

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
_____магістр_____

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Студентки групи 053-21м
Освітня програма Психологія
Спеціальність 053 «Психологія»
Кузьменко Анастасії Олександрівни

Науковий керівник Мітіна Світлана Володимирівна
Доцент, кандидатка психологічних наук

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Кузьменко А.О. Гендерні особливості вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

У роботі розглядається гендерний аспект вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що гендерно-специфічні реакції на стрес є результатом взаємодії біологічних складових, пов'язаних зі статтю, включаючи нейроендокринну реактивність та гормональну регуляцію, з рисами особистості, емоційним інтелектом та когнітивним контролем. Емпірично встановлено, що вибір імажинативних та діяльнісних ресурсів є гендерне зумовленим, водночас андрогінні особи виявляють виразну схильність до збалансованих та орієнтованих на ресурси копінг-стратегій. Розроблено та апробовано корекційну програму, яка має практичне значення та дозволяє учасникам зміцнити адаптивні навички подолання труднощів та розширити ресурсний репертуар.

Ключові слова: гендер, копінг-стратегії, стрес, стресостійкість, ресурсоорієнтоване управління стресом

SUMMARY

Kuzmenko A.O. Gender specifics of choosing coping strategies in stressful situations.

The paper examines the gender aspect of choosing coping strategies in stressful situations. Based on theoretical analysis, it has been found that gender-specific responses to stress are the result of the interaction of gender-related biological components, including neuroendocrine reactivity and hormonal regulation, with personality traits, emotional intelligence, and cognitive control. It has been empirically established that the choice of imaginative and activity resources is gender-determined, while androgynous individuals show a clear tendency toward balanced and resource-orientated coping strategies. A correctional programme has been developed and tested, which has practical significance and allows participants to strengthen their adaptive skills for overcoming difficulties and expand their resource repertoire.

Keywords: gender, coping strategies, stress, stress resistance, resource-oriented stress management

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПОСОБАХ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	11
1.1 Психологічні теорії стресу та моделі копінг-поведінки.....	11
1.2 Вплив гендерної самоідентичності на формування та вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях.	17
1.3 Біопсихосоціальні механізми гендерно-специфічного подолання стресу. ...	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРУ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	35
2.1 Організація дослідження, опис вибірки, обґрунтування діагностичного інструментарію.	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	45
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	56
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ МАЛОЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	57
3.1. Розробка корекційної програми «Стресостійкість та ресурсорієнтоване управління стресом»	57
3.2. Оцінка ефективності корекційної програми	69
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	80
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема подолання стресу набуває особливого значення через зростання інтенсивності соціального, професійного та міжособистісного тиску. Швидкі соціально-економічні перетворення, нестабільність та прискорення ритму життя провокують хронічний стрес, емоційне виснаження та психосоматичні прояви. За таких умов здатність людини ефективно керувати стресом стає одним із ключових показників психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Водночас наукові дослідження підтверджують, що механізми подолання стресових ситуацій значною мірою визначаються гендерними факторами – соціально та психологічно обумовленими відмінностями в емоційних, когнітивних та поведінкових реакціях чоловіків і жінок на складні життєві обставини. Чоловіки і жінки часто демонструють різні моделі емоційної регуляції та адаптивності до стресу. Гормональний вплив, очікування щодо соціальної ролі, виховання та структура особистості – це лише деякі з біологічних, соціокультурних та психологічних факторів, що сприяють цим розбіжностям. Наприклад, прагнучи відновити контроль і незалежність, чоловіки частіше застосовують методи, орієнтовані на вирішення проблеми або уникнення її, тоді як жінки частіше покладаються на емоційні та соціальні механізми подолання труднощів, такі як прохання про допомогу або вираження емоцій. Однак традиційні гендерні ролі в сучасній культурі стають все більш гнучкими, що вимагає більш складного та емпірично обґрунтованого пояснення цих систем. Проте узагальнення не враховують різноманіття індивідуальних відмінностей та динамічний характер подолання, на який, окрім біологічної статі, впливають внутрішні гендерні норми, суспільні очікування та риси особистості.

Хоча питання стресу та подолання його наслідків всебічно досліджується психологами, гендерний аспект поведінки, спрямованої на подолання стресу, все ще залишається відкритим і викликає великий науковий інтерес. Р. Лазарус та С. Фолкман сформулювали фундаментальну ідею стресу як динамічного процесу

між індивідом та навколишнім середовищем. Вони описали стратегію подолання стресу як постійну зміну поведінкових та когнітивних спроб впоратися з певними вимогами, внутрішніми або зовнішніми, які вважаються складними або такими, що перевищують можливості людини. Подальші дослідження продемонстрували, що соціалізація та гендерна ідентичність значно впливають на стратегії подолання труднощів. Н. Ендлер та Дж. Паркер визначили три основні стилі подолання труднощів: орієнтований на завдання, орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення. Вони виявили, що чоловіки більш схильні застосовувати стратегії уникнення або вирішення проблем, тоді як жінки, як правило, частіше використовують методи подолання труднощів, орієнтовані на емоції. Дж. Птачек, Р. Сміт, Дж. Занас підтвердили ці висновки, підкресливши значення внутрішніх гендерних норм та суспільних очікувань. Вони також зауважили, що гендерні відмінності в подоланні труднощів зберігаються навіть після врахування ситуативних факторів. Згідно з додатковими емпіричними дослідженнями М. Матуда, чоловіки зазвичай використовують логічні та об'єктивні навички вирішення проблем, тоді як жінки зазвичай відчують вищий рівень стресу і використовують ширший спектр емоційних стратегій подолання труднощів. Причиною такої розбіжності є гендерні рольові умови: жінок соціалізують до емпатії та емоційної виразності, тоді як від чоловіків очікують самоконтролю та незалежності. Аналогічно, метааналіз Л. Тамреса, Д. Яніцкі та В. Хельгесона виявив, що жінки частіше, ніж чоловіки, прагнуть соціальної підтримки та використовують емоційно-орієнтовані техніки, що підтверджує послідовну гендерну різницю в тенденціях подолання труднощів у багатьох дослідженнях.

Дослідження Л. Карамушки, І. Дружиніної спрямовані на визначення особливості адаптації до стресу серед чоловіків і жінок у професійному середовищі, підкреслюючи, що жінки-працівниці, як правило, демонструють вищий рівень емоційного вигорання через конфлікти соціальних ролей та обмежений доступ до ресурсів психологічного відновлення. Л. Журавльова дослідила вплив розвитку гендерної ідентичності на емоційну стійкість і

виявила, що особи із збалансованою ідентифікацією гендерної ролі демонструють більш адаптивні моделі подолання стресу на роботі.

У сукупності ці дослідження показують, що гендерні відмінності в подоланні стресу є багатовимірними і залежать від контексту. Вони формуються не тільки біологічними факторами, а й соціокультурними очікуваннями, інтерналізованими моделями ідентичності та ситуативними змінними. Інтеграція концепцій гендерної ідентичності в дослідження стресу дозволила більш нюансовано зрозуміти адаптивну поведінку, підкресливши важливість гендерно-чутливих підходів у психологічній оцінці та інтервенції.

Зростаючий попит на гендерно-чутливі методи у психологічній практиці визначає актуальність цього дослідження. Тема гендерної диференціації в поведінці, спрямованій на подолання стресу, не отримала достатньої уваги і досі часто розуміється через стереотипи, незважаючи на те, що техніки подолання стресу досліджувалися в рамках різних психологічних парадигм, включаючи когнітивну, поведінкову, психодинамічну та гуманістичну. Головною проблемою дослідження є брак знань та ефективного врахування гендерних відмінностей у стратегіях подолання стресу, в програмах управління стресом та психологічної реабілітації. Багато застосованих підходів до покращення стратегій подолання стресу залишаються гендерно нейтральними, тобто вони не враховують вплив процесів соціалізації, гендерної ідентичності та гендерних рольових очікувань на розвиток індивідуальних стилів подолання стресу, навіть незважаючи на широке теоретичне дослідження стресу та стратегій подолання стресу в психології.

Дослідження свідчать, що через поєднання соціокультурних та біопсихологічних факторів чоловіки та жінки зазвичай по-різному сприймають, переживають та реагують на стрес. Хоча в деяких ситуаціях ці гендерне зумовлені особливості можуть бути корисними, вони можуть стати дезадаптивними, якщо обмежуватись тільки ними. Закріплені установки, такі як «чоловіки завжди повинні залишатися сильними і раціональними» або «жінки від природи більш емоційні і залежні», обмежують розвиток гнучких способів

подолання труднощів. Ці соціальні очікування не тільки обмежують індивідуальне самовираження, але й призводять до психологічного дисбалансу – нездатності адекватно адаптуватися до нових або екстремальних ситуацій, що вимагають гнучкої системи емоційних і поведінкових реакцій. Наприклад, жінки, які надто покладаються на емоційне подолання, можуть відчувати хронічне занепокоєння або безпорадність, тоді як чоловіки, які уникають емоційного спілкування, можуть відчувати підвищений психосоматичний стрес або вигорання. Крім того, сучасні психологічні інтервенції зазвичай використовують однакові протоколи навчання подолання стресу для всіх учасників, що ускладнює розрізнення цих гендерних тенденцій подолання стресу. Такий підхід ігнорує унікальні потреби чоловіків і жінок, їх мотиваційну динаміку та контекстуальні елементи, що впливають на вибір способів подолання стресу.

Інший аспект проблеми полягає у недостатності емпіричних досліджень щодо гендерних особливостей корекції способів подолання стресу у населення. Хоча в численних дослідженнях описуються гендерні відмінності у способах подолання стресу, лише в небагатьох з них досліджується, як ці моделі можна ефективно змінити за допомогою цілеспрямованих психокорекційних втручань.

Існує очевидна потреба у науково обґрунтованих, емпірично перевірених моделях, які враховують гендерні особливості та сприяють емоційній регуляції, саморефлексії та поведінковій гнучкості. Сучасній психології бракує теоретичної інтеграції та практичного застосування гендерно-чутливих методів розвитку та корекції поведінки. Ця невідповідність призводить до збереження неадекватних, стереотипних механізмів подолання труднощів, що погіршує психологічну адаптивність як у чоловіків, так і у жінок, знижує особисту стійкість та робить людей більш вразливими до стресу. Для вирішення цієї проблеми необхідно створити комплексні програми, що враховують гендерні особливості емоційної динаміки, стилів спілкування та ціннісних орієнтацій. Ці програми також повинні сприяти розвитку гнучких, адаптивних і ситуативно-релевантних механізмів подолання труднощів. Окрім акценту на досвідному

навчанні, емпатії та міжгендерному взаєморозумінні як ключових чинниках змін, такі програми повинні включати діагностичні, розвивальні та корекційні елементи. Враховуючи актуальність зазначеної проблеми нами було обрана тема роботи «Гендерні особливості вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях».

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Предметом дослідження є гендерні особливості вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Метою дослідження є визначення гендерних відмінностей у копінг-стратегіях подолання стресу та розробка тренінгової програми, спрямованої на оптимізацію поведінки у стресових ситуацій відповідно до гендеру.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні основи вивчення копінг-поведінки та її гендерних детермінант у психологічній науці.

2. Визначити гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

3. Емпірично дослідити відмінності у виборі копінг-стратегій залежно від гендеру, визначити психологічні механізми, що лежать в основі неефективних гендерно-типових копінг-моделей поведінки.

4. Розробити психокорекційну програму та оцінити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження були використані наступні методи та методики:

1. Теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових літературних джерел);

2. *Емпіричні*: тестування, констатуючий і формуючий експеримент.

