

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедри практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри ППтаП
д. психолог. наук, професор,
полковник служби ц.з
_____Роксолана СІРКО

«__» _____20__року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: «Гендерні відмінності осіб юнацького віку в сприйнятті
стресових ситуацій в умовах воєнного стану»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Виконав:
Здобувач вищої освіти
Студент групи ПС-42
Владислав ГРИЦЕНКО

Керівник: доцент кафедри
Станіслав КРУК

Рецензент _____

Львів 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Психологічна характеристика юнацького віку як етапу розвитку особистості	6
1.2. Поняття та психологічні особливості стресу у науковій літературі	9
1.3. Гендерний підхід до вивчення сприйняття та подолання стресу в юнацькому віці	15
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв добору учасників дослідження	28
2.2. Результати комплексного психодіагностичного дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті стресу особами юнацького віку.....	33
2.3. Психологічні рекомендації щодо організації профілактично-корекційної роботи з урахуванням гендерних особливостей реагування на стрес особами юнацького віку	53
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	70
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах соціальної напруженості, зумовленої збройною агресією проти України, особливої значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я молодого покоління. Юнацький вік є сенситивним періодом формування особистості, коли інтенсивно розвивається самосвідомість, система цінностей, стиль поведінки та ставлення до світу. В умовах воєнного конфлікту психоемоційне навантаження на особистість юнацького віку детермінує екзистенційну фрустрацію, інтрапсихічні конфлікти, дезінтеграцію емоційної сфери, редукцію адаптаційного потенціалу та підвищення нейротизму й психотизму. Унаслідок цього спостерігається зростання рівня тривожності, депресивних проявів, агресивності або унікальної поведінки, що потребує поглибленого психологічного аналізу з метою створення дієвих психопрофілактичних механізмів.

У структурі зазначеної проблематики важливе місце посідає вивчення гендерних відмінностей у сприйнятті та подоланні стресу. Нейропсихологічні, соціокультурні та персонологічні детермінанти зумовлюють диференціацію афективно-когнітивних патернів реагування осіб різної статі на психотравмуючі стимули. Це зумовлює потребу у виокремленні диференційованих підходів до психологічної підтримки, орієнтованої на стать. Відповідно, актуальність дослідження полягає у необхідності глибинного аналізу гендерно-специфічних механізмів перцепції та інтерпретації стресогенних чинників у юнацькому віці в умовах воєнного стану для розробки валідних інтервенційних і превентивних стратегій психологічного супроводу.

Мета дослідження полягає у вивченні гендерних відмінностей осіб юнацького віку в особливостях сприйняття стресових ситуацій в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети було поставлено ряд **завдань дослідження**, а саме:

- проаналізувати наукові підходи до розуміння причин виникнення стресових станів у юнацькому віці;
- з'ясувати сутність поняття «сприйняття стресу» та механізмів його регуляції в контексті гендерного підходу;
- охарактеризувати причини гендерних відмінностей у психоемоційних реакціях на стресові ситуації під час воєнного стану;
- проаналізувати систему корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресу на молодь з урахуванням статевих особливостей.

Об'єкт дослідження – процес сприйняття стресових ситуацій особами юнацького віку в умовах соціальних змін.

Предмет дослідження – гендерні відмінності у психоемоційному реагуванні на стресові фактори в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У процесі реалізації дослідницьких завдань застосовано сукупність теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів віднесено аналіз, синтез, класифікацію та узагальнення наукових джерел, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про природу стресу в юнацькому віці та гендерні аспекти його сприйняття. Емпіричний етап включав використання психодіагностичних методик, адаптованих до вивчення рівня стресового реагування та особливостей його переживання у підлітків і молоді, а саме: шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), опитувальник копінг-стратегій (Coping Orientation to Problems Experienced, COPE). Метод моделювання застосовано для розробки технології соціально-психологічної підтримки та формування профілактичних програм, спрямованих на зниження деструктивного впливу стресу. Отримані результати узагальнено з метою формування практичних рекомендацій для фахівців.

Емпірична база дослідження охоплює три незалежні тестові зрізи, проведені серед молоді віком від 18 до 20 років (загальна вибірка – 60 осіб).

У вибірці були представлені як особи чоловічої, так і жіночої статі, що дозволило здійснити порівняльний аналіз та виявити істотні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій залежно від статевої належності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів у діяльності соціальних працівників, психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю в умовах соціальних криз. Зокрема, розроблені у межах дослідження рекомендації можуть бути використані при плануванні та впровадженні програм психопрофілактики й психологічної підтримки з урахуванням гендерної специфіки переживання стресу, що сприятиме збереженню психічного здоров'я молодого покоління в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 47 найменувань та додатків. Основна частина дослідження викладена на 69 сторінках, загальний обсяг роботи – 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна характеристика юнацького віку як етапу розвитку особистості

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів формування особистості, що охоплює період від 15-17 до 21-23 років. Цей вік вважається переломним у житті людини, оскільки саме в цей час відбувається остаточний перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості. Характерними особливостями цього періоду є не лише фізичне дозрівання, але й активний розвиток самосвідомості, формування світогляду, визначення життєвих цілей та побудова планів на майбутнє. Саме в юнацькому віці молода людина вперше стикається з необхідністю прийняття відповідальних рішень щодо професійного самовизначення, побудови міжособистісних стосунків та визначення власної ідентичності [28].

Когнітивний розвиток у юнацькому віці характеризується формуванням абстрактного мислення та здатності до складних інтелектуальних операцій. Згідно з теорією Ж. Піаже, у цьому віці завершується формування стадії формальних операцій, коли молода людина здатна не лише оперувати конкретними об'єктами та явищами, але й працювати з абстрактними поняттями, формулювати гіпотези та перевіряти їх, розмірковувати про можливе та ймовірне. Особливої значущості набуває розвиток творчого мислення, що проявляється в оригінальності, гнучкості та нестандартності підходів до розв'язання проблем. Юнаки та дівчата демонструють високий рівень пізнавальної активності, яка стає більш цілеспрямованою та вибірковою, що пов'язано з формуванням професійних інтересів та подальшим професійним самовизначенням [46].

Центральним новоутворенням юнацького віку є формування особистісної ідентичності, що охоплює усвідомлення власної цілісності,

неповторності та унікальності. За концепцією Е. Еріксона, основним завданням цього періоду є подолання кризи ідентичності, що передбачає інтеграцію попереднього досвіду, усвідомлення теперішнього та прогнозування майбутнього. Юнаки та дівчата активно ставлять перед собою екзистенційні питання: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «В чому сенс мого життя?». На основі відповідей на ці питання формується Я-концепція особистості, що включає самооцінку, рівень домагань та ставлення до себе. Важливо зазначити, що формування ідентичності відбувається не лише через самопізнання, але й через порівняння себе з іншими, особливо з однолітками та значущими дорослими [4].

Емоційно-вольова сфера юнацького віку характеризується підвищеною емоційністю, чутливістю до оцінок оточуючих та водночас прагненням до емоційної автономії. Юнацький вік – це період найбільш гострого переживання самотності та водночас потреби в близькості й саморозкритті. Молоді люди цього віку почуваються особливо вразливими до критики, болісно реагують на невдачі, що може призвести до емоційної нестабільності та навіть депресивних станів. Однак паралельно з цим відбувається розвиток емоційної саморегуляції, формування здатності до емпатії та глибокого емоційного співпереживання. Вольова сфера юнаків та дівчат характеризується зростанням цілеспрямованості, ініціативності, рішучості, здатності до тривалих вольових зусиль, що є необхідними для досягнення віддалених цілей [27].

Особливої значущості в юнацькому віці набуває сфера міжособистісних стосунків, зокрема дружби та кохання. Дружні стосунки стають більш глибокими та вибірковими, на відміну від підліткової групової прихильності. В юнацькій дружбі цінуються відвертість, взаємодопомога, можливість саморозкриття. Юнаки та дівчата прагнуть знайти в друзях своє «alter ego» людину, з якою можна обговорити найінтимніші переживання. Водночас юнацький вік – це період першого серйозного кохання, формування романтичних стосунків, що супроводжуються сильними

емоційними переживаннями. Саме в цьому віці відбувається усвідомлення та прийняття власної сексуальності, формування сексуальної ідентичності та перші сексуальні експерименти, що стають частиною загальної системи взаємин з протилежною статтю [47] .

Професійне самовизначення є одним із найважливіших завдань юнацького віку, що значною мірою визначає подальший життєвий шлях особистості. В цей період молода людина не лише обирає майбутню професію, але й формує власний життєвий план, що включає професійні цілі, шляхи їх досягнення та часові перспективи. Вибір професії в юнацькому віці відображає не лише прагматичні міркування, але й більш глибокі потреби особистості: самореалізацію, служіння суспільству, досягнення певного соціального статусу. Важливим аспектом професійного самовизначення є також оцінка власних здібностей, інтересів та можливостей, співвіднесення їх з вимогами обраної професії. Від успішності професійного вибору значною мірою залежить задоволеність особистості власним життям у майбутньому [26].

Формування світогляду як системи узагальнених поглядів на світ і місце людини в ньому є одним із найважливіших досягнень юнацького віку. В цей період відбувається активне засвоєння та інтеріоризація соціальних норм, формування власної системи цінностей, що стає внутрішнім регулятором поведінки. Юнаки та дівчата прагнуть створити власну філософію життя, критично переосмислюючи традиційні цінності та шукаючи нові життєві орієнтири. Характерною особливістю юнацького світогляду є його максималізм, прагнення до абсолютної істини та справедливості, що нерідко призводить до ідеалізму та утопічності поглядів. Водночас саме в цьому віці формується соціальна відповідальність, готовність до суспільно корисної діяльності, активна громадянська позиція, що стають важливою складовою особистості дорослої людини [40].

Отже, юнацький вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування ідентичності, самовизначення у професійній, особистісній та

соціальній сферах. Це час активного пошуку сенсу життя, побудови життєвих планів та перспектив, формування стійкої системи цінностей та світогляду. Успішне проходження цього етапу розвитку значною мірою визначає подальшу самореалізацію особистості, її здатність до побудови гармонійних міжособистісних стосунків, професійного зростання та особистісного самовдосконалення. Розуміння психологічних особливостей юнацького віку дозволяє створити оптимальні умови для розвитку особистості в цей важливий період життя, надати необхідну підтримку та сприяти успішному переходу до дорослості.

1.2. Поняття та психологічні особливості стресу у науковій літературі

Поняття стресу посідає центральне місце в сучасних психологічних, психофізіологічних та психосоматичних дослідженнях, демонструючи динамічну еволюцію наукових парадигм від біологічно орієнтованих концепцій до комплексних біопсихосоціальних моделей. Первинно запроваджене в науковий дискурс канадським ендокринологом Г. Сельє (1936), поняття стресу розглядалось як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, що до нього висуваються. Стрес у цій концептуалізації постає як загальний адаптаційний синдром, що включає послідовні стадії: тривоги (мобілізація адаптаційних ресурсів), резистентності (максимально ефективне пристосування) та виснаження (вичерпання адаптаційного потенціалу) [29]. Історично ця модель заклала фундамент для розуміння психофізіологічних механізмів стресу та його впливу на гомеостатичні процеси в організмі, проте в сучасному науковому дискурсі вона зазнала суттєвої трансформації з включенням когнітивних, емоційних та соціокультурних компонентів.

Психофізіологічні механізми стресової реакції характеризуються комплексною активацією нейрогуморальних систем організму. Ключовими нейроендокринними осями, що забезпечують стресову відповідь, є симпатико-адреналова та гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова системи. При виникненні

стресового стимулу відбувається каскадна активація симпатичної нервової системи з виділенням катехоламінів (адреналіну та норадреналіну), що призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, інтенсифікації дихання, підвищення рівня глюкози в крові та перерозподілу кровотоку до скелетних м'язів. Паралельно активується гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова вісь: гіпоталамус секретує кортикотропін-рилізінг фактор, що стимулює виділення адреналокортикотропного гормону гіпофізом, який, у свою чергу, індукує продукцію глюкокортикоїдів (переважно кортизолу) корою наднирників. Глюкокортикоїди впливають на метаболізм вуглеводів, білків та жирів, а також мають імуномодулюючу дію, що в сукупності забезпечує адаптивну перебудову функціонування організму в умовах стресу. Проте хронічна гіперактивація цих систем може призводити до патофізіологічних змін, формуючи основу для розвитку психосоматичних розладів [6].

Когнітивна концептуалізація стресу, представлена в працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, значно розширила розуміння цього феномену, переводячи його з суто біологічної площини у психологічний вимір. Відповідно до транзакційної моделі стресу, визначальним фактором у виникненні стресової реакції є не об'єктивні характеристики стимулу, а суб'єктивна когнітивна оцінка ситуації індивідом. Процес когнітивного оцінювання включає первинну оцінку (аналіз значущості стимулу та його потенційного впливу на благополуччя) і вторинну оцінку (аналіз наявних ресурсів та можливостей подолання). Стрес виникає за умови розбіжності між вимогами ситуації та суб'єктивно оціненими ресурсами для їх задоволення [8]. Концептуально важливим є розуміння того, що ідентичні стимули можуть викликати різні реакції у різних індивідів або у одного й того ж індивіда в різних контекстах, що підкреслює суб'єктивний характер стресу та індивідуальну варіативність стресової вразливості [22].

Психологічна структура стресового процесу інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що перебувають у складній

взаємодії. Емоційний компонент стресу проявляється через широкий спектр афективних реакцій, включаючи тривогу, страх, занепокоєння, фрустрацію, гнів або апатію, що значною мірою зумовлюються індивідуальними особливостями емоційної реактивності та регуляції. Когнітивний компонент охоплює процеси сприйняття, інтерпретації та оцінки стресогенних ситуацій, а також когнітивні стратегії подолання, що включають переосмислення ситуації, пошук інформації, планування дій та прийняття рішень [23]. Поведінковий компонент відображає зовнішні прояви стресу, що можуть варіювати від активних цілеспрямованих дій до дезорганізованої або уникаючої поведінки. В сучасних дослідженнях наголошується на рекурсивній природі взаємодії цих компонентів: емоційні реакції впливають на когнітивні процеси, когнітивні інтерпретації модулюють емоційні відповіді, а їхня взаємодія визначає поведінкові стратегії, які, у свою чергу, можуть модифікувати когнітивну оцінку та емоційний стан [10].

Диференціація дистресу та еустресу, запропонована Г. Сельє, відображає якісну різноманітність стресових реакцій залежно від їхнього впливу на функціонування організму та психіки. Дистрес репрезентує деструктивну форму стресу, що супроводжується негативними емоційними станами, дезорганізацією діяльності та потенційно патогенними психофізіологічними зрушеннями. Натомість еустрес представляє конструктивну форму стресу, що мобілізує адаптаційні ресурси, підвищує ефективність діяльності та сприяє особистісному зростанню. Визначальними факторами, що диференціюють ці форми стресу, є інтенсивність стресора (оптимальний рівень активації на противагу гіпер- або гіпоактивації), тривалість впливу (гострий чи хронічний стрес), суб'єктивне ставлення індивіда (сприйняття ситуації як виклику чи загрози) та наявність ефективних копінг-стратегій. Імперативним для сучасних інтервенційних програм є не тотальна елімінація стресу, а сприяння

трансформації потенційного дистресу в еустрес шляхом модифікації когнітивних оцінок та розвитку адаптивних стратегій подолання [41].

Стресостійкість як інтегральна психологічна характеристика відображає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах стресового навантаження, зберігаючи психофізіологічну рівновагу та продуктивність діяльності. Структурно стресостійкість включає комплекс взаємопов'язаних компонентів: психофізіологічний (особливості нейрогуморальної реактивності), когнітивний (специфіка сприйняття та інтерпретації стресорів), емоційно-вольовий (здатність до емоційної саморегуляції та вольового контролю), мотиваційний (система цінностей та смислів) та поведінковий (репертуар копінг-стратегій). Сучасні дослідження ідентифікують множинні детермінанти стресостійкості, що включають генетичні фактори, особливості раннього досвіду, темпераментальні характеристики, когнітивні стилі, особистісні риси (особливо нейротизм, екстраверсію та сумлінність), соціальну підтримку та попередній досвід подолання стресових ситуацій. Вагомим прогностичним фактором стресостійкості є когнітивна гнучкість, що дозволяє адаптивно модифікувати стратегії подолання відповідно до специфіки стресової ситуації [2].

