію. Отримані результати свідчать про те, що гендерний фактор впливає не тільки на переважання певних типів комунікативної реакції, але й на ступінь їхньої стабільності: дівчата характеризуються більш нормативними та уніфікованими моделями взаємодії, тоді як юнаки демонструють ширший спектр індивідуальних стратегій.

Для встановлення характеру взаємозв'язку між тривожністю та комунікабельністю підлітків було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом r -Пірсона, результати якого частково підтвердили висунуту гіпотезу (Табл. 1).

Таблиця 1

Матриця кореляцій показників за методиками

		З	К	ЗМ
СТ	r -Пірсона	0.011	0.146	0.019
	df (ступенів свободи)	48	48	48
	p -значення	.940	.310	.893
ОТ	r -Пірсона	0.157	0.162	-0.371**
	df (ступенів свободи)	48	48	48
	p -значення	.277	.260	.008

Як видно з таблиці, виявлено статистично значущий зв'язок між особистісною тривожністю (ОТ) та змішаним типом комунікативної реакції (ЗТ) ($r=-0,371$; $p<0,01$), що свідчить про зниження гнучкості комунікативної поведінки при зростанні тривожності. Водночас зв'язки ОТ із залежним (З) ($r=0,157$; $p>0,05$) та компетентним (К) ($r=0,162$; $p>0,05$) типами не досягають статистичної значущості, що вказує на неоднорідність впливу тривожності на різні аспекти спілкування. Аналогічно, показники ситуативної тривожності (СТ) не мають значущих кореляцій з жодним із типів комунікативної реакції (З: $r=0,011$; К: $r=0,146$; ЗМ: $r=0,019$; $p>0,05$), що дозволяє стверджувати про більшу роль особистісної, а не ситуативної тривожності у формуванні стабільних моделей взаємодії.

Для виявлення гендерних відмінностей було застосовано t-критерій Стьюдента (Таблиця 2). Результати порівняльного аналізу свідчать про відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за рівнями тривожності (СТ: $t=-0,662$; ОТ: $t=-0,725$; $p>0,05$), що підтверджує їх загальний віковий характер. Водночас виявлено значущі відмінності у комунікативній сфері: юнаки демонструють вищий рівень залежного типу реагування ($t=-3,447$; $p<0,001$), тоді як дівчата – більш виражений змішаний тип ($t=2,375$; $p<0,05$), що свідчить про більшу гнучкість їх поведінки. За компетентним типом (К) відмінності не є значущими ($t=-1,798$; $p>0,05$), що вказує на відносну рівновагу у сформованості конструктивних навичок спілкування.

Таблиця 2

Показники значущості відмінностей за критерієм t-Стьюдента між юнаками та дівчатами-підлітками за методиками

	М		SD		t	p-значення
	дівчата-підлітки	юнаки	дівчата-підлітки	юнаки		
СТ	53,04	54,44	8,80	5,86	-0,662	$p>0,05$
ОТ	56,44	57,92	6,67	7,73	-0,725	$p>0,05$
З	7,0	9,0	0,0	2,90	-3,447	$p<0,001$
К	9,52	10,68	1,76	2,70	-1,798	$p>0,05$
ЗМ	8,24	7,32	1,01	1,65	2,375	$p<0,05$

Отже, кореляційний аналіз лише частково підтверджує гіпотезу про зворотний зв'язок між тривожністю та комунікабельністю, тоді як результати t-критерію Стьюдента свідчать про наявність гендерних відмінностей саме у формах поведінкової реалізації тривожності. Це дозволяє стверджувати, що тривожність у підлітковому віці виступає скоріше загальновіковою характеристикою, тоді як гендер впливає на специфіку її прояву в комунікативній діяльності.

Література:

1. Адамик І. М. Вивчення особистісної тривожності у підлітків. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 108–114.
2. Виштеюнас Г. В. Формування особистості сучасного підлітка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 4. С. 21–22.
3. Омельченко І. М. Психологія комунікативної діяльності дошкільників із затримкою психічного розвитку : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.08. Київ, 2019. 529 с.
4. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
5. Guo S. et. al. Gender differences in symptom interactions between problematic smartphone use and social anxiety in adolescents: a network analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2025. Vol. 19. P. 1–9.
6. Sertaç A., Kılıç C. Does Gender Affect the Relationship Between Anxiety Sensitivity and Social Anxiety? *Turkish Journal of Psychiatry*. 2017. P. 1–6.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-641-9-31>

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ: ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА

Цехоцька Поліна Юріївна

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Професійне вигорання керівників – це стан, який формується не за один день. Найчастіше він розвивається поступово, коли людина довгий час працює в умовах постійної напруги, великої відповідальності та нестачі відпочинку. У міжнародній практиці вигорання визначається як наслідок хронічного стресу на роботі, який не був успішно подоланий [2, с. 1].

Керівники належать до тієї категорії працівників, які щодня стикаються з великою кількістю завдань. Це і організація роботи колективу, і контроль виконання обов'язків, і вирішення конфліктів, і прийняття рішень, від яких залежить результат роботи всієї установи