3. *Математико-статистичні*: порівняльний і кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента для залежних змінних).

У дослідженні використовувався наступний комплекс психодіагностичних методик:

– Статеврольовий опитувальник С. Бем;

- Шкала сприйняття стресу (PSS-10);
- Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман;
- Тест BASIC Ph.

Вибірка та база дослідження: У дослідженні взяли участь 37 досліджуваних, від 17 до 26 років що включає студентів таких спеціальностей як «Психологія» та «Управління персоналом», серед яких 29 (79%) – жінки, та 8 (21%) – чоловіки, за статевою ознакою. Дослідження проведено на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та клієнтської бази ФОП Бебешко Катерини Михайлівни.

Теоретичне значення. Отримані в ході дослідження результати сприятимуть розвитку мультидисциплінарних методологій, що поєднують психологію особистості, соціальну психологію, психофізіологію та гендерну психологію. Більш інклюзивний та гуманістичний підхід до сприяння психічному здоров'ю підкріплюється акцентом дослідження на динамічній взаємодії між біологічною статтю, гендерними ролями та стратегіями подолання труднощів.

Практична значущість цього дослідження має кілька застосувань. Воно може стати науковою основою для створення навчальних та психологічних тренінгових програм, які сприятимуть розвитку більш гнучких стратегій подолання труднощів. Університети, корпорації, медичні заклади та громадські центри можуть використовувати ці програми для поліпшення комунікативних навичок, розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. Практикуючі психологи можуть використовувати отримані дані як в індивідуальній, так і в груповій терапії, щоб виявити дезадаптивні механізми подолання стресу та замінити їх на більш гнучкі, гендерно нейтральні. Результати дослідження також можуть бути використані для розробки профілактичних та освітніх ініціатив, що дозволить соціальним працівникам, фахівцям з управління персоналом та освітянам краще зрозуміти, як різні гендерні групи поведуться в стресових ситуаціях, і відповідно скоригувати свої підходи.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї запропонованої теми та результати дослідження були представлені у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (19 листопада 2025р.), у вигляді тез «Гендерні особливості формування емоційного інтелекту в процесі соціалізації особистості», та висвітлені у фаховій науковій статті «Роль гендерної соціалізації у формуванні копінг-поведінки під час криз». *Науковий журнал «Габітус»*. 2025, Вип. 75. С.176-180.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який включає 65 найменування. Робота містить графічний ілюстративний матеріал: 11 рисунків, 16 таблиць та додатки на 39 сторінках. Основний зміст роботи викладено у 83 сторінках, загальних обсяг дипломної роботи – 133 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СПОСОБАХ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1 Психологічні теорії стресу та моделі копінг-поведінки.

З моменту своєї першої систематичної концептуалізації у фізіології, поняття стресу зазнало істотних змін. Концепція гомеостазу та реакції «бий або біжи» як автоматичної реакції організму на зовнішні небезпеки була вперше представлена у 1932 році В. Кенноном. Пізніше ці знання були розширені Г. Сельє у його праці «Загальний адаптаційний синдром», де стрес був визначений як універсальна біологічна реакція, що включає стадії тривоги, опору та втоми [56]. Стрес є природним процесом адаптації, який стає шкідливим лише при тривалому впливі, згідно з пізнішими дослідженнями Сельє.

В середині 20 століття фокус психології змістився з фізіологічного на когнітивне тлумачення стресу. За Р. Лазарусом, психологічний стрес є результатом як зовнішніх подій, так і оцінки людиною цих обставин як таких, що перевищують її власні механізми подолання [43]. Ця концепція послужила основою для розробки С. Фолкман транзакційної моделі стресу, яка визначає стрес як транзакцію між людиною та її оточенням, опосередковану когнітивними та афективними процесами [41].

Згідно з Лазарусом і Фолкман, процес подолання включає як емоційно-орієнтовані спроби контролювати внутрішні емоційні реакції, так і проблемно-орієнтовані спроби змінити ситуацію [42]. Процедура оцінки, яка складається з двох окремих етапів – первинного та вторинного – є основним компонентом цього підходу. Під час первинної оцінки люди надають ситуації суб'єктивного значення, визначаючи, чи становить інцидент загрозу, виклик або втрату. Оцінка механізмів подолання та сприйняття контролю над стресогенним фактором є частиною вторинної оцінки. У сукупності ці оцінки характеризують транзакційний аспект стресу, ілюструючи постійну взаємодію між елементами навколишнього середовища та особистісними конструктами [42].

Крім того, модель Лазаруса-Фолкман, представляє дві основні категорії механізмів подолання стресу: подолання, орієнтоване на емоції та подолання, орієнтоване на проблему. Когнітивні та поведінкові дії, що спрямовані на зміну джерела стресу, такі як збір інформації, планування дій або техніки вирішення проблем, називаються подоланням, орієнтованим на проблему. З іншого боку, емоційно-орієнтовані механізми подолання, що використовують такі техніки, як переоцінка, уникнення, заперечення або емоційний прояв, мають на меті контролювати емоційні страждання, спричинені стресовою ситуацією [41]. Жоден з цих типів подолання не є внутрішньо адаптивним або дезадаптивним, на думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, ефективність яких залежить від вимог ситуації та рис особистості [31].

Важливо, що ця модель також підкреслює, як оцінка стресу та результати подолання впливають в обох напрямках. Зменшення страждань та підвищення стійкості можуть бути результатом ефективних стратегій подолання, які змінюють сприйняття стресового фактора. З іншого боку, «невдалі» стратегії подолання можуть посилити реакції на стрес та посилити почуття безсилля [42]. Динамічний та орієнтований на процес характер довгострокової адаптації до стресогенних факторів підкреслюється цим рекурсивним процесом [44].

Як основа когнітивно-поведінкової терапії та психоосвітніх ініціатив, спрямованих на зменшення стресу, модель Лазаруса-Фолкмана мала значний вплив на пізніші дослідження в галузі психологічної стійкості, регулювання емоцій та психології здоров'я [41]. Вона також була розширена, щоб охопити такі поняття, як позитивна переоцінка, яка допомагає перетворити сприйняті ризики на можливості для розвитку, та орієнтоване на сенс подолання, яке допомагає людям знайти сенс і логіку в несприятливих обставинах [31].

Біопсихосоціальний погляд на стрес підтверджується емпіричними дослідженнями, які показують, що ці когнітивно-емоційні процеси є важливими посередниками психологічного благополуччя та фізіологічних показників здоров'я [44].

Транзакційна теорія стресу та його подолання все ще залишається важливою для розуміння адаптивної поведінки в умовах тиску. Вона є фундаментальною парадигмою в психології завдяки своїй орієнтації на суб'єктивне створення сенсу, адаптивність у подоланні стресу та взаємний зворотний зв'язок між індивідом та його оточенням.

Чарльз С. Карвер, Майкл Ф. Шейєр і Джагдіш Вайнтрауб розробили модель COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory – Орієнтація на подолання проблем, що виникають), яка стала значним проривом у дослідженні поведінки, спрямованої на подолання стресу. Ця модель, розроблена для систематичного тестування та класифікації різних механізмів подолання, які люди використовують у відповідь на стрес, була емпірично підтверджена розширенням транзакційної теорії стресу та подолання Лазаруса-Фолкман. Модель COPE надає багатогранний погляд на подолання як динамічну систему саморегуляції, інтегруючи мотиваційні та когнітивно-поведінкові елементи.

Оригінальний COPE-інвентар, розроблений у 1989 році, визначив 15 різних стратегій подолання, розділених на три загальні сфери:

- подолання, орієнтоване на проблему – спрямоване на безпосереднє управління або зміну стресового фактор;
- стресостійкість, орієнтована на емоції – спрямована на регулювання емоційного дистресу, пов'язаного зі стресовим фактором;
- уникнення або неадаптивна стресостійкість – охоплює поведінку, яка тимчасово зменшує стрес, але може перешкоджати довгостроковій адаптації [20].

Проактивне вирішення джерела стресу відображається в стратегіях, орієнтованих на проблему. Вони вказують на спроби людини керувати, змінювати або позбутися стресового фактора і включають активне подолання, планування та придушення конкуруючих дій [20]. Наприклад, активне подолання відображає поведінкову реалізацію, тоді як планування передбачає когнітивні процеси послідовності дій та стратегії. Високий рівень

самоефективності, сприйняття контролю та адаптивного управління стресом пов'язані з цими системами. Коли стресогенний фактор знаходиться під контролем, емпіричні дані послідовно демонструють, що люди, які застосовують рішення, орієнтовані на проблему, зазвичай мають нижчий рівень психологічного дискомфорту [20].

Замість того, щоб змінювати сам стрес-фактор, емоційно-орієнтоване подолання зосереджується на контролі емоційних реакцій. Серед тактик у цій сфері є отримання емоційної підтримки, прийняття себе, прийняття релігійної точки зору, позитивне переосмислення та зростання. Особливо в обставинах, коли навички вирішення проблем обмежені, наприклад, у разі хронічної хвороби або втрати, ці механізми сприяють психологічній адаптації та емоційній рівновазі [20]. Зокрема, позитивна переоцінка є стратегією когнітивного переосмислення, яка підтримує подолання, орієнтоване на сенс, і сприяє розвитку стійкості, перетворюючи труднощі на можливості для особистого розвитку.

Заперечення, поведінкова й психічна відстороненість, а також вживання психоактивних речовин входять до третьої категорії — уникнення як способу подолання труднощів [20]. Хоча ці тактики дають тимчасове полегшення, вони часто призводять до посилення тривоги, смутку та фізіологічних реакцій на стрес. Вони проявляються у вигляді ухильної поведінки, яка заважає ефективному вирішенню проблем і часто призводить до дезадаптації. Однак у ситуаціях гострого стресу уникнення може бути корисним як тимчасовий буфер до активації активного подолання.

Відображаючи вплив позитивної психології, сучасні адаптації моделі COPE також включають такі поняття, як благополуччя та орієнтоване на сенс подолання труднощів. Наприклад, Карвер представив ідею подолання та стійкості, через погляд на процес подолання труднощів як механізм психологічного розвитку, а не лише як спосіб зменшення стресу [29].

Подібно до акценту COPE на саморегуляції, модель життестійкості Спрейцера [54] розширює її, включаючи результати розвитку, зокрема

поліпшення компетентності, життєстійкості та соціальної інтеграції. Крім того, теоретичні припущення моделі COPE підтверджуються сучасними дослідженнями з використанням нейропсихологічних та психофізіологічних методів. Дослідження демонструють, що адаптивні техніки подолання труднощів, такі як вирішення проблем і переоцінка, пов'язані зі зменшенням реактивності мигдалини та вищою активацією префронтальної кори, що свідчить про поліпшення виконавчих функцій та емоційної регуляції [62].

Одним із стовпів сучасної психології є теорія самоефективності Альберта Бандури, яка підкреслює роль сприйняття власної компетентності у контролі поведінки, емоцій та думок у складних обставинах [16]. Самоефективність – це віра у власну здатність планувати та здійснювати дії, необхідні для подолання майбутніх обставин. Це поняття є динамічною когнітивною оцінкою, яка впливає на мотивацію, зусилля, наполегливість та емоційні реакції в стресових ситуаціях, а не просто рисою особистості [16].