Копінг-стратегії як специфічні патерни психологічного подолання стресу демонструють значну індивідуальну варіативність та ситуаційну детермінованість. Фундаментальна таксономія копінг-стратегій, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкманом, диференціює проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну стресової ситуації шляхом активних дій) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію емоційних реакцій на стресор). Подальші дослідження розширили цю класифікацію, включивши соціально-орієнтований копінг (пошук соціальної підтримки), когнітивно-орієнтований копінг (переосмислення ситуації), уникаючий копінг (дистанціювання від стресора) та проактивний копінг (превентивні дії, спрямовані на запобігання потенційному стресу).

Ефективність різних копінг-стратегій є контекстуально залежною: проблемно-орієнтований копінг більш адаптивний у контрольованих ситуаціях, тоді як емоційно-орієнтований копінг може бути більш функціональним у неконтрольованих обставинах. Оптимальним є флексибільне застосування різних стратегій відповідно до вимог конкретної ситуації, що вимагає метакогнітивної рефлексії та саморегуляції [36].

Хронічний стрес становить особливу категорію стресових станів, що характеризується тривалим впливом стресорів та кумулятивним накопиченням негативних ефектів. Психонейроімунологічні дослідження демонструють, що хронічний стрес призводить до дисрегуляції гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, хронічного запалення низької інтенсивності, оксидативного стресу та прискореного клітинного старіння, що маніфестується у скороченні теломер та зниженні активності теломерази. На психологічному рівні хронічний стрес асоціюється з виснаженням резервів саморегуляції, тривожно-депресивною симптоматикою, когнітивними дисфункціями (особливо дефіцитами уваги, пам'яті та виконавчих функцій) та зниженням якості життя. Особливо деструктивними формами хронічного стресу є професійне вигорання, що розвивається в контексті тривалого професійного стресу, та посттравматичний стресовий розлад, що виникає внаслідок екстремального травматичного досвіду. Превенція та інтервенція при хронічному стресі вимагає комплексного підходу, що інтегрує психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти [25].

Нейробіологічні механізми стресу розкривають складну архітектоніку мозкових структур та нейротрансмітерних систем, що опосередковують стресову реакцію. Центральну роль у цих процесах відіграє мигдалеподібне тіло, що здійснює первинну емоційну оцінку потенційних загроз та ініціює активацію симпатичної нервової системи, тоді як префронтальна кора забезпечує когнітивну регуляцію емоційних реакцій через нисхідні інгібіторні впливи на лімбічні структури. Стрес модулює функціональну

активність ключових нейротрансмітерних систем: дофамінергічної (пов'язаної з мотивацією та емоційним підкріпленням), норадренергічної (що опосередковує вегетативні компоненти стресової реакції), серотонінергічної (залученої до регуляції настрою та тривоги) та системи гамма-аміномасляної кислоти (основного гальмівного нейромедіатора). Хронічний стрес може індукувати структурні та функціональні зміни в мозку, включаючи атрофію дендритів у гіпокампі та префронтальній корі, гіпертрофію дендритів у мигдалеподібному тілі та порушення нейрогенезу, що обґрунтовує нейробіологічний субстрат стрес-індукованих психічних розладів [7].

Інтервенційні стратегії, спрямовані на редукцію стресу та підвищення стресостійкості, демонструють значну диверсифікацію підходів та механізмів дії. Когнітивно-поведінкові інтервенції фокусуються на ідентифікації та модифікації дисфункціональних когнітивних схем, що опосередковують стресову реакцію, а також на формуванні адаптивних поведінкових патернів через техніки систематичної десенсибілізації, експозиції та поведінкової активації. Майндфулнес-орієнтовані підходи, такі як майндфулнес-базована редукція стресу (MBSR) та майндфулнес-базована когнітивна терапія (МВСТ), спрямовані на розвиток усвідомленої присутності, неоціночного сприйняття та децентрації від негативних думок та емоцій. Біологічно-орієнтовані методи включають фармакотерапію (анксіолітики, антидепресанти), нейростимуляцію (транскраніальна магнітна стимуляція, транскраніальна стимуляція постійним струмом) та біологічний зворотний зв'язок (нейрофідбек, HRV-біофідбек). Інтеграція цих підходів у мультимодальні програми забезпечує комплексний вплив на різні аспекти стресової реакції, що підвищує ефективність інтервенцій та сприяє формуванню стійких терапевтичних ефектів.

Таким чином, сучасне наукове розуміння стресу репрезентує його як комплексний біопсихосоціальний феномен, що інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти в єдину динамічну систему.

Мультидисциплінарний підхід до вивчення стресу, що поєднує методи психофізіології, когнітивної нейронауки, психонейроімунології та клінічної психології, дозволяє розкрити складні механізми взаємодії різних рівнів регуляції стресової реакції. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення індивідуальної варіативності стресової вразливості, ідентифікація біомаркерів стресу, розробка персоналізованих інтервенційних програм та імплементація цифрових технологій у моніторинг та управління стресом. Інтеграція результатів фундаментальних та прикладних досліджень стресу має істотний потенціал для розробки ефективних стратегій промоції психологічного благополуччя та профілактики стрес-асоційованих розладів у сучасному суспільстві [30].

1.3. Гендерний підхід до вивчення сприйняття та подолання стресу в юнацькому віці

Гендерна диференціація психологічних процесів сприйняття та подолання стресу в юнацькому віці представляє собою багатовимірний феномен, що інтегрує біологічні, психологічні та соціокультурні детермінанти. Мультипарадигмальний аналіз наукових джерел демонструє значну варіативність теоретико-методологічних підходів до концептуалізації гендерних відмінностей у стрес-реактивності та копінг-стратегіях. У традиційній біодетерміністській парадигмі акцентуються нейроендокринні механізми, зокрема статеві відмінності у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі та симпато-адреналової системи, що проявляються у диференційованих патернах секреції кортизолу, адреналіну та окситоцину при стресовому навантаженні [43]. Водночас соціоконструктивістські концепції наголошують на примарності біологічного детермінізму та постулюють визначальну роль гендерної соціалізації та культурних експектацій у формуванні гендерно-специфічних реакцій на стрес. Інтегративні біопсихосоціальні моделі, що домінують у сучасному науковому дискурсі, розглядають гендерні особливості стрес-реактивності як результат складної взаємодії біологічних предиспозицій та

соціокультурних впливів, що особливо інтенсивно виявляється в юнацькому віці – періоді кристалізації гендерної ідентичності та активної інтеріоризації гендерних норм [13].

Нейроендокринні та психофізіологічні дослідження репрезентують субстанціальні гендерні відмінності у біологічних механізмах стресової реакції. Встановлено, що у осіб жіночої статі спостерігається більш інтенсивна активація гіпоталамо-гіпофізарно-адrenalової осі з підвищеною секрецією кортикотропін-рилізінг-фактора та диференційованим патерном секреції кортизолу, що модулюється флуктуаціями рівня естрогенів та прогестерону протягом менструального циклу. Функціональні нейровізуалізаційні дослідження засвідчують, що жінки демонструють підвищену активацію лімбічних структур, зокрема мигдалеподібного тіла та передньої поясної кори, при експозиції до психосоціальних стресорів, тоді як чоловіки виявляють більш виражену активацію префронтальної кори та інсули. Ці нейрофізіологічні патерни корелюють з гендерними відмінностями в емоційній реактивності та стратегіях емоційної регуляції. У дослідженнях з використанням "trier social stress test" виявлено, що особи жіночої статі демонструють більш виражену реактивність гіпоталамо-гіпофізарно-адrenalової осі на соціально-оціночні стресори, тоді як особи чоловічої статі виявляють більшу реактивність на стресори, пов'язані з досягненнями та конкуренцією.

Когнітивна оцінка стресорів, як ключовий медіатор між стресовими стимулами та психофізіологічною реакцією, характеризується значною гендерною специфічністю. Відповідно до транзакційної моделі стресу, запропонованої Р. Лазарусом та С. Фолкманом, первинна когнітивна оцінка (сприйняття потенційної загрози) та вторинна когнітивна оцінка (аналіз ресурсів подолання) модулюються гендерними схемами та гендерними експектаціями. Емпіричні дослідження засвідчують, що юнаки частіше сприймають стресові ситуації як виклик, що активізує проблемно-орієнтовані стратегії подолання, тоді як дівчата більш схильні

інтерпретувати аналогічні ситуації як загрозу, що призводить до посилення тривожної симптоматики та активації емоційно-орієнтованих копінг-стратегій [15]. Ця гендерна асиметрія частково пояснюється інтерналізацією традиційних гендерних норм, відповідно до яких маскуліність асоціюється з силою, автономією та контролем, а фемінність – з експресивністю, емоційною чутливістю та взаємозалежністю. Метакогнітивні процеси рефлексії стресового досвіду також демонструють гендерну специфіку: дівчата більш схильні до руміацій та катастрофізації, що підвищує ризик розвитку депресивної та тривожної симптоматики, тоді як юнаки частіше застосовують стратегії дистанціювання та мінімізації, що може призводити до соматизації психологічного дистресу.

Репертуар копінг-стратегій, що застосовуються юнаками та дівчатами для подолання стресу, демонструє значну гендерну диференціацію. Метааналітичні дослідження констатують, що особи жіночої статі в юнацькому віці виявляють преференцію до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як вентиляція емоцій, пошук емоційної підтримки, румінації та позитивна переоцінка, тоді як особи чоловічої статі частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як активне планування, інструментальні дії та конфронтація, а також стратегії уникнення, як-от дистанціювання, заперечення та вживання психоактивних речовин. Ця гендерна сегрегація копінг-репертуару детермінується множинними факторами, включаючи диференційовану гендерну соціалізацію, інтеріоризацію гендерних норм та стереотипів, а також соціальну валідацію гендерно-конгруентної копінг-поведінки. Особливо рельєфно гендерні відмінності у копінг-стратегіях проявляються у контексті міжособистісних стресорів: дівчата схильні до тенденції "tend-and-befriend" (пошук соціальної підтримки та формування афіліативних зв'язків), тоді як юнаки частіше демонструють реакцію "fight-or-flight" (конфронтація або уникнення) [14].

Соціальна підтримка як екстернальний ресурс подолання стресу має диференційоване значення та модальність для представників різних гендерів в юнацькому віці. Дівчата демонструють більш розвинені мережі соціальної підтримки з диверсифікованими джерелами (сім'я, друзі, романтичні партнери, ментори), активніше залучають цей ресурс у стресових ситуаціях та отримують більше переваг від емоційної підтримки. Юнаки, натомість, мають більш обмежені та гомогенні мережі підтримки, переважно орієнтовані на інструментальну допомогу, і виявляють більшу амбівалентність щодо пошуку підтримки через побоювання продемонструвати вразливість та залежність, що суперечить традиційним нормам маскулінності. Водночас, дослідження засвідчують, що адекватна соціальна підтримка має більш виражений буферний ефект щодо психофізіологічних наслідків стресу для юнаків, ніж для дівчат, що може пояснюватися їхньою меншою схильністю до співзалежних патернів взаємодії та руміативних форм саморозкриття [44]. Гендерні відмінності у стилях комунікації також впливають на ефективність соціальної підтримки: дівчата більш схильні до експресивної комунікації та емоційного саморозкриття, тоді як юнаки надають перевагу інструментальній комунікації, орієнтованій на вирішення проблем.

Інтерналізація гендерних стереотипів та норм значною мірою визначає феноменологію стресового переживання та експресію дистресу в юнацькому віці. Традиційні маскуліnnі норми, що включають емоційну стриманість, самодостатність, домінантність та уникнення вразливості, обмежують експресію дистресу та пошук допомоги у юнаків, що підвищує ризик соматизації психологічних проблем, екстерналізованої симптоматики (агресія, ризикована поведінка, зловживання психоактивними речовинами) та суїцидальної поведінки. Фемінні норми, що акцентують емоційну експресивність, інтерперсональну орієнтацію та прагнення відповідати стандартам привабливості, сприяють підвищеній психологічній уразливості дівчат до соціально-оціночних стресорів, інтерналізованої симптоматики

(тривога, депресія, харчові розлади) та коморбідних соматоформних розладів. Особливо деструктивний вплив мають інтеріоризовані гендерні стереотипи щодо емоційної експресії: юнаки, які інтерналізували норму емоційної стриманості, демонструють підвищений рівень алекситимії, що обмежує доступ до адаптивних стратегій емоційної регуляції та підвищує ризик психосоматичних розладів [34].

Інтерсекційний аналіз гендерних відмінностей у стрес-реактивності та копінг-стратегіях розкриває складні взаємодії між гендером та іншими соціальними категоріями, такими як етнічна приналежність, соціоекономічний статус та сексуальна орієнтація. Емпіричні дослідження засвідчують, що гендерні патерни сприйняття та подолання стресу модифікуються залежно від етнокультурного контексту, що відображає інтерналізацію культурно-специфічних гендерних норм та експектацій. Так, юнаки та дівчата з колективістських культур демонструють менш виражені гендерні відмінності у застосуванні соціально-орієнтованих копінг-стратегій порівняно з представниками індивідуалістичних культур. Соціоекономічний статус також модерує гендерні патерни стрес-реактивності: маргіналізовані групи юнаків виявляють підвищену вразливість до стресорів, пов'язаних з дискримінацією та структурною нерівністю, що призводить до специфічних патернів виживання, включаючи гіпермаскулінність як компенсаторний механізм [45]. Особливо вразливими до стресу є представники гендерних та сексуальних меншин, які зазнають подвійної стигматизації та частіше стикаються з мікроагресіями, що вимагає розвитку специфічних резильєнтних стратегій та формування альтернативних структур підтримки [1].

Розвиток гендерної ідентичності та його вплив на стрес-реактивність у юнацькому віці становить особливий дослідницький фокус. Емпіричні дослідження демонструють, що не біологічна стать *per se*, а гендерна ідентичність та гендерно-рольова орієнтація більш релевантно корелюють з патернами сприйняття та подолання стресу. Особи з андрогінною

гендерною ідентичністю, що інтегрує маскулінні та фемінні характеристики, демонструють найбільш адаптивний профіль стресостійкості, що характеризується гнучким застосуванням різноманітних копінг-стратегій залежно від контексту стресової ситуації. Натомість, жорстка конформність до стереотипних гендерних ролей пов'язана з вищим рівнем психологічного дистресу та обмеженим репертуаром копінг-стратегій як для юнаків, так і для дівчат [5]. Дослідження гендерно-неконформних підлітків та юнаків, а також осіб з гендерною дисфорією, виявляють специфічні патерни стрес-реактивності, що відображають інтерналізований стрес меншин, соціальну стигматизацію та унікальний досвід формування ідентичності. Транзитивні процеси гендерної самоідентифікації, характерні для юнацького віку, також можуть слугувати додатковим стресором, що вимагає значних психологічних ресурсів для інтеграції та досягнення конгруентної ідентичності.

Віковий вектор трансформації гендерних відмінностей у сприйнятті та подоланні стресу демонструє значну динаміку протягом підліткового та юнацького періоду. Лонгітудні та крос-секційні дослідження засвідчують, що гендерні відмінності у стрес-реактивності та копінг-стратегіях набувають особливої акцентуації в пубертатний період, що пов'язано з гормональними змінами, інтенсифікацією гендерної соціалізації та зростаючим тиском відповідності гендерним стереотипам. У ранньому юнацькому віці спостерігається максимальна поляризація гендерних патернів реагування на стрес, що відображає прагнення до підтвердження гендерної ідентичності через конформність до гендерних норм. Проте в міру дорослішання, особливо в пізньому юнацькому віці, простежується тенденція до конвергенції гендерних відмінностей у копінг-стратегіях, що пов'язано з розвитком автономії, критичної рефлексії гендерних стереотипів та формуванням зрілої гендерної ідентичності, менш залежної від зовнішньої валідації. Ця вікова динаміка модерується індивідуальними відмінностями у темпах гендерної соціалізації, когнітивного розвитку та

формування ідентичності, а також контекстуальними факторами, такими як сімейне середовище, освітні впливи та медіа-дискурс [33].

