

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Автор: Усольцева Алёна Юрьевна, 5 курс, СибУПК, г. Новосибирск;
 Научный руководитель: Галынская Юлия Сергеевна, канд. социол. наук, доцент.



ВЫВОДЫ

Исследование подтвердило значимые гендерные особенности в проявлении тревожности у подростков.

У девочек тревожность носит преимущественно «академический» характер: она выше в школьной сфере и связана со страхом оценки и самовыражения. Это отражает их ориентацию на соответствие социальным ожиданиям.

У мальчиков, несмотря на более низкую школьную тревожность, выявлен более высокий уровень межличностной и генерализованной личностной тревожности, что указывает на значимость для них статуса в группе сверстников и социальных взаимодействий.

Полученные результаты вносят вклад в развитие гендерной и возрастной психологии и имеют существенное практическое значение для оптимизации психолого-педагогического сопровождения подростков в образовательной среде.

Разработанные психолого-педагогические рекомендации выступают конкретным инструментом для работы специалистов, направленной на снижение уровня тревожности и психологического благополучия подростков с учетом их гендерной идентичности.



АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Более 70% подростков в России испытывают повышенную тревожность, негативно влияющую на успеваемость и адаптацию.
- Традиционные стереотипы («мужская сдержанность», «женская эмоциональность») искажают диагностику и проявления тревожности у мальчиков и девочек.
- Отсутствует единая картина о гендерных особенностях тревожности, требуется учет не только пола, но и социокультурного контекста.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выявить и систематизировать гендерные особенности проявлений тревожности у подростков и на этой основе разработать психолого-педагогические рекомендации.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Проанализировать и систематизировать основные теоретические подходы к изучению тревожности в зарубежной и отечественной психологии.
- Раскрыть сущность гендерного подхода и понятия гендерных особенностей в психологии.
- Охарактеризовать социально-психологические особенности проявления тревожности в подростковом возрасте.
- Организовать и провести эмпирическое исследование гендерных особенностей проявлений тревожности у подростков.
- Разработать психолого-педагогические рекомендации по снижению уровня тревожности у подростков с учетом гендерных особенностей.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Тревожность как психологический феномен в подростковом возрасте.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Гендерные особенности проявлений тревожности у подростков.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- ЭМПИРИЧЕСКИЕ: диагностические методы обследования; методы количественного и качественного анализа диагностических результатов;
- МЕТОДЫ ГРАФИЧЕСКОГО ОТОБРАЖЕНИЯ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯ.

БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

«МКОУ «Сузунская общеобразовательная школа-интернат» (МКОУ «Сузунская ОШ-И»).



Выборку испытуемых составили 32 подростка в возрасте 13-14 лет – учащиеся седьмых-восьмых классов: 16 девочек и 16 мальчиков.

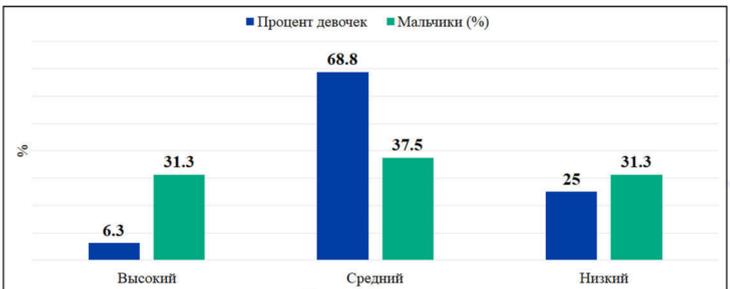
МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Тест школьной тревожности Филлипса. Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк). Тест «Шкала тревожности» (Р. Кондаш).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:



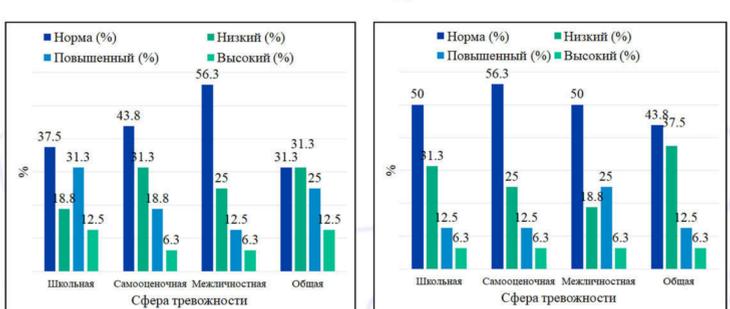
Результаты диагностики уровней тревожности девочек и мальчиков по методике Филлипса



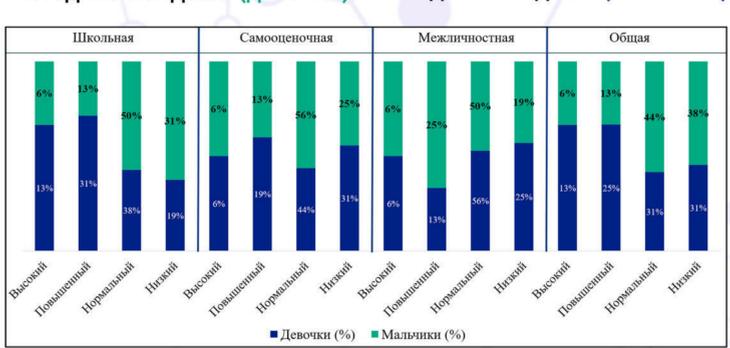
Результаты диагностики тревожности девочек и мальчиков по методике Айзенка



Результаты диагностики тревожности девочек по факторам тревожности методики Филлипса



Результаты диагностики уровня тревожности по методике Кондаша (девочки)



Сравнительные результаты диагностики девочек и мальчиков



Результаты диагностики тревожности мальчиков по факторам тревожности методики Филлипса

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Индивидуальные стратегии преодоления тревожности для подростков:

Сфера тревожности	Рекомендации для девочек	Рекомендации для мальчиков
Школьная тревожность	Техники тайм-менеджмента, дробление учебных заданий на составление реалистичных учебных этапов, создание алгоритмов подготовки к экзаменам	Методы визуализации успеха, тренировка публичных выступлений
Самооценочная тревожность	Ведение дневника достижений, техники позитивной аффирмации, развитие навыков самоподдержки	Постановка конкретных измеримых целей, фиксация успехов в спорте и хобби, рефлексия сильных сторон
Межличностная тревожность	Рольевые игры сложных социальных ситуаций, тренировка навыков отказа и отстаивания границ	Упражнения на развитие эмпатии, обучение распознаванию эмоций других, практика активного слушания

Программа коррекционных мероприятий для подростков с высоким уровнем тревожности:

Модуль программы	Содержание работы с девочками	Содержание работы с мальчиками
Диагностический	Углубленная диагностика школьной и самооценочной тревожности, выявление зон повышенной уязвимости	Диагностика межличностной и социальной тревожности, оценка уровня социальной компетентности
Коррекционный	Тренинг уверенного поведения, арт-терапевтические занятия по развитию самопринятия, обучение техникам релаксации	Коммуникативный тренинг, рольевые игры социальных ситуаций, методы саморегуляции через физическую активность
Рефлексивный	Ведение дневника эмоций и достижений, групповая рефлексия успехов и трудностей, разработка индивидуальных стратегий преодоления тревоги	Анализ видеозаписей социальных взаимодействий, фиксация прогресса в дневнике успехов, постановка целей развития