А. Бандура виділяє чотири основні джерела самоефективності:

- Досвід майстерності – успішні результати підвищують самоефективність, тоді як повторні невдачі її знижують.
- Замісний досвід – спостереження за компетентними рольовими моделями може посилити віру у власні здібності.
- Соціальне переконання – заохочення та конструктивний зворотний зв'язок від інших людей зміцнюють сприйняту самоефективність.
- Фізіологічні та афективні стани – інтерпретація соматичних реакцій (наприклад, стрес, втома, тривога) впливає на сприйняття компетентності [16].

Самоефективність виступає посередником між адаптивними реакціями та вимогами навколишнього середовища в контексті управління стресом. Низька самоефективність може призвести до посилення унікаючої поведінки, емоційного стресу та відчуття безсилля, тоді як висока самоефективність сприяє стійкості, зосередженості на вирішенні проблем та когнітивній переоцінці [62]. Останні дослідження розширили парадигму А. Бандури, показавши, що

самоефективність передбачає фізіологічний контроль, включаючи серцево-судинні та нейроендокринні реакції на стрес, на додаток до психологічної адаптивності [62].

Сучасний розвиток теорії подолання труднощів, модель благополуччя, запропонована Спрейцером, Саткліффом, Даттоном, Соненшейном і Грантом, наголошує на психологічному розвитку та благополуччі в організаційних умовах на додаток до управління стресом [15]. Згідно з однією з теорій, благополуччя — це психологічний стан, що характеризується навчанням і життєвою енергією, який свідчить про бадьорість і постійне зростання людей у процесі подолання перешкод [15].

Модель виділяє два основні елементи:

- Навчання — це процес набуття та використання інформації та навичок, які дозволяють людям пристосовуватися до мінливих обставин.
- Життєздатність — це особисте відчуття життєвої сили та позитивних емоцій, яке підтримує мотивацію та залученість людей [15].

Контекстуальні елементи, такі як підтримка керівництва, професійна автономія та соціальна вбудованість, а також особисті регуляторні процеси, такі як когнітивна оцінка, самоефективність та гнучкість у подоланні труднощів, мають вплив на благополуччя. Підкреслюючи, що люди, які вважають себе більш компетентними, частіше вживають активних заходів, що сприяють навчанню та життєвій енергії в умовах тиску, модель таким чином включає парадигму самоефективності Бандури [16; 15].

Розглянуті моделі підкреслюють, наскільки динамічним і багатогранним є ефективне подолання труднощів, на яке впливають поведінковий репертуар, сприйняття компетентності, когнітивна оцінка та підтримка з боку оточення. Вони пропонують теоретичну та емпіричну основу для гендерно-специфічних досліджень механізмів подолання труднощів, припускаючи, що на індивідуальні відмінності в психологічній адаптації можуть впливати відмінності у сприйнятті стресу, переважаючих механізмах подолання труднощів та самоефективності.

Крім того, ці межі окреслюють корисні рекомендації для розробки інтервенцій, таких як групове навчання та психоосвітні програми, що мають на меті поліпшити благополуччя, стійкість та гнучкість подолання труднощів як у клінічних, так і в неклінічних групах.

1.2 Вплив гендерної самоідентичності на формування та вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

У галузі психології стресу розуміння того, як люди справляються з зовнішніми та внутрішніми викликами, є центральним питанням вже понад півстоліття. Поняття «копінг», запроваджене та розроблене Лазарусом і Фолкман, визначається як постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що виснажують або перевищують ресурси людини. У цих рамках копінг концептуалізується як динамічний, залежний від контексту процес, а не як фіксована риса особистості. З часом увага дослідників переключилася на виявлення індивідуальних відмінностей, що формують реакції копіngu, зокрема гендеру та гендерної ідентичності, оскільки вони відіграють вирішальну роль в оцінці стресу та емоційній регуляції.

Гендерна самоідентичність характеризує суб'єктивне відчуття приналежності до певної гендерної групи та ідентифікацію з відповідними психологічними та поведінковими рисами. Це соціально-психологічна конструкція, що формується в результаті соціалізації, ідентифікації та інтроспекції, а не лише визнається біологічними чинниками. Воно включає культурні елементи, що стосуються гендерних норм, очікувань та вираження ідентичності, а також психологічні елементи, такі як інтерналізація маскулінних, фемінних або андрогінних рис. З початку 2000-х років психологічні дослідження все частіше визнають, що традиційні бінарні уявлення про гендер є недостатніми для пояснення відмінностей у поведінці, оскільки вони не враховують

різноманітність гендерних ролей та досвід людей, які мають різну гендерну ідентичність [59].

Як підкреслив Л. Мерфі [30], розширення середовища дитинства та юності слугує основою для того, як люди навчаються сприймати, оцінювати та реагувати на стрес з урахуванням гендерних особливостей. Що стосується емоційного самовираження, звернення за допомогою та управління стресовими ситуаціями, представники маскулінної та фемінної самоідентифікації підпадають під різні соціальні стандарти та очікування, що, в свою чергу, впливає на обрані ними механізми подолання стресу.

У транзакційній теорії подолання стресу Лазаруса і Фолкмана гендерна самоідентичність служить психологічним фільтром, який впливає як на види оцінки, так і на пов'язані з ними механізми подолання стресу. Люди, які внутрішньо засвоюють характеристики, що часто асоціюються з маскулінністю, такі як незалежність, агресивність та контроль, частіше сприймають стресові події як виклики, що вимагають проактивних рішень для вирішення проблем. З іншого боку, люди з більш реляційною або фемінною ідентичністю віддають перевагу тактикам, орієнтованим на емоції, і приділяють більшу увагу міжособистісній підтримці, емпатії та емоційному зв'язку [42; 60].

Тим не менш, також, було висунуто припущення, що андрогінність, яка є поєднанням маскулінних і фемінних рис, надає людині адаптивність і стійкість, дозволяючи їй обирати тактику, яка відповідає ситуації [45]. Оскільки трансгендерні та небінарні люди часто стикаються з особливими формами стресу, такими як стигматизація, дискримінація та невідповідність ідентичності, дослідження розвитку гендерної ідентичності розширили ці моделі, включивши до них ці групи. Згідно з парадигмою стресу меншин, сексуальні та гендерні меншини розвивають унікальні вимоги та стратегії подолання стресу в результаті постійного впливу соціальних упереджень [48].

Отже, гендерна самоідентичність впливає на ефективність подолання труднощів, взаємодіючи зі стресовими факторами, пов'язаними з ідентичністю,

та контекстуальними факторами, а також визначаючи бажані техніки подолання труднощів.

Запропонувавши концепцію взаємодії людини і ситуації, К. Алдвін [13] розширила ці знання, підкресливши той факт, що механізми подолання є результатом динамічної взаємодії як ситуаційних, так і диспозиційних факторів. Її дослідження показали, що сприйняття людьми контрольованості стресу і, як наслідок, техніки подолання, які вони використовують, значною мірою залежать від їхніх особистих цінностей та елементів ідентичності. Ця точка зору узгоджується з ідеєю, що гендерна ідентичність є сукупністю інтерналізованих цінностей та самоуявлень, які керують адаптивними реакціями та саморегуляцією.

Емпіричні дослідження послідовно показують, що поведінка, спрямована на подолання стресу, має гендерні особливості, а також виявляють недоліки використання біологічної статі як заміни психологічної гендерної ідентифікації. Метааналіз Л. Тамрес, Д. Яніцкі та В. Гельгесон, один з найповніших синтезів, розглядав статеві відмінності в різних категоріях стресу. Згідно з їхніми висновками, жінки частіше, ніж чоловіки, повідомляли про використання емоційного вираження, соціальної підтримки та когнітивного переосмислення, тоді як чоловіки частіше використовували техніки відволікання уваги та активне вирішення проблем [59]. Важливо, що ступінь цих відмінностей різнився залежно від типу стресового чинника, що вказує на те, що гендерні стратегії подолання стресу є відображенням як ситуативних обставин, так і властивостей характеру.

У дослідженні підлітків старшого віку К. Ренк і Г. Крісі вивчали значення гендерної ідентичності на протигагу біологічній статі. Вони виявили, що тоді як особи з високими показниками фемінності використовували емоційно-орієнтовані стратегії подолання, особи з високими показниками маскулінності використовували більше проблемно-орієнтовані стратегії. Важливо відзначити, що уникнення не було суттєво пов'язане ані з маскулінністю, ані з фемінністю, що свідчить про те, що інші аспекти особистості, такі як невротизм або локус

контролю, можуть впливати на нього [51]. Це дослідження заклало основу для розгляду копінг-стратегій як результату внутрішніх гендерних характеристик, а не приналежності до певної статевої групи.

І. Джанакос досліджувала гендерні ролі та способи подолання стресу, пов'язаного з роботою, в професійному середовищі. Вона виявила, що люди з маскулінною самоідентифікацією, незалежно від статі, частіше використовували прямі дії та позитивне мислення, тоді як жінки віддавали перевагу міжособистісним та емоційним методам подолання стресу [36].

Пізніші дослідження А. Ліпінської-Гробельни, яка вивчала орієнтацію на гендерні ролі серед працівників, підтвердили ці висновки. Вона виявила, що андрогінні люди мали найсильніші особисті ресурси, такі як оптимізм, самоефективність та емоційна врівноваженість, що перетворювалося на більш адаптивні моделі подолання стресу [45]. Згідно з цією лінією досліджень, поєднання маскулінних і фемінних рис покращує гнучкість у подоланні стресу, дозволяючи людям за необхідності чергувати техніки, орієнтовані на проблему, та техніки, орієнтовані на емоції.

Дослідження гендерно-різноманітних та трансгендерних спільнот дозволили краще зрозуміти взаємозв'язок між подоланням стресу та стресом, пов'язаним з ідентичністю. За даними С. Бадж, Дж. Адельсон та К. Говард, трансгендерні люди, які покладалися на уникнення або не мали соціальної підтримки, мали вищий рівень тривожності та депресії, тоді як ті, хто використовував стратегії сприяння, такі як прохання про допомогу та когнітивна переоцінка, мали кращі психологічні результати [19].

Це дає нам можливість стверджувати, що ефективність подолання стресу залежить від соціального оточення людини, стадії переходу та типу стратегії. Ці висновки пояснюються моделлю стресу меншин Мейєра, згідно з якою дискримінація та упередження є постійними стресовими факторами, що вимагають постійних механізмів подолання. У цих умовах неадаптивні механізми подолання, такі як зловживання психоактивними речовинами або приховування, збільшують вразливість, тоді як адаптивні механізми подолання,

включаючи активність, участь у житті громади та когнітивну реструктуризацію, зменшують психологічний дискомфорт [48]. Ці стратегії подолання були виявлені в різних вибірках, що підкреслює, наскільки копінг гендерних меншин є взаємопов'язаним.

Гендерні розбіжності в повсякденному подоланні стресу були детально задокументовані в більш пізніх дослідженнях з використанням підходів екологічної миттєвої оцінки (ЕМА). Використовуючи мобільний додаток для моніторингу подолання стресу в режимі реального часу, О'Рурк та її колеги виявили, що активне подолання стресу краще працює для чоловіків, тоді як подолання стресу за допомогою соціальної підтримки краще працює для жінок [61].

Відповідно до попередніх мета-аналітичних висновків, Б. Грейвс з колегами показали у перехресному дослідженні, що студентки-дівчата повідомляли про вищий рівень сприйманого стресу та частіше використовували емоційні та соціальні методи подолання стресу, ніж студенти-хлопці [34].