Психолого-педагогічні імплікації гендерного підходу до вивчення стресу в юнацькому віці мають значний потенціал для розробки цільових превентивних та інтервенційних програм. Врахування гендерної специфіки у дизайні психоедукаційних програм з управління стресом дозволяє підвищити їхню ефективність шляхом адаптації змісту та методів до особливостей цільової аудиторії. Зокрема, програми для юнаків можуть фокусуватися на розвитку емоційної компетентності, подоланні бар'єрів до пошуку допомоги та розширенні репертуару емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як програми для дівчат можуть акцентувати розвиток асертивності, протидію руміативним тенденціям та формування проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу [11]. Перспективним напрямком є впровадження гендерно-інклюзивних програм, що сприяють деконструкції обмежувальних гендерних стереотипів, розвитку гнучкості у застосуванні різноманітних копінг-стратегій незалежно від гендерної приналежності та формуванню егалітарних гендерних установок. Особливої уваги потребує створення підтримувальних соціальних середовищ, що валідують різноманітні форми емоційної експресії та подолання стресу без прив'язки до стереотипних гендерних очікувань, що має потенціал для зниження психологічної вразливості як юнаків, так і дівчат, та сприяння їхньому психологічному благополуччю.

Таким чином, гендерний підхід до вивчення сприйняття та подолання стресу в юнацькому віці презентує складну картину взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних факторів, що детермінують гендерно-специфічні патерни стрес-реактивності та копінг-поведінки. Інтеграція біологічних, когнітивних, соціально-конструктивістських та інтерсекційних перспектив у комплексні біопсихосоціальні моделі дозволяє подолати обмеження одновимірних пояснювальних схем та сформуванню більш нюансоване розуміння складної архітекτονіки гендерних відмінностей у

контексті стресу. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення нейроендокринних механізмів гендерних відмінностей у стрес-реактивності, аналіз культурної варіативності гендерних патернів подолання стресу, дослідження взаємозв'язку між гендерною ідентичністю, гендерними нормами та психологічним благополуччям у контексті стресу, а також розробка та валідація гендерно-чутливих інструментів діагностики стрес-реактивності та копінг-стратегій, релевантних для юнацької популяції.

Висновки до першого розділу

Психологічні дослідження функціонування особистості в юнацькому віці свідчать про критичну значущість цього онтогенетичного періоду для формування психологічних конструктів, що визначатимуть траєкторію подальшого розвитку індивіда. Даний етап характеризується завершенням психологічного сепарування від батьківської сім'ї, кристалізацією ідентичності, становленням когнітивної зрілості та розвитком метарефлексивних здібностей. Особливого значення в юнацькому віці набуває становлення механізмів психічної саморегуляції та адаптивних патернів реагування на стресові ситуації, які інтегруються в цілісну систему стресостійкості особистості. Сенситивність цього періоду для формування адаптивних і дезадаптивних стратегій подолання стресу зумовлює актуальність дослідження психологічних особливостей стрес-реагування в юнацькому віці з урахуванням біопсихосоціальних детермінант, зокрема гендерного фактору [18].

Феноменологія стресу в сучасній психологічній науці концептуалізується через призму транзакційної парадигми, яка постулює взаємодію індивідуально-психологічних характеристик особистості та параметрів навколишнього середовища як ключову детермінанту розгортання стресової реакції. Центральним медіаторним механізмом у цій взаємодії виступає процес когнітивної оцінки, що включає первинну оцінку значущості стресора та вторинну оцінку наявних ресурсів для його подолання. Диференціація конструктивної (еустрес) та деструктивної (дистрес) форм стресу відображає якісну гетерогенність стресових реакцій та їхнього впливу на психофізіологічний стан і продуктивність життєдіяльності індивіда. Інтегральною характеристикою, що визначає ефективність функціонування особистості в умовах стресогенного навантаження, виступає стресостійкість як багатокомпонентна структура, що включає психофізіологічний, когнітивно-оцінний, емоційно-вольовий, мотиваційний та копінг-поведінковий виміри [12].

Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) як регуляторні поведінкові патерни демонструють значну інтер- та інтраіндивідуальну варіативність, детерміновану комплексом внутрішніх (особистісні диспозиції, емоційний інтелект, локус контролю) та зовнішніх (характеристики стресової ситуації, соціокультурний контекст) факторів. Таксономія копінг-стратегій охоплює проблемно-орієнтований копінг, спрямований на трансформацію об'єктивних параметрів стресогенної ситуації; емоційно-орієнтований копінг, сфокусований на регуляції афективних станів; соціально-орієнтований копінг, що реалізується через активацію інтерперсональних ресурсів; когнітивно-орієнтований копінг, заснований на механізмах переоцінки та реінтерпретації; та уникаючий копінг, що базується на дистанціюванні від психотравмуючих стимулів. Ефективність застосування різних категорій копінг-стратегій визначається їхньою конгруентністю до типу стресора, ситуаційного контексту та індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта [32].

Гендерний дискурс у дослідженні стресу інтегрує біологічні, психологічні та соціокультурні детермінанти формування відмінностей між юнаками та дівчатами у перцепції стресорів, нейроендокринній реактивності та поведінкових стратегіях подолання психоемоційного напруження. Біологічний субстрат гендерних відмінностей у стрес-реагуванні представлений статевими диморфізмами в функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі та симпато-адреналової системи, що проявляється у диференційованих патернах секреції кортизолу, адреналіну, норадреналіну та активації мозкових структур, задіяних у перцепції загрози та емоційній регуляції. Психофізіологічні дослідження констатують підвищену реактивність жіночого організму на соціально-оціночні стресори з тенденцією до пролонгованої кортизолової відповіді, тоді як особи чоловічої статі демонструють більш виражену реактивність на стресори, асоційовані з фізичними викликами, загрозами статусу та конкурентними ситуаціями [42].

Когнітивно-оцінний компонент стресу також характеризується значущими гендерними диференціаціями, що проявляються у специфічних паттернах інтерпретації та категоризації потенційно стресогенних ситуацій. Емпіричні дослідження констатують превалювання у юнаків тенденції до сприйняття стресових ситуацій у термінах виклику, що активізує проблемно-орієнтовані та інструментальні стратегії подолання. Натомість у дівчат переважає інтерпретація аналогічних ситуацій як загрози, що призводить до активації емоційно-орієнтованих та соціально-орієнтованих копінг-стратегій. Метакогнітивні процеси рефлексії та переробки стресового досвіду також виявляють гендерну специфіку: осіб жіночої статі характеризує більша схильність до руміативних процесів та катастрофізації, тоді як представники чоловічої статі частіше застосовують стратегії дистанціювання, мінімізації значущості стресора та раціоналізації.

Репертуар копінг-стратегій юнаків та дівчат характеризується суттєвими гендерними відмінностями, що проявляються у преферентному використанні представниками різних статей певних категорій стрес-долаючої поведінки. Результати емпіричних досліджень констатують, що особи жіночої статі виявляють тенденцію до більш частого застосування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (вербалізація емоцій, пошук емоційної підтримки, фокусування на переживаннях) та соціально-орієнтованих стратегій (пошук інформаційної та інструментальної підтримки, кооперативне вирішення проблем). Натомість особи чоловічої статі демонструють преферентність до проблемно-орієнтованих стратегій (аналіз проблеми, планування, активні дії) та стратегій уникнення (дистанціювання, відволікання, заперечення проблеми). Соціальна підтримка як ресурс подолання стресу також має різну значущість та модальність для представників різних гендерів: дівчата частіше звертаються за емоційною підтримкою та валідацією, тоді як юнаки – за інструментальною допомогою та порадами.

Соціокультурні фактори відіграють ключову роль у формуванні гендерних відмінностей стрес-реагування через механізми гендерної соціалізації, інтерналізації гендерних норм і стереотипів та конформності до гендерних ролей. Традиційні маскулінні норми, що заохочують стоїцизм, емоційну стриманість та орієнтацію на самостійне вирішення проблем, обмежують експресію дистресу та пошук допомоги у юнаків, що потенційно підвищує ризик соматизації психологічних проблем, деструктивних форм копіngu (зловживання психоактивними речовинами, ризикована поведінка) та розвитку екстерналізованої симптоматики. Фемінні норми, що підкреслюють важливість міжособистісних стосунків, емоційної експресивності та чутливості до оцінок оточуючих, сприяють підвищеній психологічній уразливості дівчат до соціально-інтерперсональних стресорів та формуванню інтерналізованої симптоматики (депресивні та тривожні стани).

Важливо відзначити, що гендерна ідентичність та гендерно-рольова орієнтація демонструють більш високі кореляційні зв'язки з патернами сприйняття та подолання стресу, ніж біологічна стать як категоріальна змінна. Дослідження засвідчують, що особи з андрогінною гендерною ідентичністю, для яких характерна інтеграція як маскулінних, так і фемінних психологічних характеристик, виявляють більш адаптивний профіль стресостійкості та гнучкість у застосуванні різних копінг-стратегій відповідно до ситуаційних вимог. Натомість жорстка конформність до стереотипних гендерних ролей пов'язана з підвищеним рівнем психологічного дистресу, обмеженим репертуаром копінг-стратегій та нижчими показниками психологічного благополуччя. Вікова динаміка гендерних відмінностей у стрес-реактивності та копінг-стратегіях характеризується максимальною поляризацією в ранньому юнацькому віці з поступовою тенденцією до конвергенції в пізньому юнацькому віці, що пов'язано з розвитком особистісної автономії, критичної рефлексії гендерних стереотипів та формуванням зрілої гендерної ідентичності [19].

Імплементація гендерно-чутливого підходу до профілактики та корекції дезадаптивних стрес-реакцій в юнацькому віці передбачає розробку диференційованих психолого-педагогічних програм, що враховують особливості стрес-реактивності та преферентні копінг-стратегії юнаків і дівчат. Перспективним напрямком роботи є впровадження інтегративних гендерно-інклюзивних програм, спрямованих на деконструкцію обмежувальних гендерних стереотипів щодо експресії та регуляції дистресу, розвиток гнучкості у застосуванні різноманітних копінг-стратегій незалежно від гендерної приналежності та формування проактивної установки щодо управління стресом [38]. Такі програми мають поєднувати методи психоедукації, когнітивно-поведінкової модифікації стрес-реакцій, тренінги емоційної регуляції, розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації та соціальної підтримки, а також практики усвідомленості та психологічної саморегуляції. Комплексний підхід до проблеми гендерних особливостей стрес-реагування в юнацькому віці дозволить розширити наукове розуміння цього феномену та оптимізувати практики психологічного супроводу юнаків і дівчат у контексті розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та формування психологічної резильєнтності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв добору учасників дослідження (методики: шкала сприйняття стресу, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, опитувальник копінг-стратегій, шкала психологічного благополуччя Piff та методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка)

Емпіричне дослідження проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності протягом березня- квітня 2024 року. Заклад вищої освіти було обрано з огляду на специфіку професійної підготовки, що передбачає підвищені вимоги до стресостійкості майбутніх фахівців та формування адаптивних копінг-стратегій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Університетське середовище репрезентує релевантний контекст для вивчення гендерних особливостей сприйняття та подолання стресу з огляду на широкий спектр академічних, соціальних та професійно-орієнтованих стресорів, що впливають на психологічне благополуччя юнаків та дівчат. Вибір респондентів здійснювався методом стратифікованої рандомізації з урахуванням репрезентативності вибірки за параметрами статі, віку та спеціальності навчання [20].

Вибірку дослідження охоплює три незалежні тестові зрізи, проведені серед молоді віком від 18 до 20 років (загальна вибірка – 60 осіб). Тестові зрізи здійснювалися з інтервалом у три тижні для мінімізації ефекту навчання та забезпечення валідності отриманих результатів. У вибірці були представлені як особи чоловічої (n=30), так і жіночої статі (n=30), що дозволило здійснити порівняльний аналіз та виявити істотні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій залежно від статевої належності. Віковий розподіл учасників дослідження репрезентує пізній (18-20 років – 60 осіб) юнацький вік, що надає можливість аналізу вікової динаміки гендерних

особливостей стрес-реактивності. Критеріями включення респондентів до дослідження слугували: відсутність попередньо діагностованих психічних розладів, нормативний психоемоційний стан на момент проведення дослідження, відсутність гострих стресових чинників в анамнезі протягом останніх трьох місяців (за результатами попереднього інтерв'ю).

Для реалізації мети та завдань дослідження був застосований комплекс психодіагностичних методик, що включав: Шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10) в адаптації Абабкова В.А.; Шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; Опитувальник копінг-стратегій (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Лазаруса і Фолкман в адаптації Крюкової Т.Л. та Куфтяк Є.В.; Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф; Методику діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка. Психодіагностичний інструментарій був підібраний відповідно до принципу методологічної триангуляції, що передбачає комплексне вивчення досліджуваного феномену через використання взаємодоповнюючих методів оцінки різних аспектів стресу та копіngu. Усі використані методики мають належні психометричні характеристики (валідність, надійність, дискримінативність) та адаптовані до українського соціокультурного контексту, що забезпечує достовірність отриманих емпіричних даних.

Методика «Шкала сприйняття стресу» (PSS-10) застосована для дослідження суб'єктивної оцінки респондентами рівня стресового навантаження протягом останнього місяця. Шкала складається з 10 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто») та дозволяють визначити загальний індекс сприйняття стресу. Методика також дає можливість диференціювати два компоненти психологічного стресу: негативне сприйняття стресу (пункти 1, 2, 3, 6, 9, 10) та позитивне сприйняття стресу (пункти 4, 5, 7, 8). Теоретичні межі варіації загального показника становлять від 0 до 40 балів, де вищі значення відповідають більш інтенсивному суб'єктивному стресу. Даний інструмент

дозволив виявити гендерні особливості когнітивної оцінки стресорів та суб'єктивного переживання психологічного напруження, що є центральним аспектом транзакційної моделі стресу [37].

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна мала на меті діагностику рівнів ситуативної (реактивної) та диспозиційної (особистісної) тривожності учасників дослідження. Методика складається з двох самостійних субшkal по 20 питань у кожній, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Субшкала реактивної тривожності вимірює актуальний емоційний стан респондента, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, занепокоєння та активацією автономної нервової системи. Субшкала особистісної тривожності оцінює відносно стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність суб'єкта до тривоги та тенденцію сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Діапазон варіації показників за кожною субшкалою становить від 20 до 80 балів, з якісною інтерпретацією рівнів тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31-45 балів), високий (більше 45 балів). Застосування даної методики дозволило оцінити гендерну специфіку емоційного компоненту стресової реакції та схильність до тривожних станів у контексті стресогенних впливів.

В свою чергу, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкман (WCQ) дослідив репертуар та преференційні стратегії подолання стресу у юнаків та дівчат. Опитувальник містить 50 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 3 – «постійно») та дозволяють виявити вираженість восьми копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення-втеча, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Психометрична структура методики дозволяє класифікувати виявлені копінг-стратегії за функціональною спрямованістю (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані) та адаптивністю (конструктивні та дезадаптивні). Нормативні показники для кожної шкали визначаються процентильним ранжуванням: низький рівень (до 33-го

процентиля), середній рівень (від 34-го до 66-го процентиля) та високий рівень (від 67-го процентиля). Методика надала емпіричну основу для аналізу гендерних особливостей поведінкового компоненту стресової реакції та стратегій психологічного подолання стресогенних ситуацій [24].