Взаємозв'язок між гендерною ідентичністю та способами подолання труднощів був додатково прояснений дослідженнями, проведеними під час епідемії COVID-19. Згідно з результатами досліджень, чоловіки прагнули до активного вирішення проблем та когнітивної дистанції, тоді як жінки схилилися до духовних та емоційних способів подолання труднощів [21]. Пандемія продемонструвала, що навіть в умовах поширеного стресу гендерні переваги у способах подолання труднощів все ще підсилюються соціокультурними очікуваннями та рольовими обов'язками, включаючи турботу про інших та виконання емоційної праці.

Дослідження підлітків, проведене Х. Прісс й її колегами, виявило, що підлітки з андрогінною самоідентифікацією демонстрували найкращу адаптацію та найбільшу гнучкість у подоланні труднощів, а також що саме ідентифікація гендерної ролі, а не стать, визначала показники психічного здоров'я [49]. Ці результати були пізніше підтверджені дослідженнями С. Корлат, Дж. Холзер, М.-Т. Шульте, С. Бюргер, Б. Шобер, К. Шпіль, М. Кольмаєр, які

продемонстрували, що психологічна андрогінність у підлітковому віці пов'язана з емоційною стабільністю та адаптивним подоланням труднощів [18]. У сукупності емпіричні дослідження показують, що гендерна самоідентичність має кількісно вимірюваний вплив на те, як механізми подолання труднощів розвиваються і використовуються протягом життя людини.

Було запропоновано кілька механізмів, що пояснюють, як гендерна самоідентичність впливає на формування і вибір механізмів подолання труднощів. Перший механізм випливає з інтерналізації соціальної ролі. Згідно з теорією соціальної ролі, індивіди інтерналізують нормативні очікування, що визначають відповідну гендеру поведінку. Чоловіки соціалізуються, фокусуючись на автономії та контролі, сприяючи проблемно-орієнтованому подоланню труднощів, тоді як жінки соціалізуються, цінуючи зв'язки та емпатію, заохочуючи емоційно-орієнтоване подолання труднощів [36]. Емпіричні дані підтверджують, що особи, які підтримують маскулінні норми, схильні розглядати вирішення проблем та асертивну поведінку як соціально санкціоновані реакції на стрес, тоді як ті, хто ідентифікує себе з фемінними нормами, надають пріоритет підтримці відносин та емоційній рівновазі [51].

Другий механізм стосується розподілу психологічних ресурсів, зокрема емоційного інтелекту та самоефективності. За словами А. Ліпінської-Гробельни, андрогінні люди мають більше психологічних ресурсів, що дозволяє їм обирати механізми подолання, які відповідають вимогам обставин, та більш гнучке оцінювати стреси. Емоційний інтелект полегшує регулювання емоцій і пошук соціальної підтримки, а висока самоефективність сприяє проактивному подоланню труднощів. Ці результати узгоджуються з дослідженнями, які демонструють, що взаємозв'язок між гендерною ідентифікацією та наслідками стресу опосередковується психологічними ресурсами [45].

Третій механізм, який в основному впливає на трансгендерних людей та людей, що не відповідають гендерним нормам, стосується стресу меншин та небезпеки для ідентичності. Згідно з С. Бадж. Дж. Едельсон, К. Говард, люди використовують механізми подолання, на які впливає їхня гендерна ідентичність

та наявність соціальної підтримки, щоб впоратися з посиленням психологічними переживаннями, спричиненим стресом, пов'язаним з переходом, дискримінацією та соціальним неприйняттям [19]. Це підтверджується моделлю стресу меншин Мейєра, яка передбачає, що на ефективність подолання стресу та психічне здоров'я впливає взаємодія внутрішніх стресогенних факторів (очікування відторгнення, приховування) та зовнішніх стресогенних факторів (випадки упередженого ставлення) [48]. У цих групах адаптивне подолання стресу часто передбачає самоприйняття, захист своїх прав та пошук мереж підтримки.

Нові дослідження ЕМА вказують на біопсихосоціальну систему зворотного зв'язку, в якій схильність до подолання труднощів, що відповідає ідентичності, підсилюється щоденними успіхами в подоланні труднощів [61]. Ці цикли зворотного зв'язку з часом формують гендерні стратегії подолання труднощів, і вони можуть зберігатися навіть тоді, коли вимоги обставин змінюються.

З точки зору онтогенезу, підлітковий вік здається вирішальним періодом для закріплення механізмів подолання. Дослідження демонструють, що протягом цього етапу люди пробують як маскулінні, так і фемінні стратегії подолання труднощів, поступово закріплюючи бажаний підхід, який відповідає їхній гендерній ідентичності, що розвивається. Кращі довгострокові результати адаптації досягаються завдяки розвитку більш широкого спектру стратегій подолання труднощів людьми з більш гнучкою або андрогінною ідентичністю. З іншого боку, суворе дотримання традиційних гендерних норм може обмежувати здатність людини долати труднощі та робити її більш вразливою до проблем, пов'язаних зі стресом. Стратегії подолання труднощів використовуються гендерно-різноманітними групами населення як спосіб підтвердження своєї ідентичності, а також управління стресом.

Дослідження демонструють, що, хоча уникнення та приховування пов'язані з погіршенням психічного здоров'я, адаптивні стратегії, такі як самозахист, участь у житті громади та когнітивна переоцінка, мають захисний

ефект. Таким чином, структурна особливість подолання стресу підкреслюється моделлю стресу меншин, яка стверджує, що подолання стресу є не тільки психологічним процесом, але й формується під впливом соціально-політичних ситуацій. Ці взаємодії ще більше ускладнюються культурними змінними. Дослідження, проведені в різних культурах під час міжнародних криз, демонструють, що гендерні норми продовжують переважати навіть в умовах нових стресогенних факторів, що призводить до відмінностей у механізмах подолання. Однак у країнах з більш егалітарними уявленнями про гендерні ролі гендерні відмінності в подоланні менш виражені, що свідчить про те, що культурні зміни можуть сприяти більшій адаптивності в подоланні. У той час як фемінні орієнтації пов'язані з емоційно-орієнтованим подоланням труднощів, що сприяє соціальній підтримці та підтримці стосунків, маскулінні орієнтації, як правило, пов'язані з активним, проблемно-орієнтованим подоланням труднощів, що наголошує на контролі та безпосередніх діях; андрогінність дозволяє динамічно чергувати ці способи, підвищуючи стійкість. Люди з небінарною гендерною ідентичністю та трансгендерні особи стикаються з особливими стресовими факторами, що впливають із соціальної дискримінації та невідповідності ідентичності, але їхні механізми подолання труднощів демонструють, як самоідентифікація може впливати на стійкість до стресів через самоствердження та зв'язки з громадою.

Емпіричні дані підтверджують механізми, що лежать в основі цих кореляцій, які визначають цілі для психологічного інтервенції. Ці механізми включають стрес меншин, психологічні ресурси та інтерналізацію соціальної ролі. Тому розуміння гендерної самоідентичності повинно бути включено в програми розвитку навичок подолання труднощів, заохочуючи гнучкість замість збереження стереотипних гендерних моделей поведінки. Такий підхід відповідає загальній тенденції до персоналізованої психології, яка визнає, що структури ідентичності, зумовлені характером, та контекстуальні вимоги взаємодіють, забезпечуючи ефективне подолання труднощів.

Конвергуючі теоретичні та емпіричні дані, гендерна самоідентичність є багатограним чинником, що визначає здатність людини до адаптації. Вона впливає не тільки на те, якими механізмами адаптації володіють люди, але й на те, наскільки ефективно вони їх використовують у стресових ситуаціях. Характерні риси маскулінності, фемінності та андрогінності впливають на те, як люди сприймають контроль, емоційну виразність та орієнтацію на відносини, що, в свою чергу, впливає на їхню здатність до адаптації.

Гендерна самоідентичність слугує механізмом подолання труднощів. Вона впливає на те, як люди сприймають стрес, які механізми подолання труднощів вони вважають ефективними та наскільки успішними є їхні спроби подолання труднощів. Зростаючий обсяг даних підкреслює, що психологічна стійкість пов'язана зі здатністю долати гендерні диспропорції шляхом адаптивної інтеграції, прикладом чого є андрогінність та саморефлексійне використання ідентичності в управлінні стресом.

1.3 Біопсихосоціальні механізми гендерно-специфічного подолання стресу.

Біопсихосоціальний підхід, що враховує біологічну реактивність, психологічну оцінку та соціальний контекст, є найефективнішим способом розуміння управління стресом, тобто сукупності когнітивних, афективних та поведінкових процесів, які люди використовують для того, щоб впоратися з вимогами, які вважаються складними або такими, що виходять за межі їхніх особистих ресурсів. Згідно з транзакційною моделлю стресу, поведінка, спрямована на подолання стресу, є результатом процесу оцінки, а копінг-стратегії у можна умовно розділити на такі категорії: орієнтовані на проблему, орієнтовані на емоції або уникнення. Ефективність кожного типу стратегії подолання стресу варіюється залежно від типу стресогенного фактора та доступних ресурсів [59].

Сучасні дослідження чітко продемонстрували, що гендерна самоідентичність – внутрішнє відчуття гендерної приналежності, що включає

риси маскулінності/фемінності та рольову орієнтацію – функціонує як детермінанта тимчасового вибору стратегій подолання стресу, так і формування репертуару подолання [59; 47].

Для використання біопсихосоціальної моделі управління стресом, специфічного для гендеру, необхідно визначити три взаємопов'язані сфери. По-перше, біологічні механізми включають нейронні ланцюги, що пов'язані з обробкою загроз й афіліативною поведінкою, а також пов'язані зі статтю нейроендокринні шляхи; ці біологічні відмінності пом'якшують реакцію на стрес і можуть впливати на вибір стратегії (наприклад, схильність до турботи та дружби у деяких жінок проти моделей «бий або тікай») [47].

По-друге, психологічні механізми включають засвоєні схеми подолання труднощів, риси характеру (наприклад, самоєфективність, здатність регулювати емоції) та рівень андрогінної інтеграції, що забезпечує гнучкість стратегії; люди з вищим рівнем самоєфективності або андрогінності, як правило, мають більш адаптивні стратегії та ширший репертуар [6; 8].

По-третє, соціальні процеси впливають на переживання стресу та соціальні можливості для пошуку підтримки. Ці механізми включають структурні вимоги до ролі (наприклад, обов'язки по догляду), нормативні приписи щодо гендерних ролей та стресові фактори меншин (дискримінація, стигматизація) [48]. Відстеження причинно-наслідкових зв'язків від макросоціальних структур (через формування ідентичності) до мікрорівневої поведінки з подолання стресу стає можливим завдяки інтеграції цих рівнів.

Гендерна самоідентифікація є багатогранним поняттям (орієнтація на роль, центральність ідентичності, перформативна поведінка), що взаємодіє з контекстом, створюючи певні моделі поведінки, які, згідно з сучасними теоретичними роботами, підкреслюють, що гендер не повинен обмежуватися бінарною статтю [5]. Тому гендерна ідентичність повинна розглядатися в біопсихосоціальному аналізі як зовнішня змінна, на яку впливають інституційні та культурні фактори, а також як ендогенна риса, що впливає на оцінку [4].