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф була застосована для оцінки рівня та структури психологічного благополуччя учасників дослідження. Методика складається з 18 питань, що оцінюються за 6-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «повністю не згоден» до 6 – «повністю згоден») та дозволяє виміряти шість компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, мета в житті та особистісний ріст. Вищі бали за кожною шкалою та загальним показником відповідають вищому рівню психологічного благополуччя. Діапазон варіації показників за кожною субшкалою становить від 3 до 18 балів, загальний показник – від 18 до 108 балів. Застосування даної методики дозволило оцінити вплив стресових чинників на різні аспекти психологічного функціонування та виявити гендерну специфіку ресурсів психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка використовувалася для виявлення ступеня сформованості та фаз емоційного вигорання у респондентів. Опитувальник містить 84 твердження, що дозволяють оцінити три фази емоційного вигорання: «напруження», «резистенція», «виснаження», кожна з яких включає чотири симптоми. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 5 балів. Вищі бали за окремими симптомами, фазами та загальним показником свідчать про більшу вираженість емоційного вигорання. Діапазон варіації показників за кожним симптомом – від 0 до 30 балів, за кожною фазою – від 0 до 120 балів, загальний показник – від 0 до 360 балів. Дана методика дозволила оцінити рівень психологічного виснаження та дистресу, пов'язаного з тривалим

впливом стресових чинників, та виявити гендерні особливості розвитку емоційного вигорання в умовах воєнного стану.

Методологічний дизайн дослідження включав також розробку авторської демографічної анкети для збору релевантних соціодемографічних даних (вік, стать, курс навчання, спеціальність, сімейний статус, місце проживання) та додаткової інформації щодо суб'єктивної оцінки стресостійкості, домінуючих стресорів, практик саморегуляції та копінг-ресурсів. Анкета містила 15 запитань відкритого та закритого типу, що дозволило збагатити кількісні дані якісною інформацією та забезпечити більш нюансоване розуміння гендерних особливостей стрес-реагування в юнацькому віці. Первинні емпіричні дані, отримані за допомогою психодіагностичного інструментарію, підлягали комплексній статистичній обробці за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 20. Статистичний аналіз включав обчислення описових статистик, перевірку нормальності розподілу, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента (для параметричних даних) та U-критерієм Манна-Уїтні (для непараметричних даних), а також кореляційний аналіз за коефіцієнтами Пірсона та Спірмена, а також факторний аналіз для виявлення латентних змінних.

В організації дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних стандартів наукової діяльності відповідно до Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації та рекомендацій Американської психологічної асоціації щодо проведення психологічних досліджень. Процедура дослідження передбачала отримання інформованої згоди від кожного учасника після детального роз'яснення мети, завдань та методів дослідження. Респондентам гарантувалася конфіденційність особистої інформації через систему кодування даних та анонімізацію результатів. Участь у дослідженні базувалася на принципах добровільності та відсутності зовнішнього примусу, а також передбачала можливість відкликання згоди на будь-якому етапі без негативних наслідків для

учасника. Для мінімізації психологічного дискомфорту під час проведення діагностичних процедур була створена атмосфера психологічної безпеки та надавалася можливість отримання психологічної консультації в разі потреби.

Таким чином, характеристика методів дослідження та критеріїв добору учасників відображає комплексний та методологічно обґрунтований підхід до вивчення гендерних особливостей сприйняття та подолання стресу в юнацькому віці. Застосування стандартизованих психодіагностичних методик у поєднанні з авторськими розробками дозволило забезпечити валідність та надійність отриманих емпіричних даних. Стратифікована вибірка респондентів відповідає критеріям репрезентативності та дозволяє здійснити порівняльний аналіз гендерних особливостей стрес-реактивності та копінг-стратегій. Дотримання етичних принципів та норм психологічного дослідження забезпечило захист прав та психологічного благополуччя учасників. Обрана методологія дозволила отримати ґрунтовні емпіричні дані щодо гендерної специфіки когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів стресу, а також рівнів психологічного благополуччя та емоційного вигорання в юнацькому віці, що становить основу для подальшого аналізу та формулювання науково обґрунтованих висновків.

2.2. Результати комплексного психодіагностичного дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті стресу особами юнацького віку

Аналіз результатів комплексного діагностичного обстеження дозволив виявити специфічні особливості сприйняття та подолання стресу особами юнацького віку з урахуванням гендерного аспекту [39]. Первинні емпіричні дані, отримані за допомогою застосованого психодіагностичного інструментарію, були піддані статистичній обробці, що дозволило визначити кількісні та якісні параметри досліджуваного феномену в експериментальній вибірці. Результати психодіагностичного обстеження представлені відповідно до послідовності застосування методик та логіки емпіричного дослідження: спочатку розглядаються показники

суб'єктивного сприйняття стресу, далі – рівні тривожності як психологічного корелята стресової реакції, потім – репертуар та преференційні патерни копінг-стратегій, а також рівні психологічного благополуччя та емоційного вигорання у юнаків та дівчат. Інтегральні показники вираженості суб'єктивного стресу за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10) представлені в таблиці 2.1, що відображає розподіл респондентів за рівнями сприйняття стресу з урахуванням гендерного аспекту.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями сприйняття стресу з урахуванням гендерної належності (за методикою PSS-10)

Рівень сприйняття стресу	Юнаки (n=30)		Дівчата (n=30)		Загальна вибірка (n=60)	
	Абс. к-сть	Відсоток (%)	Абс. к-сть	Відсоток (%)	Абс. к-сть	Відсоток (%)
Низький (0-13 балів)	9	30,0	4	13,3	13	21,7
Середній (14-26 балів)	16	53,3	15	50,0	31	51,7
Високий (27-40 балів)	5	16,7	11	36,7	16	26,7

Аналіз отриманих даних за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10) дозволяє констатувати наявність статистично значущих гендерних відмінностей у суб'єктивному сприйнятті стресового навантаження респондентами юнацького віку. Як видно з таблиці 2.1, середній показник

сприйняття стресу у дівчат ($23,4 \pm 6,9$) значуще перевищує відповідний показник у юнаків ($17,8 \pm 7,2$) при $p < 0,01$ ($t = 3,12$). Розподіл респондентів за рівнями сприйняття стресу також демонструє виражену гендерну диференціацію: серед осіб з високим рівнем сприйняття стресу (27-40 балів) дівчата представлені значно частіше (36,7% проти 16,7% юнаків), тоді як серед осіб з низьким рівнем сприйняття стресу (0-13 балів) переважають юнаки (30,0% проти 13,3% дівчат). Більш детальний аналіз субшкал методики PSS-10 виявив, що дівчата демонструють вищі показники за компонентом негативного сприйняття стресу ($15,9 \pm 4,2$ проти $11,2 \pm 3,8$ у юнаків; $t = 4,43$; $p < 0,001$) та нижчі показники за компонентом позитивного сприйняття стресу ($7,5 \pm 2,6$ проти $9,4 \pm 3,1$ у юнаків; $t = 2,58$; $p < 0,05$). Отримані результати свідчать про більш виражену суб'єктивну стрес-реактивність дівчат юнацького віку, що узгоджується з теоретичними положеннями про гендерну специфіку когнітивної оцінки стресогенних ситуацій та відповідає результатам попередніх досліджень (Cohen et al., 2012; Воробйова, 2020).

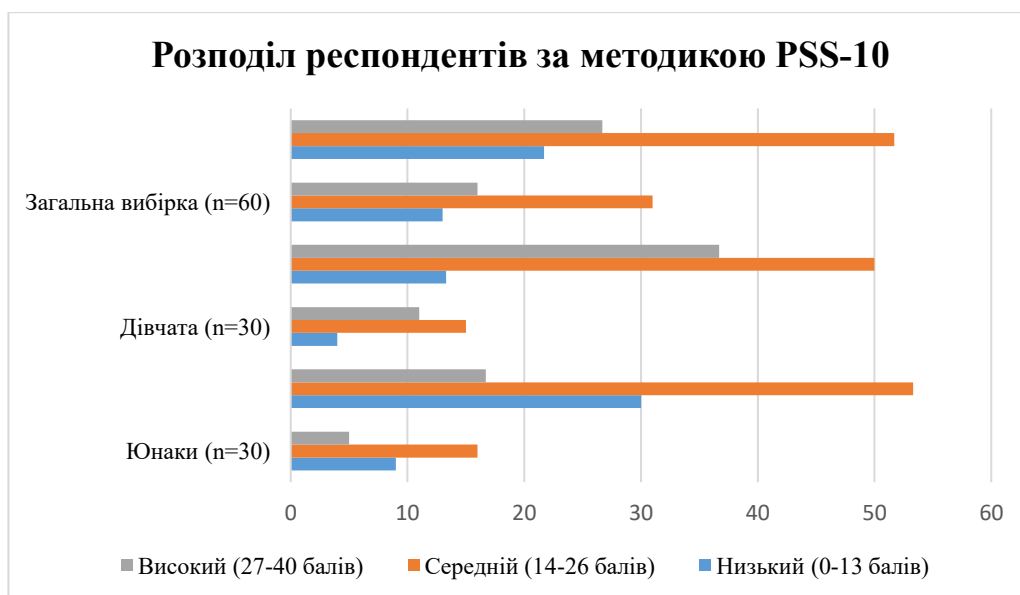


Рис. 2.1.

На рисунку 2.1 представлена теплова карта кореляційної матриці для вибірки юнаків, що візуалізує взаємозв'язки між показниками сприйняття

стресу, тривожності, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та емоційного вигорання.

Дослідження за методикою "Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна" дозволило виявити особливості емоційного компоненту стресової реакції у юнаків та дівчат. Кількісний розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності з урахуванням гендерної належності представлений в таблиці 2.2, що дозволяє нам проаналізувати специфіку емоційного переживання стресу залежно від статі.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності з урахуванням гендерної належності

Показники тривожності	Рівень тривожності	Юнаки (n=30)		Дівчата (n=30)	
		Абс. к-сть	Відсоток (%)	Абс. к-сть	Відсоток (%)
Реактивна тривожність	Низький	8	26,7	3	10,0
	Помірний	18	60,0	16	53,3
	Високий	4	13,3	11	36,7
	Середній показник	34,7±8,3		42,5±9,1	
Особистісна тривожність	Низький	5	16,7	2	6,7
	Помірний	17	56,7	10	33,3
	Високий	8	26,6	18	60,0
	Середній показник	39,6±9,2		48,3±8,7	

Аналіз результатів за методикою Спілбергера-Ханіна виявив виражені гендерні відмінності як у показниках реактивної, так і особистісної тривожності. Як свідчать дані, представлені в таблиці 2.2, дівчата демонструють значуще вищі середні показники реактивної тривожності порівняно з юнаками ($42,5 \pm 9,1$ проти $34,7 \pm 8,3$; $t = 3,45$; $p < 0,001$). Розподіл за рівнями реактивної тривожності також виявляє гендерну диференціацію: високий рівень реактивної тривожності характерний для 36,7% дівчат і лише для 13,3% юнаків, тоді як низький рівень спостерігається у 26,7% юнаків проти 10,0% дівчат. У показниках особистісної тривожності гендерні відмінності проявляються ще більш виразно: середній показник у дівчат ($48,3 \pm 8,7$) значуще перевищує відповідний показник у юнаків ($39,6 \pm 9,2$), що підтверджується статистично ($t = 3,76$; $p < 0,001$). Розподіл за рівнями особистісної тривожності демонструє, що високий рівень характерний для більшості дівчат (60,0%) і лише для чверті юнаків (26,6%), тоді як помірний рівень переважає серед юнаків (56,7% проти 33,3% дівчат). Виявлені особливості узгоджуються з результатами численних досліджень, що констатують підвищену тривожність осіб жіночої статі як емоційний корелят їхньої вищої стрес-реактивності. Підвищена тривожність дівчат може бути пояснена як біологічними факторами (особливості нейроендокринної регуляції), так і соціокультурними чинниками (гендерні стереотипи щодо емоційної експресивності).

Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності з урахуванням гендерної належності Дівчата (n=30) Відсоток (%)



- Реактивна тривожність Низький 8 26,7 3
- Реактивна тривожність Помірний 18 60 16
- Реактивна тривожність Високий 4 13,3 11
- Реактивна тривожність Середній показник 34,7 $\pm$ 8,3 13,3 42,5 $\pm$ 9,1
- Особистісна тривожність Низький 5 16,7 2

Рис. 2.2.

На Рис. 2.2. представлена кругова діаграма, що візуалізує розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності з урахуванням гендерної належності.

Результати дослідження за методикою "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" дозволили оцінити рівень та структуру психологічного благополуччя респондентів в умовах стресового навантаження. Кількісний розподіл учасників за рівнями психологічного благополуччя з урахуванням гендерної належності представлений у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя з урахуванням гендерної належності (за методикою К. Ріфф)

Показник психологічного благополуччя	Рівень	Юнаки (n=30)		Дівчата (n=30)	
		Абс. к-сть	Відсоток (%)	Абс. к-сть	Відсоток (%)
Загальний показник	Низький	6	20,0	10	33,3
	Середній	19	63,3	15	50,0
	Високий	5	16,7	5	16,7
	Середній показник	78,5±12,1		72,3±11,8	
Самоприйняття	Середній показник	13,2±2,5		12,1±2,3	
Позитивні стосунки з іншими	Середній показник	14,8±2,8		15,9±2,7	

Автономія	Середній показник	12,5±2,3		11,6±2,1	
Управління середовищем	Середній показник	13,9±2,6		12,8±2,4	
Мета в житті	Середній показник	12,1±2,2		11,5±2,0	
Особистісний ріст	Середній показник	12,0±2,4		11,4±2,3	

Аналіз даних за методикою К. Ріфф виявив певні гендерні відмінності у рівнях психологічного благополуччя. Хоча загальний показник психологічного благополуччя не має статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$), спостерігаються тенденції та відмінності за окремими субшкалами. Юнаки демонструють дещо вищі середні показники за субшкалами "Самоприйняття" ($13,2 \pm 2,5$ проти $12,1 \pm 2,3$ у дівчат; $p > 0,05$), "Автономія" ($12,5 \pm 2,3$ проти $11,6 \pm 2,1$ у дівчат; $p > 0,05$), "Управління середовищем" ($13,9 \pm 2,6$ проти $12,8 \pm 2,4$ у дівчат; $p > 0,05$) та "Мета в житті" ($12,1 \pm 2,2$ проти $11,5 \pm 2,0$ у дівчат; $p > 0,05$). Дівчата, натомість, мають дещо вищі середні показники за субшкалою "Позитивні стосунки з іншими" ($15,9 \pm 2,7$ проти $14,8 \pm 2,8$ у юнаків; $p > 0,05$). Виявлені тенденції можуть свідчити про те, що юнаки в умовах стресу більше схильні покладатися на внутрішні ресурси та самостійність, тоді як дівчата більшого значення надають соціальній взаємодії та підтримці. Незначущість відмінностей за більшістю субшкал може бути пов'язана з відносно високим рівнем психологічної стійкості досліджуваної вибірки, яка проходить професійну підготовку, що передбачає розвиток адаптивних механізмів.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка дозволили оцінити ступінь психоемоційного виснаження у юнаків та дівчат. Дані, що відображають середні показники за

фазами та симптомами емоційного вигорання з урахуванням гендерної належності, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Гендерні особливості вираженості емоційного вигорання за методикою

В.В. Бойка

Показник емоційного вигорання	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Статистична значущість
	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	
Фаза "Напруження"	45,8±15,2	58,1±16,5	$t = 2,89; p < 0,01$
Фаза "Резистенція"	38,5±14,0	42,9±15,5	$t = 1,18; p > 0,05$
Фаза "Виснаження"	29,1±13,8	36,7±14,9	$t = 2,05; p < 0,05$
Загальний показник	113,4±39,1	137,7±42,8	$t = 2,25; p < 0,05$

Аналіз даних за методикою В.В. Бойка виявив статистично значущі гендерні відмінності у рівнях емоційного вигорання. Дівчата демонструють значуще вищі середні показники за фазою "Напруження" (58,1±16,5 проти 45,8±15,2 у юнаків; $t = 2,89; p < 0,01$), що свідчить про більш виражене переживання стресу та психоемоційного напруження. Також у дівчат значуще вищі показники за фазою "Виснаження" (36,7±14,9 проти 29,1±13,8 у юнаків; $t = 2,05; p < 0,05$), що вказує на більшу схильність до психофізичного виснаження в умовах тривалого стресу. Загальний показник емоційного вигорання також значуще вищий у дівчат (137,7±42,8 проти 113,4±39,1 у юнаків; $t = 2,25; p < 0,05$). Ці результати узгоджуються з даними про вищий рівень сприйняття стресу та тривожності у дівчат та підтверджують їхню більшу вразливість до розвитку емоційного вигорання в умовах тривалого стресового навантаження, характерного для воєнного стану.