Дві сильні емпіричні моделі виявлені як у мета-аналітичних, так і в емпіричних дослідженнях на великих вибірках. По-перше, порівняно з чоловіками, які частіше підтримують активне вирішення проблем і поведінкову відстороненість під впливом конкретних стрес-факторів, орієнтованих на завдання, жінки повідомляють про використання більш соціальних і емоційно орієнтованих стратегій (пошук емоційної підтримки, висловлення емоцій, роздуми та когнітивне переосмислення). Мета-аналіз Л. Тамрес, Д. Яніцкі та В. Гельгесон продемонстрував, що статеві відмінності були поширені в різних сферах стресу, а розміри ефекту, про які повідомлялося, варіювалися залежно від типу стресогенного фактора, але були послідовними в емпіричному дослідженні. По-друге, відмінності, що виходять за межі біологічної статі, можна пояснити рольовою орієнтацією (маскулінність, фемінність та андрогінність). Люди з високим рівнем маскулінності (незалежно від статі) віддають перевагу активному, орієнтованому на вирішення проблем способу подолання труднощів, тоді як люди з високим рівнем фемінності віддають перевагу експресивному, орієнтованому на відносини способу подолання труднощів; андрогінні люди демонструють кращі психологічні ресурси та гнучкість у подоланні труднощів. [8; 6].

Ці результати були підтверджені дослідженнями в режимі реального часу з використанням ЕМА, які демонструють, що ефективність ситуативного подолання труднощів варіюється залежно від статі. Активне вирішення проблем більш послідовно передбачає поліпшення ситуації для чоловіків, тоді як подолання труднощів за допомогою соціальної підтримки, як правило, дає більш адаптивні миттєві результати для жінок, згідно з даними ЕМА, зібраними за допомогою мобільного додатку TrackYourStress. Ця закономірність, ймовірно, відображає як практику навичок, так і контекстуальне підкріплення стратегій, що відповідають гендерним особливостям [61].

Подібні висновки підтверджуються опитуваннями, проведеними С. Грейвс, М. Холлом, К. Діас- Карх, М. Гейшером, К. Аптер, серед студентів коледжів, висновки якого відображають те, що студентки-бакалаври відчували

вищий рівень сприйманого стресу і частіше використовували методи, орієнтовані на емоції, під час іспитів, з відповідними закономірностями психологічних ефектів [34].

Дослідження, що охоплюють трансгендерні та гендерно неконформні групи населення, демонструють, як стрес меншин змінює стратегії подолання труднощів. Коли соціальна підтримка є недостатньою або переважає уникнення труднощів, трансгендерні люди, які піддаються стигматизації, виявляють вищу поширеність тривожних та депресивних симптомів; навпаки, використання сприяючих стратегій подолання труднощів (переоцінка, вирішення проблем, коли це можливо, та участь у житті громади) пов'язане з менш вираженими симптомами [19].

Концепція стресу меншин І. Мейєра відображена в цих висновках: постійні стресові фактори, пов'язані з ідентичністю, змінюють адаптивну цінність і репертуар конкретних тактик, і вони функціонують як в особистій психології, так і на соціально-структурному рівні [48].

Ці світові тенденції знаходять відгук і локалізуються в українських емпіричних дослідженнях у контексті країни та сучасного соціально-політичного тиску. Гендерна ідентичність передбачала нерівний вибір стратегій подолання труднощів, а гендерна соціалізація була ключовим фактором у розвитку репертуару, згідно з О.Донець, яка досліджувала гендерні детермінанти вибору стратегій подолання труднощів у підлітковому віці. М. М. Макуха виявила гендерні відмінності в захисних когнітивних схемах і поведінкових схильностях, що регулюють реакції на стрес, і дослідила гендерно-специфічні захисні механізми екзистенційної тривоги. Гендерні соціальні ролі та доступ до мереж соціальної підтримки значно змінили траєкторії подолання труднощів та результати навчання в умовах тривалої кризи, згідно з останніми дослідженнями С. Чачко, Є. Травініної, які вивчали тривалий травматичний стрес, пов'язаний з війною, серед українських студентів [11].

В цілому, вітчизняні дослідження фокусують увагу на тому що гендерна ідентичність взаємодіє з макроконтекстуальним стресом (таким як війна або

вимушена, як внутрішня так і зовнішня еміграція) і впливає як на короткострокове подолання труднощів, так і на довгострокову стійкість.

Механізми, що лежать в основі зв'язку між управлінням стресом і гендерною самоідентичністю, складають багатогранну, складну систему, яка функціонує одночасно на соціальному, психологічному та біологічному рівнях. Коли люди перебувають у стресовому стані, їхні фізіологічні та поведінкові реакції формуються під впливом динамічної взаємодії між цими рівнями. Згідно з біопсихосоціальною моделлю, різноманітність механізмів подолання стресу є результатом постійної взаємодії між гормональною регуляцією, когнітивно-емоційною оцінкою та соціокультурними очікуваннями, а не виключно наслідком біологічних статевих відмінностей або соціального кондиціонування [47].

Гендерні відмінності в реакціях на стрес регулярно виявляються в нейроендокринних та вегетативних процесах на біологічному рівні. Фізіологічна система стресу зосереджена на гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозній (ГГН) осі. У відповідь на сприйняту небезпеку вона контролює вивільнення кортизолу, який мобілізує енергетичні резерви та модифікує емоції та увагу. Дослідження показали, що різні моделі реактивності ГГН-осі пов'язані з відмінностями в гендерній ідентифікації. Фізіологія стресу ще більше ускладнюється участю нейропептидів, таких як окситоцин і вазопресин, а також статевих гормонів, таких як естроген, прогестерон і тестостерон. З метою підтримки так званої парадигми подолання стресу «доглядай і дружи», яка характеризується афіліативними реакціями на стрес, естрогени регулюють лімбічну чутливість до емоційних сигналів, тоді як окситоцин, як відомо, сприяє формуванню соціальних зв'язків і просоціальній поведінці [47].

З іншого боку, конкурентні або орієнтовані на домінування реакції, які часто приймають форму копінг-стратегій, зосереджених на проблемі, більш тісно пов'язані з тестостероном і вазопресином. Ця ендокринна динаміка показує, як соціалізовані поведінкові патерни та гормональний контроль взаємодіють, щоб сформувати тенденції до копінгу. Спосіб взаємодії цих систем

впливає на те, чи реагує людина на негаразди, використовуючи асертивну, проактивну поведінку, чи звертаючись за допомогою до інших. Біологічні процеси в управлінні стресом додатково демонструються модуляцією вегетативної нервової системи. Фізіологічний показник здатності регулювати емоції, варіабельність серцевого ритму (BCR), відображає парасимпатичну гнучкість. Хронічно низька BCR пов'язана з уникненням і роздумуванням, тоді як вища BCR пов'язана з більш адаптивним подоланням, особливо через застосування когнітивної переоцінки та вирішення проблем. Цей параметр модулюється гендерною ідентичністю, і є докази того, що гендерно-конгруентна поведінка (така як гіперекспресія у жінок або пригнічення у чоловіків) може змінювати вегетативну реактивність з часом, тим самим підсилюючи специфічні механізми подолання.

Неврологічний компонент цих біологічних механізмів передбачає взаємну активацію між мигдалиною, яка є центром емоційної значущості, та префронтальною корою, яка відповідає за виконавчий контроль та переоцінку. Згідно з функціональними візуалізаційними дослідженнями, гендерна ідентичність формує здатність людей обирати адаптивні механізми подолання труднощів замість імпульсивних емоційних реакцій, впливаючи на те, наскільки вони залучають префронтальний контроль у стресових ситуаціях [33; 35; 38].

На додаток до цих неврологічних та ендокринних шляхів, тривалий стрес викликає запальні та імунологічні зміни, які підсилюють механізми подолання стресу. Тривале використання неадаптивних форм поведінки, таких як уникнення або придушення емоцій, пов'язують із підвищеними прозапальними показниками, включаючи інтерлейкін-6 та С-реактивний білок. Ці процеси можуть з часом закріпитися у вигляді біологічних відбитків, тобто епігенетичних змін, які контролюють експресію генів, пов'язаних зі стресом. Ці результати демонструють зворотний зв'язок, в якому стиль подолання стресу впливає на фізіологію, що обмежує психологічну адаптивність, особливо в ситуаціях, пов'язаних з тривалим або повторюваним впливом стресу [47].

Когнітивна оцінка, сприйняття контролю, самоефективність та емоційна регуляція входять до психологічного аспекту гендерно-специфічного подолання стресу. Когнітивна оцінка, або визначення того, чи є ситуація загрозливою і чи має індивід засоби для її вирішення, є першим кроком у подоланні стресу, згідно з трансакційними теоріями стресу. На ці два елементи процедури впливає гендерна ідентифікація. Більше відчуття контролю та активності проявляється у тенденції людей, які ідентифікують себе з традиційно маскулініними ролями, розглядати стресові фактори як перешкоди, які можна подолати шляхом вирішення проблем. З іншого боку, люди, які мають реляційні або фемінні самоуявлення, можуть інтерпретувати стрес з точки зору міжособистісного значення, приділяючи більше уваги пошуку підтримки або вираженню емоцій [59].

Окрім впливу внутрішніх факторів особистості, таких як самоефективність, ця розбіжність зумовлена соціалізованим очікуванням щодо гендерної поведінки. Високий рівень самоефективності сприяє активному подоланню труднощів і підвищує впевненість у власній здатності впоратись з викликами. Згідно з емпіричними дослідженнями, люди з андрогінною самоідентифікацією — ті, хто поєднує в собі характеристики, що стереотипно асоціюються з обома гендерними полюсами, — часто демонструють найвищий рівень адаптивності та ефективності в подоланні труднощів, найімовірніше, завдяки ширшому спектру поведінки [8].

Механізми емоційного контролю є не менш важливими. Те, чи призведе збудження до неадаптивних циклів, таких як самодеструктивні роздуми, чи до здорового подолання труднощів, залежить від здатності людини розпізнавати та контролювати емоційні стани. На ці здібності значний вплив має гендерна емоційна соціалізація, яка часто починається в ранньому дитинстві. Наприклад, хлопчиків можуть вчити придушувати свої емоції та звертатися до відволікання або орієнтованого на дію подолання труднощів, тоді як дівчаток можуть заохочувати висловлювати свій біль та шукати розради. Ці моделі з часом стають внутрішніми рутинними формами регулювання, що впливають на реакцію

організму на стрес. Гендерно-специфічні психологічні категорії, такі як алекситимія, також пов'язують з механізмами подолання труднощів, що полягають в уникненні або порушенні емоційної регуляції, особливо в групах, які суворо дотримуються традиційних чоловічих цінностей. Механізми підкріплення навчання підтримують поведінку, спрямовану на подолання труднощів. Підхід, який успішно знижує рівень стресу або отримує соціальну прийнятність, має більшу ймовірність бути застосованим знову. Циклічне підкріплення підкреслює делікатну взаємодію між внутрішніми схемами та соціальною зворотним зв'язком і пояснює, чому гендерні звички подолання труднощів зберігаються протягом усього дорослого життя [61]. Ця динаміка додатково модулюється особистісними якостями, включаючи невротизм, сумлінність та екстраверсію, які або збільшують, або зменшують вплив гендерної ідентичності на переваги в подоланні труднощів.

Соціальні процеси, що підтримують гендерні техніки подолання труднощів, вкорінені в структурних умовах, рольових очікуваннях та культурних нормах. Гендерні рольові норми слугують соціальними сценаріями, що визначають, яка поведінка є доречною в умовах тиску. Ці норми чинять як явний, так і прихований тиск, винагороджуючи відповідність і караючи відхилення. В результаті копінг стає не тільки особистим рішенням, а й соціальною поведінкою. Інтерналізація таких інструкцій ефективно знижує психологічну гнучкість для багатьох людей, обмежуючи сприйняття спектру відповідних поведінкових стратегій подолання [5].