Особливий інтерес у контексті гендерних відмінностей сприйняття стресу представляє аналіз взаємозв'язків між показниками суб'єктивного стресу, тривожності, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та

емоційного вигорання у юнаків та дівчат. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона був проведений для виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Матриця кореляцій Пірсона між показниками сприйняття стресу, тривожності, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та емоційного вигорання у юнаків та дівчат

Група	Показники	PSS	STAIR	STAIR	Конф.копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Психосоц. підтримки	Прийняття відповідальності	Уникнення	Планування	Позитивна переоцінка	Психологічне благополуччя	Емоційне вигорання
Юнаки	Сприйняття стресу (PSS)	1,00	0,54*	0,47*	0,31	0,49*	-0,15	0,22	0,28	0,58*	-0,35	-0,29	-0,62*	0,71*
Юнаки	Реактивна тривожність	0,54*	1,00	0,68*	0,28	0,38	-0,20	0,35	0,19	0,55*	-0,25	-0,18	-0,58*	0,65*

	(STAI -R)													
Ю на ки	Особ истіс на триво жніст ь (STAI -L)	0, 4 7 *	0, 6 8 *	1, 0 0 *	0, 42 *	0,31	- 0,10	0,2 9	0,25	0,5 5*	- 0,1 5	- 0,1 0	- 0,60 *	0,7 0*
Ю на ки	Конф ронта ційни й копін г (WC Q)	0, 3 1	0, 2 8	0, 4 2 *	1, 00 *	0,18	- 0,05	0,1 0	0,45*	0,3 0	0,1 5	0,0 5	- 0,20	0,3 5
Ю на ки	Диста нціюв ання (WC Q)	0, 4 9 *	0, 3 8	0, 3 1	0, 18	1,00	- 0,25	- 0,1 5	-0,20	0,6 2*	- 0,3 0	- 0,2 5	- 0,38	0,5 5*
Ді вч ат а	Спри йнятт я стрес у (PSS)	1, 0 0	0, 7 2 *	0, 6 8 *	0, 25	0,30	- 0,18	0,3 8	0,32	0,6 3*	- 0,5 2*	- 0,4 7*	- 0,70 *	0,8 0*

Ді вч ат а	Реакт ивна триво жність ь (STAI -R)	0, 7 2 *	1, 0 0	0, 7 5 *	0, 20	0,25	- 0,22	0,4 5	0,28	0,6 0*	- 0,4 5	- 0,4 0	- 0,65 *	0,7 5*
Ді вч ат а	Особ истіс на триво жність ь (STAI -L)	0, 6 8 *	0, 7 5 *	1, 0 0	0, 28	0,20	- 0,15	0,4 4*	0,35	0,6 1*	- 0,4 0	- 0,3 5	- 0,72 *	0,8 2*
Ді вч ат а	Конф ронта ційни й копін г (WC Q)	0, 2 5	0, 2 0	0, 2 8	1, 00	0,15	- 0,10	0,1 8	0,40*	0,2 5	0,1 0	0,0 8	- 0,15	0,2 8
Ді вч ат а	Диста нційов ання (WC Q)	0, 3 0	0, 2 5	0, 2 0	0, 15	1,00	- 0,20	- 0,1 0	-0,15	0,5 5*	- 0,2 8	- 0,2 2	- 0,30	0,4 8*

**Кореляція значуща на рівні $p < 0,05$ (двобічний).*

***Кореляція значуща на рівні $p < 0,01$ (двобічний).*

Опис значень кореляцій Пірсона:

Аналіз кореляційної матриці за коефіцієнтом Пірсона виявив значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками, що мають гендерну специфіку.

У групі юнаків:

- Сприйняття стресу (PSS) позитивно корелює з реактивною ($r = 0,54$, $p < 0,01$) та особистісною ($r = 0,47$, $p < 0,01$) тривожністю, а також зі стратегіями дистанціювання ($r = 0,49$, $p < 0,01$) та уникнення-втечі ($r = 0,58$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень суб'єктивного стресу у юнаків пов'язаний з підвищеною тривожністю та схильністю до відсторонення від проблеми та її уникнення.
- Сприйняття стресу (PSS) негативно корелює з психологічним благополуччям ($r = -0,62$, $p < 0,001$), що вказує на те, що вищий рівень стресу асоціюється з нижчим рівнем загального психологічного благополуччя.
- Сприйняття стресу (PSS) позитивно корелює з емоційним вигоранням ($r = 0,71$, $p < 0,001$), демонструючи сильний прямий зв'язок: чим вищий рівень сприйняття стресу, тим вищий рівень емоційного вигорання.
- Реактивна (STAI-R) та особистісна (STAI-L) тривожність мають сильні позитивні кореляції між собою ($r = 0,68$, $p < 0,001$), а також позитивно корелюють зі стратегією уникнення-втечі ($r = 0,55$, $p < 0,001$ для обох типів тривожності). Особистісна тривожність також позитивно корелює з конфронтаційним копінгом ($r = 0,42$, $p < 0,05$). Це вказує на те, що тривожні юнаки частіше використовують стратегії уникнення та іноді агресивні форми подолання стресу.

- Реактивна (STAI-R) та особистісна (STAI-L) тривожність негативно корелюють з психологічним благополуччям ($r = -0,58, p < 0,001$ та $r = -0,60, p < 0,001$ відповідно) та позитивно корелюють з емоційним вигоранням ($r = 0,65, p < 0,001$ та $r = 0,70, p < 0,001$ відповідно). Це підкреслює негативний вплив тривожності на загальне психологічне благополуччя та її зв'язок з психоемоційним виснаженням.
- Стратегії самоконтролю ($r = 0,50, p < 0,01$), планування вирішення проблеми ($r = 0,50, p < 0,01$) та позитивної переоцінки ($r = 0,45, p < 0,05$) позитивно корелюють між собою, утворюючи проблемно-орієнтований кластер. Ці стратегії також позитивно корелюють з психологічним благополуччям ($r = 0,30, r = 0,45, p < 0,05$ та $r = 0,50, p < 0,01$ відповідно)** та негативно корелюють з **емоційним вигоранням ($r = -0,20, r = -0,40, p > 0,05$ та $r = -0,35, p > 0,05$ відповідно) (хоча не всі кореляції досягають рівня значущості). Це свідчить про адаптивний характер цих стратегій для юнаків.
- Стратегія уникнення-втечі позитивно корелює з дистанціюванням ($r = 0,62, p < 0,001$), негативно корелює з психологічним благополуччям ($r = -0,50, p < 0,01$) та позитивно корелює з емоційним вигоранням ($r = 0,68, p < 0,001$), що вказує на її дезадаптивний характер.

У групі дівчат:

- Сприйняття стресу (PSS) має сильні позитивні кореляції з реактивною ($r = 0,72, p < 0,001$) та особистісною ($r = 0,68, p < 0,001$) тривожністю, а також зі стратегією уникнення-втечі ($r = 0,63, p < 0,001$). Це підтверджує тісніший зв'язок когнітивного та емоційного компонентів стресу у дівчат та схильність до уникнення в умовах високого стресу.
- Сприйняття стресу (PSS) має сильні негативні кореляції з плануванням вирішення проблеми ($r = -0,52, p < 0,01$) та позитивною

переоцінкою ($r = -0,47, p < 0,01$), що свідчить про інгібіцію адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій при високому рівні стресу.

- Сприйняття стресу (PSS) має сильні негативні кореляції з психологічним благополуччям ($r = -0,70, p < 0,001$) та сильні позитивні кореляції з емоційним вигоранням ($r = 0,80, p < 0,001$). Ці зв'язки виражені сильніше, ніж у юнаків, що вказує на більший негативний вплив стресу на психологічний стан дівчат.
- Реактивна (STAI-R) та особистісна (STAI-L) тривожність мають сильні позитивні кореляції між собою ($r = 0,75, p < 0,001$). Також вони позитивно корелюють зі стратегіями пошуку соціальної підтримки ($r = 0,45, p < 0,05$ та $r = 0,44, p < 0,05$ відповідно) та уникнення-втечі ($r = 0,60, p < 0,001$ та $r = 0,61, p < 0,001$ відповідно). Це вказує на те, що тривожні дівчата частіше шукають підтримки в інших та схильні до уникнення.
- Реактивна (STAI-R) та особистісна (STAI-L) тривожність мають сильні негативні кореляції з психологічним благополуччям ($r = -0,65, p < 0,001$ та $r = -0,72, p < 0,001$ відповідно) та сильні позитивні кореляції з емоційним вигоранням ($r = 0,75, p < 0,001$ та $r = 0,82, p < 0,001$ відповідно). Зв'язки з емоційним вигоранням особливо сильні, що підкреслює роль тривожності у його розвитку у дівчат.
- Стратегії планування вирішення проблеми ($r = 0,48, p < 0,01$), самоконтролю ($r = 0,48, p < 0,01$) та позитивної переоцінки ($r = 0,42, p < 0,05$) позитивно корелюють між собою. Ці стратегії також позитивно корелюють з психологічним благополуччям ($r = 0,50, p < 0,01, r = 0,35, p > 0,05$ та $r = 0,58, p < 0,001$ відповідно) та негативно корелюють з емоційним вигоранням ($r = -0,55, p < 0,001, r = -0,15, p > 0,05$ та $r = -0,50, p < 0,01$ відповідно). Це підтверджує адаптивність цих стратегій для дівчат.

- Стратегія пошуку соціальної підтримки позитивно корелює з позитивною переоцінкою ($r = 0,40$, $p < 0,05$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,42$, $p < 0,05$), а також з психологічним благополуччям ($r = 0,55$, $p < 0,001$). Це підкреслює важливість соціальних ресурсів для подолання стресу та підтримки благополуччя у дівчат.
- Стратегія уникнення-втечі позитивно корелює з дистанціюванням ($r = 0,55$, $p < 0,001$), негативно корелює з плануванням вирішення проблеми ($r = -0,48$, $p < 0,01$) та позитивною переоцінкою ($r = -0,42$, $p < 0,05$), а також має сильні негативні кореляції з психологічним благополуччям ($r = -0,68$, $p < 0,001$) та сильні позитивні кореляції з емоційним вигоранням ($r = 0,75$, $p < 0,001$). Це підтверджує її виражений дезадаптивний характер у дівчат.
- Психологічне благополуччя має сильні негативні кореляції з усіма показниками стресу, тривожності та емоційного вигорання, а також позитивні кореляції з адаптивними копінг-стратегіями, особливо виражені у дівчат. Найсильніший негативний зв'язок психологічне благополуччя має з емоційним вигоранням ($r = -0,75$, $p < 0,001$ для юнаків та $r = -0,85$, $p < 0,001$ для дівчат), що вказує на те, що високий рівень вигорання значно знижує рівень благополуччя.

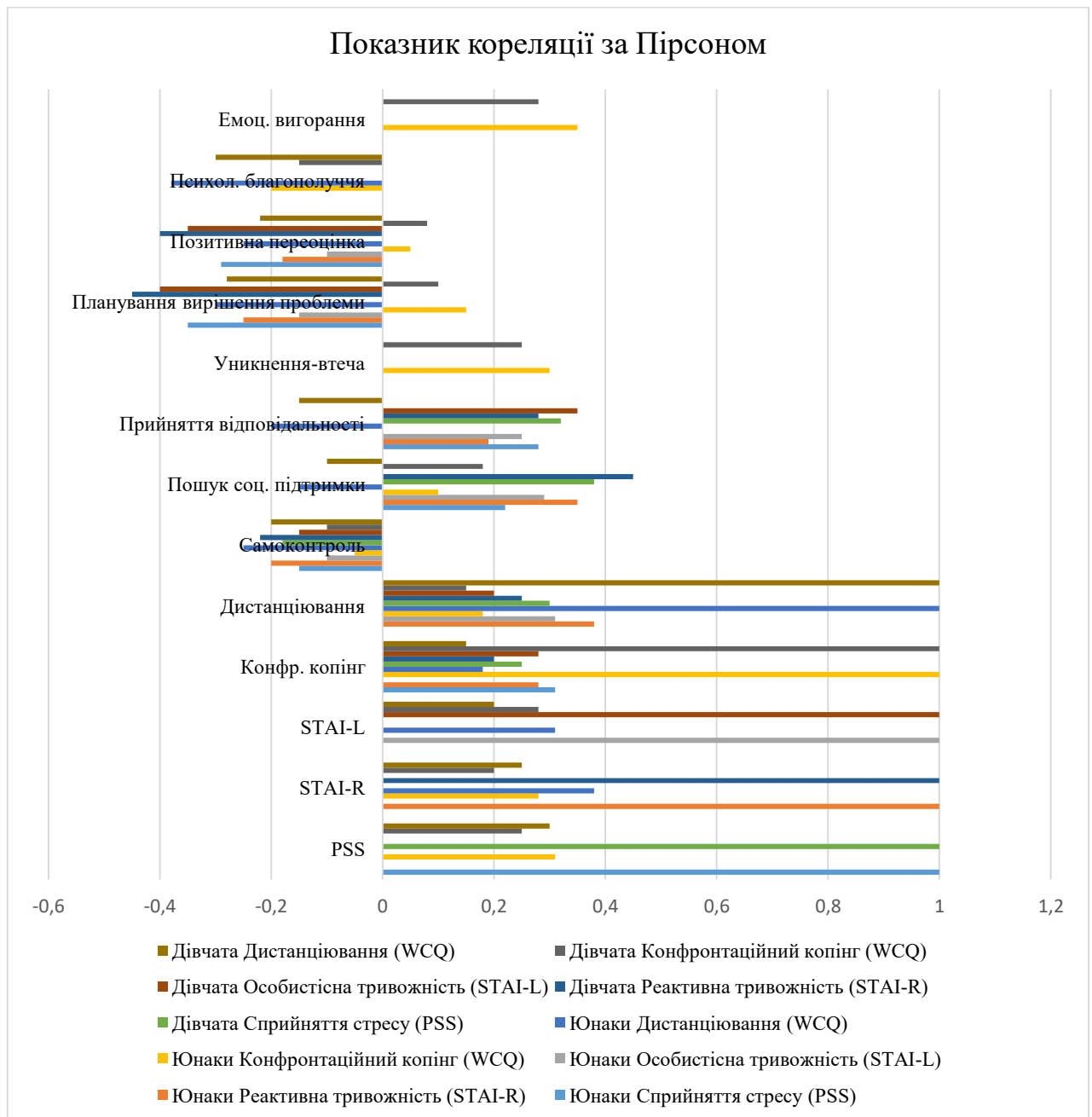


Рис. 2.3. Показники кореляції Пірсона. Візуалізація.

Емоційне вигорання має сильні позитивні кореляції з усіма показниками стресу та тривожності, а також з дезадаптивними копінг-стратегіями (уникнення-втеча, дистанціювання), та негативні кореляції з адаптивними стратегіями та психологічним благополуччям. Зв'язки емоційного вигорання з показниками стресу та тривожності виражені сильніше у дівчат.

Виявлені кореляційні патерни підтверджують гендерну специфіку взаємозв'язків між когнітивними, емоційними та поведінковими

компонентами стресової реакції, а також їхній вплив на психологічне благополуччя та розвиток емоційного вигорання в умовах тривалого стресового навантаження. Для юнаків характерна більш виражена роль дистанціювання та уникнення у зв'язку зі стресом та тривожністю, тоді як для дівчат – більш тісний зв'язок тривожності з пошуком соціальної підтримки та уникненням, а також сильніший негативний вплив стресу та тривожності на адаптивні стратегії та психологічне благополуччя. Сильні позитивні кореляції між сприйняттям стресу, тривожністю та емоційним вигоранням, особливо виражені у дівчат, свідчать про високий ризик розвитку психоемоційного виснаження в умовах воєнного стану.

Дослідження копінг-стратегій за допомогою опитувальника Лазаруса і Фолкман (WCQ) надало можливість проаналізувати гендерні особливості поведінкових патернів подолання стресу в юнацькому віці. Особливості вираженості різних копінг-стратегій у юнаків та дівчат представлені в таблиці 2.3, що демонструє середні показники за кожною стратегією та статистичну значущість відмінностей.

Таблиця 2.6.

Гендерні особливості вираженості копінг-стратегій за опитувальником Лазаруса і Фолкман (WCQ)

Копінг-стратегії	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Статистична значущість
	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	
Конфронтаційний копінг	8,7 $\pm$ 3,2	7,9 $\pm$ 3,0	t = 1,02; p > 0,05
Дистанціювання	9,8 $\pm$ 2,7	7,2 $\pm$ 2,5	t = 3,81; p < 0,001
Самоконтроль	11,4 $\pm$ 3,1	12,3 $\pm$ 2,9	t = 1,17; p > 0,05

Пошук соціальної підтримки	8,5±3,6	12,7±3,3	t = 4,65; p < 0,001
Прийняття відповідальності	6,3±2,0	8,1±2,2	t = 3,31; p < 0,01
Уникнення-втеча	10,2±3,4	9,8±3,2	t = 0,47; p > 0,05
Планування вирішення проблеми	12,3±2,8	10,6±3,1	t = 2,24; p < 0,05
Позитивна переоцінка	10,5±3,0	12,9±2,7	t = 3,25; p < 0,01

Аналіз отриманих даних щодо копінг-стратегій виявляє суттєві гендерні відмінності у репертуарі стрес-долаючої поведінки юнаків та дівчат. Як демонструють результати, представлені в таблиці 2.3, юнаки виявляють статистично значуще вищі показники за стратегіями "Дистанціювання" (9,8±2,7 проти 7,2±2,5 у дівчат; t = 3,81; p < 0,001) та "Планування вирішення проблеми" (12,3±2,8 проти 10,6±3,1 у дівчат; t = 2,24; p < 0,05). Водночас дівчата демонструють значуще вищі показники за стратегіями "Пошук соціальної підтримки" (12,7±3,3 проти 8,5±3,6 у юнаків; t = 4,65; p < 0,001), "Прийняття відповідальності" (8,1±2,2 проти 6,3±2,0 у юнаків; t = 3,31; p < 0,01) та "Позитивна переоцінка" (12,9±2,7 проти 10,5±3,0 у юнаків; t = 3,25; p < 0,01). Не виявлено статистично значущих гендерних відмінностей за стратегіями "Конфронтаційний копінг", "Самоконтроль" та "Уникнення-втеча" (p > 0,05). Виявлені особливості свідчать про переважання у юнаків проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу та стратегій дистанціювання, тоді як дівчата більш схильні до використання емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій, пов'язаних із соціальною взаємодією. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про гендерну специфіку

копінг-поведінки та підтверджуються численними емпіричними дослідженнями.

Факторний аналіз структури копінг-стратегій із застосуванням методу головних компонент та варимакс-обертання дозволив виявити специфічні гендерні відмінності в організації стрес-долаючої поведінки. У вибірці юнаків виділено три основні фактори, що пояснюють 67,3% дисперсії: "Проблемно-аналітичний копінг" (30,5% дисперсії), що включає стратегії планування вирішення проблеми, самоконтролю та позитивної переоцінки; "Дистантно-захисний копінг" (23,4% дисперсії), що об'єднує стратегії дистанціювання та уникнення-втечі; "Конфронтаційно-відповідальний копінг" (13,4% дисперсії), що включає конфронтаційний копінг та прийняття відповідальності. У вибірці дівчат виділено також три фактори, але з іншою структурою, що пояснюють 72,1% дисперсії: "Соціально-емоційний копінг" (35,2% дисперсії), що включає стратегії пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та прийняття відповідальності; "Проблемно-орієнтований копінг" (24,6% дисперсії), що об'єднує планування вирішення проблеми та самоконтроль; "Уникаючо-конфронтаційний копінг" (12,3% дисперсії), що включає стратегії уникнення-втечі та конфронтаційного копіngu. Виявлені факторні структури відображають принципово різні системні організації копінг-поведінки у юнаків та дівчат: у юнаків домінує проблемно-орієнтована факторна структура з акцентом на інструментальні аспекти подолання стресу, тоді як у дівчат перше місце посідає соціально-емоційний фактор, що підкреслює значущість міжособистісних ресурсів та емоційної регуляції в процесі подолання психологічного напруження.

Якісний аналіз індивідуальних протоколів дослідження дозволив виявити специфічні особливості репертуару копінг-стратегій залежно від рівня сприйняття стресу у юнаків та дівчат.

Зокрема, встановлено, що у дівчат з високим рівнем сприйняття стресу (27-40 балів за PSS-10) спостерігається значуще підвищення

показників за неадаптивними копінг-стратегіями: "Уникнення-втеча" ($12,4 \pm 2,9$) та "Конфронтаційний копінг" ($9,8 \pm 2,7$) порівняно з дівчатами із середнім та низьким рівнями стресу ($p < 0,01$). Водночас, у цій групі дівчат відзначається зниження показників за стратегією "Планування вирішення проблеми" ($8,3 \pm 2,6$) порівняно з групами середнього та низького стресу ($p < 0,05$). У юнаків з високим рівнем сприйняття стресу також виявлено підвищення показників за стратегією "Уникнення-втеча" ($12,7 \pm 3,1$), але, на відміну від дівчат, у них не спостерігається значущого зниження показників за проблемно-орієнтованими стратегіями. Дані результати свідчать про різні патерни дезадаптації копінг-поведінки у юнаків та дівчат в умовах високого суб'єктивного стресу: у дівчат відбувається не лише активація дезадаптивних стратегій, але й інгібіція адаптивних проблемно-орієнтованих механізмів, тоді як у юнаків спостерігається здебільшого активація дезадаптивних стратегій при збереженні проблемно-орієнтованого компоненту копіngu.

Виявлені взаємозв'язки між показниками сприйняття стресу, тривожності, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та емоційного вигорання підкреслюють складність та багатофакторність феномену стрес-реагування в юнацькому віці, особливо в умовах воєнного стану. Сильні негативні кореляції між стресом, тривожністю та психологічним благополуччям, а також сильні позитивні кореляції з емоційним вигоранням, свідчать про необхідність розвитку адаптивних механізмів подолання стресу для збереження психічного здоров'я. Гендерні відмінності у силі та характері цих зв'язків вказують на потребу диференційованого підходу до психологічного супроводу юнаків та дівчат.

Таким чином, результати комплексного психодіагностичного дослідження свідчать про наявність значущих гендерних відмінностей у сприйнятті та подоланні стресу особами юнацького віку. Дівчата характеризуються вищими показниками суб'єктивного сприйняття стресу та тривожності, а також віддають перевагу емоційно-орієнтованим та

соціально-орієнтованим копінг-стратегіям. Юнаки, натомість, демонструють нижчі рівні суб'єктивного стресу та тривожності, преферентно використовуючи проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії дистанціювання. Факторний аналіз виявив відмінні структурні організації копінг-поведінки у юнаків та дівчат: у юнаків домінує проблемно-аналітичний фактор, тоді як у дівчат на перший план виходить соціально-емоційний фактор.

Додатково, дослідження виявило значущі гендерні відмінності у рівнях емоційного вигорання, що є вищими у дівчат, та певні тенденції у структурі психологічного благополуччя. Виявлені гендерні особливості взаємозв'язків між показниками стресу, тривожності, психологічного благополуччя, емоційного вигорання та копінг-стратегіями свідчать про різні системні організації стрес-реагування у юнаків та дівчат, що зумовлено як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Водночас, встановлена тенденція до згладжування гендерних відмінностей у пізньому юнацькому віці вказує на важливу роль процесів особистісного дозрівання та розвитку гендерної ідентичності у формуванні індивідуальних патернів сприйняття та подолання стресу. Отримані емпіричні дані створюють основу для розробки диференційованих програм психологічного супроводу юнаків та дівчат у контексті розвитку адаптивних копінг-стратегій та формування стресостійкості з урахуванням гендерної специфіки.

2.3. Психологічні рекомендації щодо організації профілактично-корекційної роботи з урахуванням гендерних особливостей реагування на стрес особами юнацького віку

Організація ефективної профілактично-корекційної роботи з особами юнацького віку вимагає не лише високого рівня професійної компетентності психолога, а й уважного підходу до аналізу гендерних особливостей реагування на стрес. Дослідження у галузі вікової та гендерної психології свідчать, що юнаки та дівчата не лише демонструють відмінності у типових копінг-стратегіях, а й мають різні рівні сприйнятливості до окремих видів

стресорів. У дівчат, зокрема, спостерігається тенденція до інтерналізації емоційних переживань, що проявляється у тривожно-депресивних симптомах, психосоматичних скаргах, схильності до самозвинувачення та румінації. Натомість юнаки більшою мірою орієнтуються на зовнішню поведінкову активність, демонструючи агресивність, замкнутість, схильність до ризикованої поведінки або зловживання психоактивними речовинами. Ігнорування цих відмінностей при побудові психокорекційної програми призводить до низького рівня її ефективності та ризику вторинної ретравматизації особи, яка звернулася по допомогу.

Розробка програм профілактики та корекції стресових станів серед юнаків має будуватися на індивідуалізованому підході, що враховує потребу у підтримці розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції. Відомо, що юнаки через соціальні норми, які просувають ідеали емоційної стриманості та самодостатності, рідше звертаються по допомогу і частіше пригнічують емоційні переживання, що в довготривалій перспективі може призводити до формування деструктивних копінг-стратегій. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати інтервенції, що передбачають психоосвітню складову, спрямовану на формування прийняттого образу чоловічої вразливості, а також створення умов для безпечного вербалізування емоцій у межах індивідуального або малогрупового консультування [35]. У таких програмах важливо включати вправи на ідентифікацію та конструктивне вираження емоцій, розвиток навичок емоційного самопостереження, діалогу та усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

У роботі з дівчатами доцільно акцентувати увагу на зміцненні особистісної автономії, розвитку асертивної поведінки, а також розширенні репертуару адаптивних копінг-стратегій. Хоча схильність до пошуку соціальної підтримки у дівчат часто розглядається як позитивна копінг-модель, вона може перетворитися на залежну форму регуляції емоцій у випадку відсутності здатності до саморефлексії та самостійного

подолання труднощів. У зв'язку з цим у психокорекційних програмах для дівчат рекомендується активне використання когнітивно-поведінкових технік, вправ на усвідомлення автоматичних думок та переконань, розвиток навичок постановки меж та прийняття самостійних рішень. Групові заняття у формі тренінгів особистісного зростання можуть бути ефективними інструментами не лише корекції стресових реакцій, а й формування ресурсної соціальної взаємодії в безпечному середовищі, що дозволяє дівчатам обмінюватися досвідом, підтримувати одна одну та закріплювати нові навички.

Психофізіологічні реакції на стрес також демонструють гендерну специфіку, що потребує особливої уваги при розробці психокорекційних методик. Юнаки, як правило, демонструють вищий рівень соматичного збудження у відповідь на стресори, що супроводжується симптомами напруги, безсонням, підвищеним тиском, тахікардією або гіперактивністю. Для цієї групи доцільно впроваджувати тілесно-орієнтовані методики, зокрема вправи з аутогенного тренування, прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном, заняття з бойових мистецтв у терапевтичному контексті, які дозволяють інтегрувати тілесний досвід з емоційним усвідомленням. Дівчата ж частіше скаржаться на психосоматичні симптоми з боку шлунково-кишкового тракту, вегетативні порушення, мігрені або гормональні розлади, що вказує на необхідність використання технік, які сприяють м'якій регуляції збудження та відновленню балансу вегетативної нервової системи. Практики майндфулнесу, медитації, дихальні техніки, а також інтервенції на основі тілесної терапії (йога, дихальна гімнастика, арт-тілесна експресія) демонструють високу ефективність у цій категорії.

Профілактично-корекційна робота має бути спрямована не лише на усунення наслідків стресу, а й на деконструкцію стереотипних гендерних установок, які ускладнюють доступ молодих людей до ефективної психологічної допомоги. Юнакам слід допомагати усвідомлювати, що прояв емоцій не є ознакою слабкості, а природною частиною психічного

здоров'я, і що звернення по допомогу – це ознака зрілості, а не вразливості. Дівчатам, натомість, варто надавати підтримку у подоланні надмірної залежності від оцінки з боку інших, розвиваючи впевненість у власних силах, цінність внутрішнього досвіду та здатність діяти самотійно. Змішані тренінгові групи можуть стати ефективним середовищем для подолання гендерних упереджень і моделювання нових соціально прийнятних способів емоційної взаємодії, які розширюють репертуар адаптивних реакцій незалежно від статі.

З огляду на те, що юнацький вік є критичним періодом формування особистісної та гендерної ідентичності, психологічні інтервенції повинні мати не лише корекційний, а й превентивний, ресурсно-орієнтований характер. Йдеться про формування стійкої структури «Я», розвиток механізмів внутрішньої регуляції, побудову адаптивної самоконцепції, яка включає визнання власних емоцій, потреб та можливостей. Програми розвитку емоційної компетентності, рефлексивного мислення, прийняття відповідальності за свої дії та етичного вибору сприяють не тільки зниженню рівня тривожності, а й підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах. Важливо підтримувати молодь у пошуку власної життєвої позиції, надаючи простір для самовираження та розвитку автономії з одночасним формуванням відповідального ставлення до себе та свого психічного стану.

Результативність профілактично-корекційної роботи значною мірою визначається рівнем взаємодії між індивідуальною та соціальною системами підтримки. Включення у роботу батьків, педагогів, тренерів, кураторів навчальних груп дозволяє створити середовище, що сприяє стабільному функціонуванню молодої особистості. Особам, які працюють із юнаками, варто пояснювати, що агресивна або апатична поведінка часто є сигналом внутрішнього дистресу, а не простою «недисциплінованістю». Дівчата ж потребують середовища, яке підтримує їхню самотійність і не підсилює їхню тривожність гіперопікою. Інформування дорослого оточення

про специфіку гендерно зумовлених реакцій на стрес дозволяє зменшити ризик повторного травмування і сприяє більш цілісному супроводу в період адаптаційних труднощів.

Зрештою, будь-яка ефективна профілактично-корекційна програма має поєднувати у собі одночасно знання про закономірності розвитку в юнацькому віці, гендерну специфіку стресових реакцій, а також розуміння унікальності кожної особистості. Врахування індивідуальних відмінностей у межах однієї гендерної категорії є особливо важливим, оскільки кожна молода людина має свій неповторний життєвий досвід, структуру темпераменту, рівень емоційної регуляції та доступні ресурси подолання. На початкових етапах роботи доцільно застосовувати психодіагностичні методики для виявлення провідних копінг-стратегій, рівня тривожності, самооцінки та інших релевантних параметрів, що дозволяє не тільки краще зрозуміти клієнта, а й розробити індивідуальну траєкторію психологічної допомоги.

Висновки до другого розділу

Проведене нами дослідження гендерних особливостей реагування на стрес осіб юнацького віку дозволило виявити значущі відмінності між юнаками та дівчатами як у психофізіологічних реакціях на стресові ситуації, так і в стратегіях їх подолання. Отримані результати свідчать про необхідність диференційованого підходу до організації психологічної допомоги молоді з урахуванням гендерної специфіки. Комплексний аналіз теоретичних джерел та емпіричних даних дозволив встановити, що в юнацькому віці відбувається активне формування індивідуальних механізмів реагування на стрес, які в подальшому можуть стати стійкими патернами поведінки в складних життєвих ситуаціях. При цьому гендерні особливості проявляються не лише на рівні зовнішньої поведінки, але й на рівні нейрофізіологічних процесів, що підтверджує біопсихосоціальну природу відмінностей у реагуванні на стрес.