Копінг також формується вимогами соціальних ролей. Особливо в перехідних суспільствах у кризових ситуаціях гендерний розподіл праці та обов'язки з догляду призводять до нерівномірного розподілу хронічних стресогенних факторів. Наприклад, жінки, які часто беруть на себе завдання з догляду та підтримки громади, несуть непропорційно велике емоційне та логістичне навантаження через тривалий конфлікт та економічну невизначеність. Цей структурний дисбаланс збільшує залежність від емоційно-орієнтованих або соціально опосередкованих технік і обмежує можливості для

проблемно-орієнтованого подолання труднощів [11]. Однак конфлікт ролей може перешкоджати типовим маскуліним механізмам подолання труднощів, таким як активне вирішення проблем або професійна діяльність, для чоловіків, які зазнають економічної нестабільності або міграції.

Зворотні зв'язки та взаємодія біологічного, психологічного та соціального рівнів створюють самопідсилюючу систему. Негайні варіанти подолання труднощів формуються під впливом фізіологічної реактивності, сприйняття та фізичні реакції залежать від психологічної оцінки, а доступність та ефективність поведінки, спрямованої на подолання труднощів, модулюються соціальним контекстом. Наприклад, підвищена активність ГПА, спричинена стигматизацією, може призвести до тривоги та зниження концентрації уваги. Це, в свою чергу, знижує здатність вирішувати проблеми та сприяє уникненню, що подовжує фізіологічне зношування та хронічний стрес — процес, відомий як алостатичне навантаження. Ці цикли з часом підсилюють нездорові стратегії подолання труднощів [61].

Інтервенції, засновані на цій інтегрованій структурі, повинні діяти відразу на декількох рівнях. Біологічні стратегії включають регулярні фізичні вправи, зниження стресу на основі активізації уваги та методів біологічного зворотного зв'язку, які покращують регуляторні здібності та стабілізують вегетативний гомеостаз. Психологічні втручання повинні зосереджуватися на самоефективності та гнучкості оцінки, розвитку таких здібностей, як прийняття та когнітивна переоцінка, які розширюють механізми подолання труднощів людини. З метою забезпечення рівного доступу до ресурсів, зменшення дискримінації та сприяння інклюзивним соціальним мережам, соціальні втручання повинні бути спрямовані на усунення структурних дисбалансів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Подолання стресу є складним біопсихосоціальним процесом, на який впливають гендерна самоідентичність людини, соціальні ролі, когнітивні моделі та фізіологічні механізми, а не лише реакція на внутрішню або зовнішню напругу. У сучасній психології підхід до подолання стресу еволюціонував від суто поведінкового, до багатогранного конструкту, що включає когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Як мінливий конструкт, що включає біологічну стать, психологічну ідентифікацію та соціальні очікування, гендер має значний вплив на те, як люди сприймають стрес, оцінюють його контрольованість та обирають відповідні механізми подолання.

Гендерно-специфічні реакції на стрес є результатом взаємодії біологічних елементів, пов'язаних зі статтю, включаючи нейроендокринну реактивність та гормональну регуляцію, з рисами особистості, емоційним інтелектом та когнітивним контролем. Люди з маскулінною поляризацією більше, ніж з фемінною, використовують раціональну дистанцію та переоцінку, тоді як жінки більш емоційно свідомі, вербально висловлюють стрес і покладаються на ресурси стосунків. Ці стратегії не є природними, а створюються гендерною соціалізацією, в якій люди засвоюють соціально прийнятні методи контролю своїх емоцій та вирішення проблем. На суб'єктивне сприйняття стресу та доступні механізми подолання впливають культурні імперативи. Гендерні відмінності в подоланні стресу є мінливими моделями, на які впливають контекст, досвід та самоідентифікація, а не статичні риси.

Ефективність методів подолання залежить від їхнього типу та їх відповідності суспільним нормам та гендерній ідентичності. Підвищений психологічний дискомфорт, когнітивний дисонанс та знижена здатність до адаптації можуть бути наслідком використання копінг-стратегій, які суперечать внутрішній гендерній ідентичності. Тому стратегії подолання стресу, які відповідають самооцінці людини та її сприйняттю соціальної прийнятності, є найефективнішими способами збереження психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРУ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1 Організація дослідження, опис вибірки, обґрунтування діагностичного інструментарію.

З метою визначення гендерних особливостей вибору копінг-стратегій, нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірка складається зі 34 досліджуваних, від 17 до 26 років, що включає студентів таких спеціальностей як «Психологія», «Управління персоналом» та «Архітектура», серед яких 27 (79%) – жінки, та 7 (21%) – чоловіки, за статевою ознакою. Дослідження проведено на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та клієнтської бази ФОП Бебешко Катерини Михайлівни.

Загальна емпірична гіпотеза: вибір копінг-стратегій у стресових ситуацій значною мірою залежить від гендерної самоідентифікації. Різні гендерні ідентичності – маскулінна, фемінна та андрогінна — демонструють різні переваги щодо поведінкових, емоційних, когнітивних та фізичних механізмів подолання стресу. Ці відмінності також пов'язані з типом адаптивних ресурсів та ступенем сприйняття стресу.

Відповідно до емпіричної гіпотези були визначені наступні статистичні гіпотези:

- існує пряма кореляція між копінг стратегіями та типом гендерної самоідентифікації;
- використання копінг-стратегій, орієнтованих на проблему, має зворотну кореляцію з рівнем сприйманого стресу, що свідчитиме про те, що люди з вищим рівнем стресу рідше застосовують активні або логічні механізми подолання труднощів;
- існує зв'язок між фемінною гендерною ідентичністю та афективними стратегіями подолання труднощів, а також між маскулінною

ідентичністю та фізичними/орієнтованими на дію формами подолання труднощів

В процесі емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання:

— визначити вибірку і розробити діагностичний інструментарій для вивчення гендерних особливостей вибору копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

Інструменти включають:

- Статевро-рольовий опитувальник С. Бем (для визначення гендерної самоідентифікації);
- Шкала сприйняття стресу (PSS-10) (для визначення рівня стресу);
- Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман (для визначення переважних стратегій подолання стресу);
- Тест BASIC Ph (для оцінки домінуючих ресурсів подолання стресу).

— емпірично визначити гендерну самоідентифікацію, рівень вираженості пережитого стресу, домінуючі копінг-стратегії та ресурси подолання;

— розробити та апробувати корекційну програму «Стресостійкість та ресурсоорієнтоване управління стресом»;

— оцінити ефективність розробленої програми «Стресостійкість та ресурсоорієнтоване управління стресом».

Емпіричне дослідження проводилось з серпня по листопад 2025 року на базі онлайн ресурсу Google Forms, апробація тренінгової програми проводилася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.

Дослідження гендерних особливостей вибору копінг-стратегій відбувалося за такими етапами:

- Перший організаційний етап дослідження передбачав на основі теоретичного аналізу наукових джерел постановку мети, завдань емпіричного дослідження, формулювання гіпотез (серпень 2025р).

- На другому етапі було визначено вибірка та діагностичний інструментарій дослідження (вересень 2025р)
- На третьому етапі було проведено емпіричне дослідження та проаналізовано отримані дані, проведений кореляційний аналіз на підставі чого формулюванні висновки дослідження (жовтень 2025р.).
- На четвертому етапі було розроблено корекційну програму та реалізовано на експериментальній групі – формуючий етап експерименту (жовтень-листопад 2025р.)
- На п'ятому етапі (контрольний етап експерименту) - було проведено повторне діагностування для оцінки результатів тренінгу.
- На завершальному етапі дослідження було узагальнено результати дослідження та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на реалізацію продуктивних копінг-стратегій серед фемінних, маскулінних та андрогінних осіб.

Опис психодіагностичних методик емпіричного дослідження.

1. Статевро-рольовий опитувальник Сандри Бемм.

Шкала для оцінки того, якою мірою люди демонструють риси чи поведінку, що зазвичай асоціюються з чоловічими чи жіночими гендерними ролями. Шкала складається з 20 пунктів, пов'язаних з традиційним сприйняттям маскулінності, і ще 20 пунктів, пов'язаних з фемінністю. Крім того, опитувальник містить шкалу андрогінності, яка визначає, наскільки респондент ідентифікує себе з традиційними чоловічими та жіночими характеристиками.

Маскулінність – це набір атрибутів, поведінки та ролей, що асоціюються з чоловіками та хлопчиками. Вона відрізняється від визначення біологічної чоловічої статі, оскільки будь-хто може проявляти маскулінні риси. Стандарти маскулінності відрізняються в різних культурах та історичних періодах. Риси, які традиційно вважаються маскулінними в суспільстві, включають силу, мужність, незалежність, лідерство та напористість.

Фемінність – це динамічні соціокультурні, психологічні та видимі риси і характеристики, які традиційно асоціюються зі статтю дівчат/жінок при народженні в певній культурі та визначаються соціокультурним контекстом. Визначення фемінності еволюціонувало за межі гендерної бінарності: сучасні погляди на фемінність визначаються як багатовимірні і включають різні ступені фемінності та маскулінності в особистій, соціальній, рольовій та імпліцитній ідентичностях. Зазвичай, під словом «фемінний» мають на увазі сукупність таких рис, як турботливість, чутливість, милість, м'якість, теплота, пасивність, готовність до співпраці, експресивність, скромність, смиренність, емпатія, прихильність, ніжність, а також емоційність, доброта, готовність допомогти, відданість. Визначальні характеристики жіночності варіюються між різними суспільствами і навіть у межах одного суспільства.

Андрогінність – стан, при якому в одній особі чітко виражені ознаки обох статей. У психології, андрогінами називають людей з сильними особистісними рисами, пов'язаними з обома статями, що поєднують в собі жорсткість і м'якість, напористість і турботливу поведінку, як того вимагає ситуація. Андрогінні особи більш схильні до міжстатевої поведінки, ніж ті, хто дотримується традиційних статевих ролей.

Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), кожне з яких випробуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи цим наявність чи відсутність у себе названих якостей.

За кожний збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) та маскулінності (M) відповідно до наступних формул.

$$F = (\text{сума балів з фемінінності}): 20;$$

$$M = (\text{сума балів за маскулінністю}): 20.$$

Основний індекс IS визначається як:

$$IS = (F - M) \times 2,322.$$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від - 1 до + 1, роблять висновок про андрогінність.

Якщо індекс менше -1 (IS 1) - про фемінність. При цьому, якщо IS +2,025 — говорять про яскраво виражену фемінінність.

Якщо індекс більший за 1 — це вказує на маскулінність.

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шелдон Коен, Том Камарк і Робін Мермельштейн у 1983 році створили Шкалу сприйняття стресу (PSS-10) як психологічний інструмент для вимірювання того, наскільки стресовим люди вважають своє життя [22]. PSS-10 базується на транзакційній моделі стресу Лазаруса і Фолкмана, яка підкреслює важливість когнітивної оцінки у формуванні реакцій на стрес і розглядає стрес як динамічну взаємодію між індивідом і його оточенням. PSS-10 вимірює суб'єктивне сприйняття стресу респондентами, або наскільки нестабільним, некерованим і перевантаженим було їхнє життя протягом попереднього місяця.

PSS-10 — це 10-пунктний варіант оригінальної 14-пунктної шкали, яка була вдосконалена та психометрично валідована. У різних демографічних та культурних ситуаціях вона продемонструвала високу конструктну валідність, високу внутрішню узгодженість та надійність повторного тестування [23]. Окрім зменшення навантаження на респондентів та підвищення зручності використання в клінічних та дослідницьких контекстах, ця скорочена версія зберігає надійність та факторну структуру оригіналу.

Почуття та думки респондентів щодо подій, пов'язаних зі стресом, що відбулися протягом попереднього місяця, відображаються в кожному з десяти тверджень. Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта, де 0 означає «ніколи», 1 — «майже ніколи», 2 — «іноді», 3 — «досить часто» і 4 — «дуже часто».

Сума 10 пунктів потім використовується для визначення загального балу PSS-10, який може варіюватися від 0 до 40. Вищі рівні сприйманого стресу корелюють з вищими балами, що вказує на сильніше відчуття перевантаження, непередбачуваності та відсутності контролю в повсякденному житті. Бали інтерпретуються наступним чином:

- від 0 до 13 вважаються ознакою незначного стресу,

- від 14 до 26 — помірного стресу,
- від 27 до 40 — високого рівня сприйняття стресу [23].

Дж. М. Тейлор у дослідженні 2015 року виявив двохфакторну модель опитувальника PSS, що дає нам додаткову можливість проаналізувати підшкали:

- сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями;
- брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами

Дослідження послідовно демонструють, що маскулінні та фемінні особи відрізняються у своєму сприйнятті та оцінці стресогенних факторів. Таким чином, PSS-10 забезпечує надійну базу для оцінки того, чи пов'язані спостережувані відмінності в подоланні стресу з різною інтенсивністю стресу або упередженістю сприйняття, а не зі стилем подолання стресу як таким. PSS- 10 фіксує як емоційні, так і когнітивні компоненти стресового досвіду, що відповідає меті дослідження – вивченню гендерних особливостей обробки стресу та мотиваційних тенденцій, що лежать в основі поведінки при подоланні стресу. Дані, отримані за допомогою цієї методики, дозволяють проводити кореляційний аналіз між рівнем стресу та типом, частотою та адаптивністю копінг-стратегій.

3. Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Опитувальник Копінг-стратегій (WCQ), був створений Річардом С. Лазарусом та Сьюзан Фолкман. В його основі лежить трансакційна модель стресу та подолання, яка є динамічним процесом взаємодії між особистістю та її оточенням. Згідно з цією парадигмою, стрес є психологічною трансакцією, яка передбачає оцінку події та стратегії подолання, що впливають на результат, а не є лише стимулом або реакцією.

Кожен із 50 пунктів WCQ описує можливий механізм подолання стресу або спосіб мислення, який людина може застосовувати в стресовій ситуації. Щоб вказати, наскільки вони застосовували кожен із цих методів у конкретній

недавній стресовій ситуації, респонденти оцінюють кожен пункт за 4-бальною шкалою, де 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «інколи», а 3 — «часто».

Тест займає близько 15-20 хвилин і може проводитися як індивідуально, так і в групах. За допомогою опитувальника створюється вісім шкал (підшкал) подолання стресу, які також можна класифікувати за більш загальними рубриками: подолання стресу, орієнтоване на емоції, та подолання стресу, орієнтоване на проблему. Кожна підшкала представляє унікальний вимір подолання стресу:

1. *Конфронтаційне подолання.* Шкала відображає зусилля, що спрямовані на зміну ситуації шляхом прямих дій, навіть якщо такі дії пов'язані з ризиком або агресією. Вона вказує на схильність висловлювати гнів або розчарування та намагатися контролювати ситуацію шляхом конфронтації. Високі бали за цією шкалою вказують на активну взаємодію зі стресовими факторами, що іноді супроводжується емоційною імпульсивністю [41].

2. *Дистанціювання.* Підшкала оцінює когнітивні зусилля, спрямовані на відокремлення себе та мінімізацію емоційного значення стресогенного фактора. Особи, які використовують цю стратегію, можуть застосовувати гумор, заперечення або зречення, щоб зменшити сприйнятий стрес. Дистанціювання допомагає створити психологічний простір між людиною та стресогенним фактором, зменшуючи безпосередній дистрес, але потенційно затримуючи вирішення проблеми [41].

3. *Самоконтроль.* Шкала вимірює регулювання почуттів і дій в умовах стресу. Вона включає зусилля, спрямовані на придушення емоційних реакцій або внутрішнє управління імпульсами перед тим, як діяти. Ця підшкала відображає адаптивну форму емоційного регулювання та самоконтролю, що сприяє контролю, але іноді призводить до емоційної інгібіції. Орієнтація: Емоційно-орієнтоване подолання [41].

4. *Пошук соціальної підтримки.* Підшкала відображає зусилля з пошуку інформаційної, емоційної або інструментальної допомоги від інших. Вона представляє міжособистісне подолання труднощів шляхом консультацій,

заспокоєння або прямої допомоги. Високі бали вказують на залежність від соціальних мереж і спілкування для пом'якшення наслідків стресу. [41; 32].

5. *Прийняття*. Підшкала відображає визнання своєї ролі у виникненні стресової ситуації та спроби виправити ситуацію. Вона включає самокритику, почуття провини та спроби вжити коригувальних заходів. Цей спосіб подолання часто сприяє особистому зростанню через самоусвідомлення, але може також сприяти самозвинуваченню, якщо його надмірно використовувати [27].

6. *Втеча-уникнення*. Підшкала оцінює бажане мислення, заперечення та поведінкове уникнення – стратегії, спрямовані на втечу або уникнення стресового фактора, а не на протистояння йому. Вона включає фантазії, збільшення тривалості сну або вживання речовин для зменшення напруги. Високі бали вказують на схильність до уникнення та емоційного відсторонення, що часто асоціюється з вищим рівнем психологічного дистресу [41; 32].

7. *Планування вирішення проблем*. Підшкала відображає свідомі, аналітичні та цілеспрямовані зусилля, спрямовані на зміну стресової ситуації. Вона відображає раціональний аналіз проблеми та планування дій для її подолання. Високі бали свідчать про адаптивне подолання труднощів за допомогою когнітивної реструктуризації та проактивної поведінки [41].

8. *Позитивна переоцінка*. Підшкала фіксує когнітивне переосмислення – реінтерпретацію стресової події як можливості для зростання, навчання або особистого розвитку. Вона часто включає елементи духовного або екзистенційного пошуку сенсу. [27].

Оцінка кожного пункту підсумовується у відповідній підшкалі для отримання загальних підсумків підшкали. Чим вища оцінка, тим частіше використовувалася дана стратегія подолання труднощів.

Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6. Оцінки підшкали також можуть бути усереднені або стандартизовані для порівняльного аналізу між групами.

WCQ дозволяє оцінити як адаптивні, так і неадаптивні аспекти подолання стресу. Планове вирішення проблем і позитивна переоцінка зазвичай

асоціюються з резильєнтністю та психологічним благополуччям, тоді як уникнення та надмірне прийняття відповідальності часто корелюють з емоційним дистресом або навченою безпорадністю. Аналіз цих вимірів у представників різних гендерних самоідентичностей дасть уявлення про те, як відрізняються гнучкість, ефективність та емоційна регуляція у процесі копіngu.

Крім того, оскільки WCQ і PSS-10 мають спільну теоретичну основу – їх спільне використання забезпечує концептуальну узгодженість і взаємодоповнюваність. PSS-10 оцінює сприйняття стресу, а WCQ досліджує поведінкові та когнітивні реакції, що слідує за ним. Ця комбінація забезпечує повний ланцюжок аналізу від оцінки стресу → активації копіngu → результату копіngu, що є особливо актуальним для гендерних порівняльних досліджень.

4. Тест BASIC Ph

Спочатку створена в умовах травми/кризи, модель BASIC Ph була розроблена Мулі Лахадом та його колегами як ресурсно-орієнтована система подолання труднощів та розвитку стійкості. Вона визначає шість різних способів, якими люди використовують свої сильні сторони для подолання стресу та негараздів. Була створена версія анкети, відома як «Тест BASIC Ph», для оцінки того, як часто особа використовує ці шість каналів подолання/ресурсів у стресових ситуаціях [39].

Абревіатура BASIC Ph розшифровується як:

B – Belief (цінності) – пошук сенсу, віра, світогляд і життєва філософія.

A – Affect (емоції) – емоційна свідомість, емоційний прояв, емоційне розвантаження або символічний чи художній емоційний прояв.

S – Socialisation (соціальна підтримка та зв'язки) – пошук та використання спільноти, соціальних зв'язків та зовнішньої допомоги.

I – Imagination (мрії, спогади та креативність) – метафори, творчі виходи, кумедне переосмислення, образи майбутнього або минулого та уява.

C – Cognition (когнітивні функції) – міркування, вирішення проблем, інтроспекцію, прийняття рішень та обробку інформації.

Ph – Physical (фізичні ресурси, дії, фізіологія) –соматична регуляція, рух, фізичні вправи, техніки релаксації та фізичні способи подолання труднощів. [39]

Оцінки респондента за відповідними пунктами для кожного ресурсу (B, A, S, I, C, Ph) додаються, щоб отримати проміжну оцінку, яка вказує, на превалююче джерел ресурсів для подолання труднощів. Згідно з цією методикою, стійкість до стресів покращується, коли людина використовує різні канали (тобто має збалансований профіль) і може зміцнити слабші канали для підвищення винахідливості, а не вважати, що один тип є «найкращим» порівняно з іншими.

У даному дослідженні тест BASIC Ph буде використовуватися для оцінки типових ресурсів учасників для подолання стресу. Оскільки в дослідженні використовується Шкала сприйняття стресу (PSS-10) для вимірювання рівня сприйняття стресу, зв'язування цього з профілем ресурсів для подолання стресу (за допомогою BASIC Ph) дозволяє вивчити, як конкретні канали подолання стресу пов'язані з інтенсивністю стресу та психологічними наслідками (наприклад, благополуччя, вигорання, стійкість). Наголос інструменту BASIC Ph на множинних каналах ресурсів забезпечує детальне відображення способів подолання стресу, що виходить за межі дихотомічних рамок «адаптивний/неадаптивний».

Включення тесту BASIC Ph до цього дослідження дозволяє ширше дослідити різноманітність способів подолання стресу та резильєнтності. Гендерні відмінності часто відображаються не тільки у виборі конкретних стратегій подолання стресу, але й у домінуванні певних модальностей ресурсів. BASIC Ph дозволяє відобразити гендерно зумовлені копінг-стратегії – різні сукупності ресурсів, які використовують для відновлення психологічної рівноваги. Врахування ресурсів моделі BASIC Ph також забезпечує доповнення до парадигми подолання стресу. Замість того, щоб зосереджуватися виключно на зменшенні стресу, вона підкреслює здатність людей до адаптації, творчості та зростання в умовах стресу. Ця перспектива є важливою в гендерних

дослідженнях, де соціальні та культурні очікування часто впливають на доступність та оцінку певних ресурсів подолання стресу.