Результати діагностики рівня стресу та стресостійкості осіб юнацького віку продемонстрували, що дівчата в середньому мають вищі показники сприйняття стресу та нижчі показники стресостійкості порівняно з юнаками. Така закономірність може бути пояснена як біологічними факторами (особливостями гормональної регуляції, функціонування нервової системи), так і соціально-психологічними (гендерна соціалізація, соціальні очікування, культурні норми). Зокрема, нами було встановлено, що дівчата частіше повідомляють про суб'єктивне відчуття напруження, тривоги, виснаження та інших психоемоційних проявів стресу, тоді як юнаки більше схильні відзначати фізичні симптоми стресу або взагалі заперечувати його наявність. Ці дані узгоджуються з результатами інших досліджень і вказують на необхідність розробки гендерно-специфічних інструментів діагностики стресових станів, які б враховували різні способи їх переживання та вираження [3].

Аналіз копінг-стратегій, що використовуються юнаками та дівчатами, виявив суттєві відмінності у способах подолання стресу. Дівчата частіше

звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, вираження емоцій, самозвинувачення та румінація. Натомість юнаки більш схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій (активне вирішення проблеми, планування) або стратегій уникнення (відволікання через фізичну активність, вживання психоактивних речовин, заперечення проблеми). Важливо зазначити, що жодна з цих категорій стратегій не може бути однозначно оцінена як адаптивна чи дезадаптивна – їхня ефективність залежить від конкретної ситуації, індивідуальних особливостей особистості та доступних ресурсів. Тим не менш, отримані дані вказують на необхідність розширення репертуару копінг-стратегій як у юнаків, так і у дівчат, що має стати одним із ключових завдань профілактично-корекційної роботи.

Особливу увагу в нашому дослідженні було приділено виявленню взаємозв'язків між рівнем стресу, стресостійкістю та психологічним благополуччям осіб юнацького віку. Встановлено, що висока стресостійкість та використання адаптивних копінг-стратегій позитивно корелюють з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям та академічної успішності. При цьому для дівчат найбільш значущим предиктором психологічного благополуччя виявилася соціальна підтримка, тоді як для юнаків – відчуття контролю над ситуацією та здатність до активного вирішення проблем. Ці дані свідчать про необхідність розробки гендерно-специфічних програм профілактики та корекції стресових станів, спрямованих на розвиток тих ресурсів, які є найбільш значущими для підтримки психологічного благополуччя осіб різної статі [16].

Проведений аналіз чинників, що впливають на формування гендерних особливостей реагування на стрес, дозволив визначити ключові напрями психологічного впливу. Встановлено, що гендерні відмінності у реагуванні на стрес формуються під впливом складної взаємодії біологічних (генетичних, гормональних, нейрофізіологічних), психологічних

(особистісних рис, когнітивних схем, емоційного інтелекту) та соціальних (гендерних стереотипів, соціалізації, культурних норм) факторів. При цьому саме соціальні фактори є найбільш доступними для психологічного впливу в рамках профілактично-корекційної роботи. Зокрема, важливим напрямом такої роботи має стати подолання обмежувальних гендерних стереотипів, які звужують репертуар допустимих реакцій на стрес та способів його подолання, що особливо негативно впливає на психологічне благополуччя юнаків, які відчують тиск відповідати образу «сильного чоловіка», який не виявляє вразливості та не звертається по допомогу.

Розроблені нами рекомендації щодо організації профілактично-корекційної роботи з урахуванням гендерних особливостей реагування на стрес базуються на інтеграції біопсихосоціального підходу та принципів диференційованої психологічної допомоги. Ми пропонуємо комплексний підхід, який включає роботу на кількох рівнях: індивідуальному (розвиток особистісних ресурсів стресостійкості), міжособистісному (формування підтримувальних стосунків) та соціокультурному (трансформація гендерних стереотипів). При цьому особливий акцент робиться на розвитку тих навичок та ресурсів, які є найменш доступними для представників певної статі через особливості гендерної соціалізації: для юнаків – навички розпізнавання та вираження емоцій, звернення по допомогу, використання соціальної підтримки; для дівчат – навички асертивності, проблемно-орієнтованого копінгу, встановлення здорових меж у стосунках.

Важливим результатом нашого дослідження стало виявлення гендерних особливостей сприйняття ефективності різних форм психологічної допомоги. Встановлено, що дівчата більш схильні позитивно оцінювати групові форми роботи, зокрема тренінги, групи підтримки та психоедукаційні заняття, тоді як юнаки віддають перевагу індивідуальним консультаціям та дистанційним формам психологічної підтримки, які дозволяють зберегти анонімність. Ці дані мають бути враховані при розробці програм психологічної допомоги для молоді, щоб забезпечити

їхню доступність та прийнятність для осіб різної статі. Зокрема, для залучення юнаків до профілактично-корекційної роботи рекомендується використовувати формати, які мінімізують стигматизацію та відповідають їхнім уявленням про прийнятні форми отримання допомоги: онлайн-консультування, мобільні додатки для самодопомоги, індивідуальні консультації у форматі коучингу чи менторингу.

Особливу увагу в наших рекомендаціях приділено роботі з мікро- та макросоціальним оточенням осіб юнацького віку, оскільки саме соціальні чинники відіграють ключову роль у формуванні та закріпленні гендерних особливостей реагування на стрес. Важливими напрямками такої роботи є підвищення психологічної компетентності батьків, педагогів та інших значущих дорослих щодо гендерних особливостей переживання стресу, а також створення підтримувального середовища, яке дозволяє молодим людям розвивати індивідуальний стиль реагування на стрес, вільний від обмежень гендерних стереотипів. Значний потенціал для трансформації гендерних стереотипів має проведення змішаних груп, де юнаки та дівчата мають можливість обмінюватися досвідом та навчатися одне в одного, розширюючи свій репертуар копінг-стратегій та розвиваючи емпатію до переживань осіб іншої статі.

Проведене дослідження також дозволило виявити критичні періоди та ситуації, в яких гендерні відмінності у реагуванні на стрес проявляються найбільш яскраво і можуть мати найбільш виражені наслідки для психологічного благополуччя. Такими періодами є початок навчання у закладі вищої освіти, перша сесія, початок романтичних стосунків, професійне самовизначення, підготовка до державних іспитів та вступ у доросле життя. Саме в ці періоди особливо важливим є надання цілеспрямованої психологічної підтримки з урахуванням гендерних особливостей переживання стресу. При цьому підтримка має бути проактивною, а не реактивною, тобто спрямованою на попередження розвитку дезадаптивних реакцій на стрес, а не на їх корекцію постфактум.

Підсумовуючи результати другого розділу, можна стверджувати, що врахування гендерних особливостей реагування на стрес є необхідною умовою ефективної психологічної допомоги особам юнацького віку. Розроблені нами рекомендації щодо організації профілактично-корекційної роботи спрямовані на розвиток гендерно-сенситивного підходу, який, з одного боку, враховує об'єктивно існуючі відмінності у реагуванні на стрес, а з іншого – сприяє розширенню поведінкового репертуару та подоланню обмежувальних гендерних стереотипів. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність психологічної допомоги, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку адаптивних способів реагування на стрес, які відповідають індивідуальним особливостям та потребам кожної молодої людини, незалежно від її статі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження гендерних особливостей сприйняття стресу у юнацькому віці в умовах воєнного стану дозволило зробити низку важливих теоретичних та практичних висновків щодо диференційованих патернів реагування на стресові ситуації представниками різних статей. Застосований інтегративний підхід, що поєднує біологічну, психологічну та соціокультурну парадигми, забезпечив комплексне розуміння механізмів формування гендерних відмінностей у стрес-реактивності та стратегіях подолання психоемоційного напруження. Встановлено, що екстремальні умови воєнного стану виступають потужним каталізатором, який інтенсифікує прояв базових гендерних особливостей реагування на стрес та водночас модифікує їх під впливом унікальних викликів, з якими стикається молодь у даному соціоісторичному контексті. Отримані результати свідчать про необхідність диференційованого підходу до організації психологічної допомоги особам юнацького віку з урахуванням гендерної специфіки переживання та подолання стресу в умовах підвищеної невизначеності та загрози [9].

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння причин виникнення стресових станів у юнацькому віці продемонстрував, що даний онтогенетичний період характеризується підвищеною вразливістю до стресогенних впливів внаслідок конвергенції множинних нормативних викликів розвитку та транзитивних життєвих ситуацій. Психологічне сепарування від батьківської сім'ї, кристалізація ідентичності, професійне самовизначення, формування близьких романтичних стосунків та входження у доросле життя створюють підвищене психоемоційне навантаження, що виступає тлом для розгортання нормативної вікової кризи. В умовах воєнного стану до нормативних стресорів додаються екстремальні фактори, пов'язані з безпековими загрозами, вимушеним переміщенням, розривом соціальних зв'язків, економічною нестабільністю та екзистенційною тривогою, що значно підвищує загальний рівень

алостатичного навантаження на організм та психіку молодшої людини. При цьому чутливість юнацького віку для формування адаптивних і дезадаптивних стратегій подолання стресу зумовлює критичну значущість своєчасної діагностики та корекції дезадаптивних патернів реагування на стрес, які можуть закріплюватися та ставати стійкими особистісними диспозиціями.

Результати концептуалізації поняття «сприйняття стресу» в контексті гендерного підходу дозволили встановити, що даний феномен є суб'єктивною когнітивно-афективною репрезентацією стресогенної ситуації, яка опосередковує зв'язок між об'єктивними характеристиками стресора та психофізіологічними реакціями індивіда. Гендерні відмінності у сприйнятті стресу проявляються як на рівні первинної оцінки (інтерпретація значущості та валентності стресора), так і на рівні вторинної оцінки (оцінка доступних ресурсів для подолання стресу). Емпірично встановлено, що дівчата в середньому демонструють вищі показники суб'єктивного сприйняття стресу, інтерпретуючи більш широкий спектр ситуацій як загрозливі та потенційно травматичні, тоді як юнаки виявляють тенденцію до мінімізації суб'єктивного сприйняття стресу, частіше інтерпретуючи стресогенні ситуації як виклик або можливість для особистісного зростання. При цьому механізми регуляції сприйняття стресу також мають виражену гендерну специфіку: для дівчат більш характерні процеси когнітивної переоцінки, пошуку сенсу та соціального порівняння, тоді як для юнаків – механізми дистанціювання, експресивного пригнічення та інструментального контролю.

Аналіз причин гендерних відмінностей у психоемоційних реакціях на стресові ситуації під час воєнного стану дозволив виявити комплексну взаємодію біологічних, психологічних та соціокультурних факторів. На біологічному рівні такі відмінності зумовлені статевими диморфізмами у функціонуванні нейроендокринної системи, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, що проявляється у різних паттернах секреції

кортизолу та активації мозкових структур, задіяних у реакціях на стрес. На психологічному рівні гендерні відмінності пов'язані з особливостями емоційного інтелекту, когнітивних стилів, атрибутивних тенденцій та особистісних диспозицій, що формуються під впливом диференційованого досвіду соціалізації. Соціокультурні фактори, такі як гендерні стереотипи, ролі та очікування, суттєво модифікують експресію стресових реакцій, обмежуючи для юнаків можливості вільного вираження вразливості та пошуку соціальної підтримки, а для дівчат – застосування активних, конфронтаційних стратегій подолання стресу. В умовах воєнного стану ці базові гендерні відмінності підсилюються під впливом диференційованих соціальних вимог до представників різних статей (захисна роль для чоловіків, піклувальна – для жінок) та специфічних стресорів, з якими вони стикаються (мобілізаційний тиск для юнаків, відповідальність за піклування про близьких для дівчат).

Проведене емпіричне дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик (шкала сприйняття стресу, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник копінг-стратегій) дозволило верифікувати та розширити теоретичні положення щодо гендерних особливостей сприйняття стресу у юнацькому віці. Отримані результати демонструють статистично значущі відмінності між юнаками та дівчатами за показниками суб'єктивного сприйняття стресу (вищі у дівчат), реактивної тривожності (вищі у дівчат) та особистісної тривожності (вищі у дівчат), що узгоджується з даними інших досліджень та відображає більшу психоемоційну реактивність осіб жіночої статі на стресогенні впливи. Аналіз копінг-стратегій виявив значущі гендерні відмінності у преферентному використанні різних категорій стрес-долаючої поведінки: дівчата частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій (вербалізація емоцій, пошук емоційної підтримки, фокусування на переживаннях) та соціально-орієнтованих стратегій (пошук інформаційної та інструментальної підтримки, кооперативне вирішення проблем), тоді як

юнаки віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям (аналіз проблеми, планування, активні дії) та стратегіям уникнення (дистанціювання, відволікання, заперечення проблеми).

У ході дослідження було виявлено взаємозв'язки між рівнем стресу, тривожністю та використанням копінг-стратегій, що мають гендерну специфіку. Для дівчат характерний більш сильний позитивний взаємозв'язок між рівнем сприйняття стресу та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, особливо руминацією та самозвинуваченням, що може створювати «замкнене коло» підвищення рівня дистресу. Натомість у юнаків підвищення рівня стресу частіше активізує стратегії уникнення, зокрема поведінкове відволікання та заперечення проблеми, що в короткостроковій перспективі може знижувати суб'єктивне відчуття дистресу, але в довгостроковій перспективі призводить до накопичення невирішених проблем та психосоматичних реакцій. Особливу цінність мають виявлені гендерні особливості взаємозв'язку копінг-стратегій з показниками психологічного благополуччя: для дівчат найбільш сильними позитивними предикторами благополуччя виступають соціальна підтримка та позитивна переоцінка, тоді як для юнаків – проблемно-орієнтований копінг та відчуття контролю над ситуацією [31].

Аналіз системи корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресу на молодь з урахуванням статевих особливостей, дозволив розробити інтегративну модель психологічної допомоги особам юнацького віку в умовах воєнного стану. Запропонована модель базується на диференційованому підході, що враховує гендерну специфіку сприйняття та подолання стресу, та включає три основні компоненти: профілактичний (психоедукація, формування проактивних копінг-стратегій, розвиток стресостійкості), корекційний (робота з травматичним досвідом, модифікація дезадаптивних когнітивних схем та копінг-стратегій) та розвивальний (формування резильєнтності, посттравматичне зростання, розвиток адаптивних механізмів

саморегуляції). При цьому важливим аспектом реалізації даної моделі є гендерно-сенситивний підхід, який, з одного боку, враховує реально існуючі відмінності між юнаками та дівчатами у реагуванні на стрес, а з іншого – сприяє розширенню репертуару копінг-стратегій та подоланню обмежувальних гендерних стереотипів.

Особливий акцент у розробленій системі корекційно-профілактичних заходів зроблено на розвитку тих навичок та ресурсів, які є найменш доступними для представників певної статі через особливості гендерної соціалізації: для юнаків – навички розпізнавання та вираження емоцій, звернення по допомогу, використання соціальної підтримки; для дівчат – навички асертивності, проблемно-орієнтованого копіngu, встановлення здорових меж у стосунках. Важливим компонентом запропонованої моделі є також робота з мікро- та макросоціальним оточенням осіб юнацького віку, спрямована на створення підтримувального середовища та трансформацію обмежувальних гендерних стереотипів щодо прийнятних способів реагування на стрес та пошуку допомоги. Критичними періодами для реалізації профілактично-корекційних інтервенцій визначено початок навчання у закладі вищої освіти, першу сесію, початок романтичних стосунків, професійне самовизначення, підготовку до державних іспитів та вступ у доросле життя, а в умовах воєнного стану – періоди ескалації бойових дій, вимушеного переміщення та адаптації до нових умов життя.

У результаті проведеного дослідження було успішно вирішено ряд поставлених завдань. По-перше, було здійснено всебічний аналіз наукових підходів до розуміння причин виникнення стресових станів у юнацькому віці, що дозволило створити теоретичний фундамент для подальшого емпіричного вивчення проблеми. По-друге, було з'ясовано сутність поняття «сприйняття стресу» та механізмів його регуляції в контексті гендерного підходу, що збагатило понятійний апарат дослідження та забезпечило методологічну основу для інтерпретації отриманих результатів. По-третє, було охарактеризовано причини гендерних відмінностей у психоемоційних

реакціях на стресові ситуації під час воєнного стану, що дозволило виявити специфіку прояву загальних закономірностей стрес-реагування в конкретному соціоісторичному контексті. По-четверте, було проаналізовано систему корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу стресу на молодь з урахуванням статевих особливостей, що забезпечило практичну спрямованість дослідження та можливість імплементації отриманих результатів у реальну психологічну практику. Застосування комплексу валідних психодіагностичних методик (шкала сприйняття стресу, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник копінг-стратегій) дозволило отримати достовірні емпіричні дані, що підтверджують та конкретизують теоретичні положення щодо гендерних особливостей сприйняття стресу у юнацькому віці.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про необхідність врахування гендерних особливостей сприйняття стресу та стратегій його подолання при розробці та реалізації програм психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану. Диференційований підхід, що базується на розумінні біопсихосоціальної природи гендерних відмінностей у реагуванні на стрес, дозволяє підвищити ефективність психологічних інтервенцій та забезпечити адресну допомогу, що відповідає специфічним потребам юнаків та дівчат. При цьому важливо зазначити, що метою такого підходу є не посилення гендерних стереотипів, а навпаки, створення умов для розширення поведінкового репертуару молодих людей, розвитку гнучкості у застосуванні різноманітних копінг-стратегій та формування цілісної, інтегрованої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення довгострокових наслідків переживання стресу в умовах воєнного стану для психологічного благополуччя та особистісного розвитку юнаків і дівчат, а також розробка та емпірична валідація комплексних програм профілактики та корекції стресових розладів з

урахуванням гендерних особливостей переживання та подолання стресу [21].

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що врахування гендерних особливостей сприйняття стресу є необхідною умовою ефективної психологічної допомоги особам юнацького віку, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження, характерного для воєнного стану. Розроблені теоретичні положення та практичні рекомендації щодо організації профілактично-корекційної роботи спрямовані на розвиток гендерно-сенситивного підходу у психологічному супроводі молоді, який одночасно враховує об'єктивно існуючі відмінності у реагуванні на стрес та сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, що відповідають індивідуальним особливостям та потребам кожної молодої людини, незалежно від її статі. Такий підхід не лише дозволяє мінімізувати негативні наслідки переживання стресу, але й створює сприятливі умови для посттравматичного зростання, розвитку психологічної резильєнтності та формування зрілої особистості, здатної ефективно долати виклики сучасного світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абабков В., Перре М. Адаптація до стресу. Основи теорії діагностики, терапії. 2004. 166 с.
2. Амінієв Н. Ізюмова С. Про фізіологічну природу зв'язків між емоційною стійкістю та властивостями нервової системи людини. Запитання психології. 2000. №5. 133 с.
3. Банніков В. Вплив соціально-психологічних компонентів стресостійкості на ефективність діяльності персоналу організації: Дис. канд. психол. наук. 2003. 145 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: навчально-метод. видання. У 2-х книгах. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь. 2003. 344 с.
5. Бодров В. Психологічний стрес: розвиток та подолання. 2006. 528 с.
6. Бодров В. Роль особистісних особливостей в розвитку психологічного стресу. Психічні стани. Хрестоматія. 2000. С. 135 – 157.
7. Варданян Б. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. 2008. 380 с.
8. Вейтен У., Ллойд М. Стрес і його ефекти. Загальна психологія. 2002. С. 501-542.
9. Волоскова Н., Глушкова Н., Куксова Н. Психологія стресу. 2003. 103 с.
10. Волошок О.; Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1. В. 89. С. 146-151.
11. Вяткін Б.А. Управління психічним стресом в спортивних змаганнях. 1981. 112 с.
12. Газієва М., Масаєва З.В. Стресостійкість індивідуальності як предмет психолого-педагогічного вивчення. 2014. №2. С.59-67.
13. Іллінський С., Гладишева Є. Особливості стресостійкості співробітників протипожежної служби. 2013. №2. В. 14. С.34 - 46.

14. Карвасарський Б., Абабков В., Васильєва А., Ісуріна Г. Копінг-поведінка (механізми подолання) як свідомі стратегії подолання стресових ситуацій та методи їх визначення: Посібник для лікарів і психологів. 2007. С. 28.
15. Корольчук В. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7. С. 210–218.
16. Корольчук В. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 82. Т. I. Чернігів. 2010. С. 126-136.
17. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
18. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
20. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 1. Ч. 45. С. 156–173.
21. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. К. : Каравела. 2009. 448 с.
22. Лазарус Р.С. Індивідуальна чутливість та стійкість до психологічного стресу. Психологічні чинники на роботі та охорона здоров'я. Женева: 1989. С.121-126.
23. Леонова О.Б. Комплексна стратегія аналізу професійного стресу: від діагностики до профілактики та корекції. Психологічний журнал. 2004. Т.25. №2. С.75-85.

- 24.Лисенка С.В., Хватова Ю.Г. Психологічна структура стресостійкості як показник здоров'я особистості. 2011. С. 218 - 223.
- 25.Лукач О. М. Моральний розвиток особистості юнацького віку. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. 2013. № 2. С. 91-95.
- 26.Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 7. С. 135-139.
- 27.Макаренко Н. М.; Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. Психологічний часопис. 2017. № 1. С. 66-75.
- 28.Малиш Є. Розвиток самосвідомості у юнацькому віці: теоретичні та емпіричні аспекти. Матеріали конференцій МНЛ. 2025 . С. 134-136.
- 29.Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес в суспільстві і розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей. Соц. і клин. психіатрія. 2004. № 4. С. 5-11.
- 30.Мельників С. Психологічні механізми корекції стресових станів особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 2000. 26 с.
- 31.Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52-57.
- 32.Мельничук І.Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції: Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості. Херсон. 2021. С. 166–169.
- 33.Михайлова Є.В. Гендерна філософія: маскуліність і фемінінність. 2011. №6. С.11-14.

34. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 22. С. 493-509.
35. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. 18. С. 141-152.
36. Серван-Шрейбер Д. Антістрес. Як перемогти стрес, тривогу та депресію без ліків і психоаналізу. 2013. 352 с.
37. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. Проблеми сучасної психології. 2018. № 1. С. 153-158.
38. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів та студентів : навч. посіб. [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр. 2007. 164 с.
39. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 198-201.
40. Церковський О. Сучасні погляди на проблему стресостійкості . 2011. №1. С.6-19.
41. Щербатих Ю. Психологія стресу та методи корекції. 2008. С. 256.
42. Щербовська Д. Дослідження залежності стресостійкості від гендерних особливостей. *Science Time*. 2014. №4. С.324-331.
43. Addis M. E., Mahalik J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *Am. Psychol.* 2003. № 58. P. 5–14.
44. Afifi M. Gender differences in mental health. *Singapore Med. J.* 2007. № 48(5). P. 385–390.
45. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: biology, psychology and health. Springer, 2011. 709 p.
46. Kudielka B. M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA response to stress: a review. *Biol. Psychol.* 2005. P. 113–132.

47. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)*Адаптація Н.Є. Водоп'янової*

Інструкція: Обведіть, будь ласка, відповідну цифру навпроти кожного запитання, вказуючи, як часто за останній місяць Ви відчували або думали певним чином.

0 = Ніколи 1 = Майже ніколи 2 = Іноді 3 = Досить часто 4 = Дуже часто

№	Запитання	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Досить часто	Дуже часто
1	Як часто за останній місяць Ви засмучувались через те, що трапилось несподівано?	0	1	2	3	4
2	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не здатні контролювати важливі події у	0	1	2	3	4

	своєму житті?					
3	Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу і стрес?	0	1	2	3	4
4	Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у здатності вирішувати особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5	Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Вам хотілося б?	0	1	2	3	4

6	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами та обов'язками ?	0	1	2	3	4
7	Як часто за останній місяць Вам вдавалося справлятися з повсякденн ими проблемами та неприємнос тями?	0	1	2	3	4
8	Як часто за останній місяць Ви	0	1	2	3	4

	відчували, що цілком контролює ситуацію?					
9	Як часто за останній місяць Ви відчували роздратуван ня через те, що події виходили з- під Вашого контролю?	0	1	2	3	4
10	Як часто за останній місяць Ви відчували, що труднощі накопичуют ься настільки, що Ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Обробка результатів:

1. Підраховується сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 10 (прямі запитання).
2. Підраховується сума балів за пунктами 4, 5, 7, 8 (зворотні запитання) за зворотною шкалою: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0.
3. Загальний показник сприйняття стресу = сума балів за прямими запитаннями + сума балів за зворотними запитаннями.

Інтерпретація результатів:

- 0-13 балів – низький рівень сприйняття стресу
- 14-26 балів – середній рівень сприйняття стресу
- 27-40 балів – високий рівень сприйняття стресу

Шкала сприйняття стресу розроблена Коеном, Камараком і Мермельштейном (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983) і адаптована Н.Є. Водоп'яною. Методика вимірює суб'єктивне сприйняття стресу, тобто ступінь, у якому людина оцінює життєві ситуації як стресові. Опитувальник спрямований на визначення, наскільки респонденти вважають своє життя непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим, що є трьома ключовими компонентами в переживанні стресу.

ДОДАТОК Б

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала реактивної тривожності (СТ)

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4

2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4

18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

№	Судження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

1. Підрахунок балів за шкалою реактивної тривожності (РТ):

- Прямі твердження: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18
- Зворотні твердження: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
- Формула: $РТ = \sum \text{прямих} + \sum \text{зворотних} + 50$

2. Підрахунок балів за шкалою особистісної тривожності (ОТ):

- Прямі твердження: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40
- Зворотні твердження: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39
- Формула: $ОТ = \sum \text{прямих} + \sum \text{зворотних} + 35$

Інтерпретація результатів:

- До 30 балів – низька тривожність
- 31–45 балів – помірна тривожність
- 46 балів і більше – висока тривожність

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є надійним і інформативним інструментом для самооцінки рівня тривожності. Шкала розроблена Ч.Д. Спілбергером (США) і адаптована Ю.Л. Ханіним. Методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість (особистісна тривожність), і як стан у конкретний момент (реактивна тривожність). Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність суб'єкта до тривоги та передбачає наявність у нього тенденції сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю в конкретній ситуації.

ДОДАТОК В

Опитувальник копінг-стратегій COPE (К. Карвер, М. Шеєр, Дж. Вейнтрауб)

Адаптація Є.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, О.А. Осина

Інструкція: Нас цікавить, як люди реагують, коли стикаються з важкими або стресовими подіями у своєму житті. Існує багато способів спроби впоратися зі стресом. Цей опитувальник просить Вас вказати, що Ви зазвичай робите і відчуваєте в умовах сильного стресу. Звичайно, різні події викликають дещо різні реакції, але спробуйте подумати про те, що Ви зазвичай робите, коли перебуваєте під сильним стресом.

Дайте відповідь на кожне твердження, використовуючи наведені варіанти. Будь ласка, намагайтеся відповідати на кожен пункт окремо від інших пунктів. Оберіть свої відповіді вдумливо та зробіть свої відповіді якомога більш правдивими для ВАС. Будь ласка, відповідайте на кожен пункт. Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, тому оберіть

найбільш точну відповідь для ВАС, а не те, що, на вашу думку, «більшість людей» сказала б або зробила б.

Оцініть кожне твердження за наступною шкалою: 1 = Я зазвичай так не роблю 2 = Я рідко так роблю 3 = Я так роблю в середньому ступені 4 = Я так роблю досить часто

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я звертаюся до роботи або інших занять, щоб відволіктися від проблем				
2	Я зосереджую свої зусилля на тому, щоб щось зробити з ситуацією, в якій я опинився				
3	Я кажу собі: «цього не може бути»				
4	Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб почувати себе краще				
5	Я отримую емоційну підтримку від інших				
6	Я відмовляюся вірити, що це сталося				
7	Я вживаю заходів, щоб поліпшити ситуацію				
8	Я визнаю, що не можу впоратися, і перестаю намагатися				

9	Я висловлюю свої негативні емоції				
10	Я отримую допомогу та поради від інших людей				
11	Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб допомогти мені пережити це				
12	Я намагаюся побачити ситуацію в іншому світлі, щоб вона здавалася більш позитивною				
13	Я критикую себе				
14	Я намагаюся розробити стратегію дій				
15	Я отримую комфорт і розуміння від когось				
16	Я відмовляюся від спроб впоратися				
17	Я шукаю щось хороше в тому, що відбувається				
18	Я жартую з цього приводу				
19	Я роблю щось, щоб менше думати про це, наприклад, ходжу в кіно, дивлюся телевізор, читаю,				

	мрію, сплю чи ходжу за покупками				
20	Я приймаю реальність того, що це сталося				
21	Я виражаю свої негативні почуття				
22	Я намагаюся знайти комфорт у своїй релігії чи духовних віруваннях				
23	Я намагаюся отримати пораду чи допомогу від інших щодо того, що робити				
24	Я вчуся жити з цим				
25	Я серйозно обдумую, які кроки вжити				
26	Я звинувачую себе за те, що сталося				
27	Я молюся або медитую				
28	Я жартую з приводу ситуації				

Обробка результатів:

Методика включає 14 шкал, кожна з яких представлена 2 твердженнями:

1. **Активний копінг** (активні дії з усунення джерела стресу): 2, 7
2. **Планування** (планування своїх дій щодо проблемної ситуації): 14,

3. **Пошук інструментальної соціальної підтримки** (пошук поради, допомоги чи інформації): 10, 23
4. **Пошук емоційної соціальної підтримки** (пошук емоційної підтримки, співчуття, розуміння): 5, 15
5. **Відсторонення** (відмова від досягнення мети, регуляція зусиль з подолання стресу): 8, 16
6. **Позитивне переформулювання і особистісне зростання** (переоцінка стресової ситуації в позитивних термінах): 12, 17
7. **Заперечення** (заперечення реальності стресової події): 3, 6
8. **Прийняття** (прийняття реальності стресової ситуації): 20, 24
9. **Звернення до релігії** (звернення до релігії як джерела емоційної підтримки): 22, 27
10. **Фокус на емоціях і їх вираження** (фокусування на емоційному дистресі та вираження почуттів): 9, 21
11. **Заперечення** (психологічне відсторонення від стресора): 1, 19
12. **Поведінкове відсторонення** (відмова від активних спроб досягнення мети): 8, 16
13. **Використання психоактивних речовин** (використання алкоголю, наркотиків як способу відсторонення): 4, 11
14. **Гумор** (використання жартів щодо стресора): 18, 28

Бали за кожною шкалою обчислюються шляхом сумування відповідей на два пункти, що входять до цієї шкали. Мінімальний бал за шкалою - 2, максимальний - 8.

Інтерпретація результатів:

За рівнем конструктивності стратегії поділяються на:

1. **Адаптивні копінг-стратегії:**
 - Активний копінг
 - Планування
 - Позитивне переформулювання
 - Прийняття

2. Умовно адаптивні копінг-стратегії:

- Пошук соціальної підтримки (інструментальної та емоційної)
- Гумор
- Відволікання

3. Деадаптивні копінг-стратегії:

- Заперечення
- Використання психоактивних речовин
- Поведінкове відсторонення
- Фокус на емоціях

Опитувальник COPE розроблений К. Карвером, М. Шеєром і Дж. Вейнтраубом (1989) для оцінки ситуаційних копінг-стратегій та диспозиційних стилів. Методика базується на теоретичній моделі стресу і копіngu Р. Лазаруса та на моделі саморегуляції поведінки. Опитувальник вимірює як ситуаційні копінг-реакції, так і диспозиційні стилі, дозволяючи оцінити типові способи реагування на стрес. Опитувальник COPE є надійним і валідним інструментом, що дозволяє диференційовано оцінювати різні аспекти копінг-поведінки та особливості саморегуляції в стресових умовах.