Достовірність отриманих у ході емпіричного дослідження результатів доведена методами математичної статистики, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона був застосовано для встановлення взаємозв'язку між гендерною самоідентифікацією та рівнем пережитого стресу, гендерною самоідентифікацією та вибором копінг-стратегій, гендерною самоідентифікацією та вибором ресурсів подолання стресу; багатofункціональний ϕ -критерій Фішера – для визначення статистично значимих відмінностей вибору копінг-стратегій та ресурсів подолання між представниками відмінних гендерних самоідентифікацій; оцінка ефективності корекційної програми здійснювалася за параметричним t -критерієм Стюдента для залежних і незалежних вибірок.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

За методикою С. Бемм «Маскулінність – Фемінність» було визначено фемінності, маскулінності та андрогінності студентів. Індивідуальні результати дослідження групи за методикою С. Бем відображено у Таблиці 2.1 та Рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою С. Бемм «Маскулінність – Фемінність»

Код	IS	Гендер		Код	IS	Гендер
1_22_ДВ	-11,6	М		20_25_ТР	2,3	Ф
2_25_АП	-4,6	М		21_17_СА	9,3	Ф
3_25_АМ	0	А		22_19_МТ	-6,9	М
4_22_АШ	-2,3	М		23_17_В	-4,6	М
5_23_АС	0	А		24_17_СК	-11,6	М
6_26_КБ	-9,3	М		25_17_С	-16,3	М
7_25_КД	-11,61	М		26_18_АБ	6,9	Ф

Продовження таблиці 2.1

8_21_БА	9,3	Ф		27_17_I	-2,3	М
9_24_БЕ	-13,9	М		28_19_С	-4,6	М
10_25_КІ	-9,3	М		29_17_КШ	2,3	Ф
11_19_МА	0	А		30_20_В	-9,3	М
12_19_БД	2,3	Ф		31_18_ВК	-4,6	М
13_19_ОМ	6,9	Ф		32_25_ТР	-11,6	М
14_24_МЕ	20,9	Ф		33_22_АК	4,6	Ф
15_18_ВВ	16,3	Ф		34_22_ТР	-6,9	М
16_21_ЛА	25,5	Ф		35_18_ГН	-13,9	М
17_19_БС	13,9	Ф		36_19_НЄ	-4,6	М
18_25_ІА	-11,6	М		37_22_ЧВ	4,6	Ф
19_23_ІК	-9,3	М				

Загальний розподіл вибірки за результатами Статеврольового опитувальника С. Бемм, продемонстровано на рисунку 2.1.

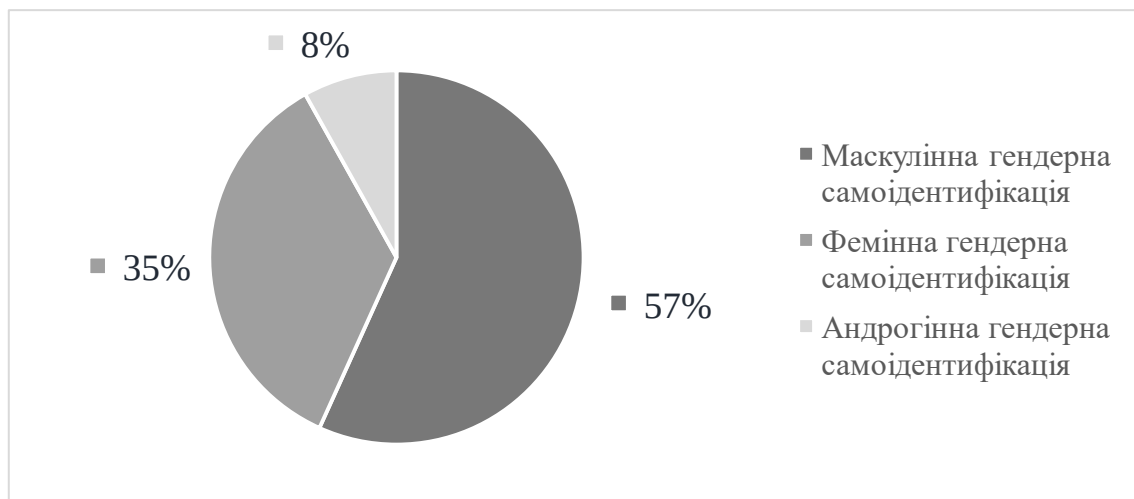


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за результатами методики С.Бемм

Як ми можемо спостерігати на рисунку 2.1 маскулінна гендерна самоідентифікація була виявлена у 57% (21 особа) досліджуваних, фемінна – 35% (13 осіб) та андрогінна – 8% (3 осіб).

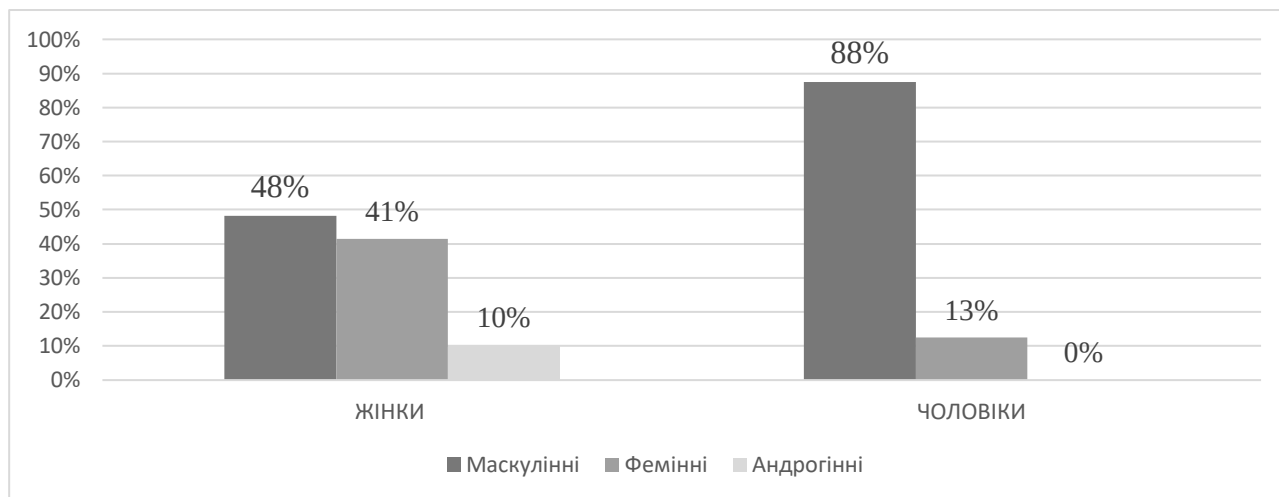


Рис. 2.2. Розподіл вибірки щодо гендерної самоідентифікації за біологічною статтю

Співпадіння, гендерної самоідентифікації та статево ознаки продемонстровано на Рис. 2.2. У дослідженні взяло участь 29 жінок, 48,1 % (14 особи) з яких схильні до маскулінної самоідентифікації, 40,7% (12 осіб) – фемінної та 11,1 % (3 особи) – андрогінної. Серед 8 чоловіків, що долучились до дослідження 85,7 % (7 осіб) схилиються до маскулінної самоідентифікації а 14,2 % (1 особа) до фемінної. Яскраво виражене домінування представників та представниць маскулінної гендерної самоідентифікації можна пояснити поточною ситуацією в країні, що вимагає не тільки фізичного заміщення представників чоловічої статі, але й загального рівня необхідності у розвитку та прояві стереотипно-маскулінних форм поведінки: впертості, домінування, контролі. Надзвичайно визначними також є розширення полюсу маскулінності та фемінності, що дає нам можливість припустити, що як відповідь на загальну кризу в країні відбувається виражена поляризація суспільства за гендерною самоідентифікацією, що може супроводжуватись створенням нових соціальних очікувань до представників ідентичностей.

Суб'єктивне сприйняття стресу респондентами, отримані за результатами PSS-10, проілюстровано на рисунку 2.3.

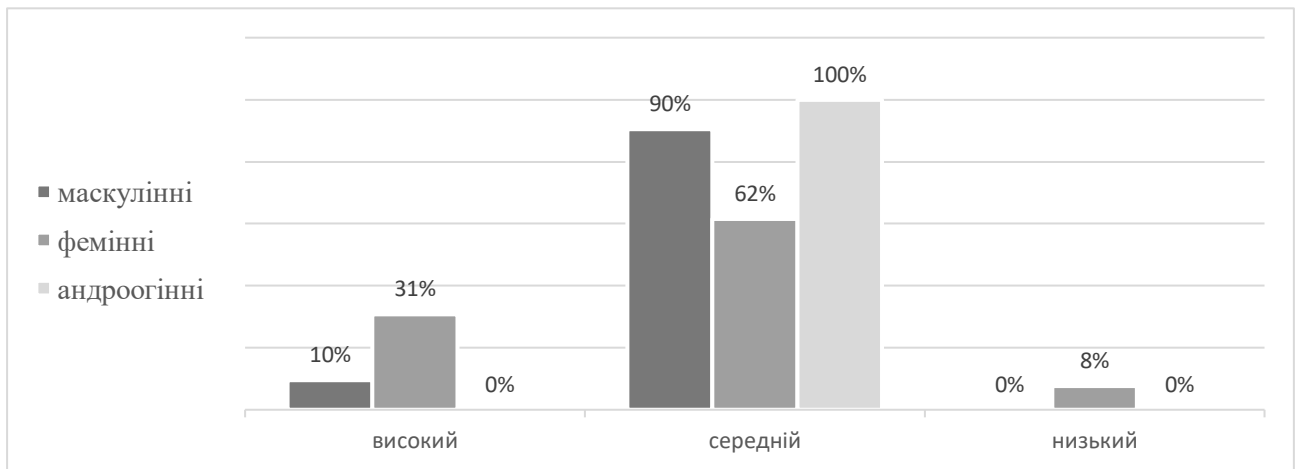


Рис. 2.3 Статистичний розподіл вираженості сприйнятого стресу

Відповідно до кількісного аналізу, значуща більшість респондентів повідомляє про середній рівень вираженості сприйнятого стресу. Серед них домінують представники маскулінної самоідентифікації (90,4% – 19 осіб). Також про середній рівень стресу повідомляють 61,5% (8 осіб) з фемінною та всі респонденти з андрогінною самоідентифікацією. Про високий рівень сприйнятого стресу можна зазначити у випадку 10,5% представників маскулінної та 33,3% фемінної гендерної орієнтованості. Низький рівень виявлено тільки у 1 особи, що за попередніми результатами, має фемінну гендерну самоідентифікацію.

Кореляційний аналіз, який було проведено з метою вивчення взаємозв'язку між гендерною самоідентифікацією та вираженістю пережитого стресу, за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, виявив позитивний взаємозв'язок, $r(32) = 0,435$, $p = 0,010$, що дає нам можливість зазначити, що інтенсивність пережитого стресу певною мірою залежить від гендерної самоідентифікації.

На рисунку 2.4 та рисунку 2.5 відображені результати відмінності у сприйнятті безпорадності та самоефективності у стресових ситуаціях, відповідно до гендерної самоідентифікації.

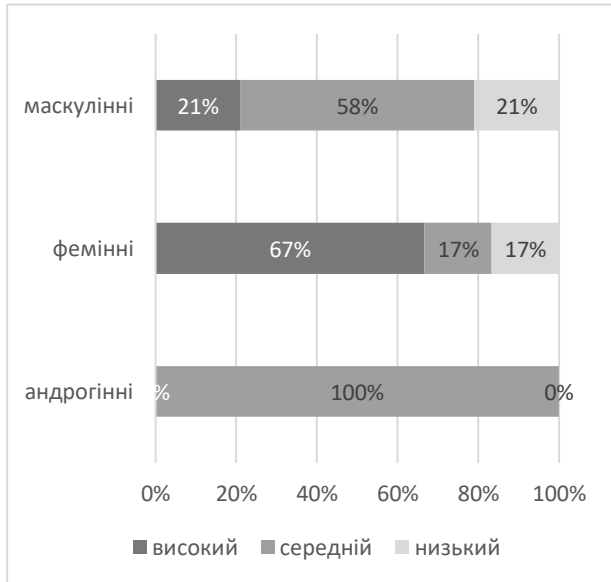


Рис. 2.4 Розподіл вираженості сприйняття безпорадності, відповідно до гендерної самоідентифікації

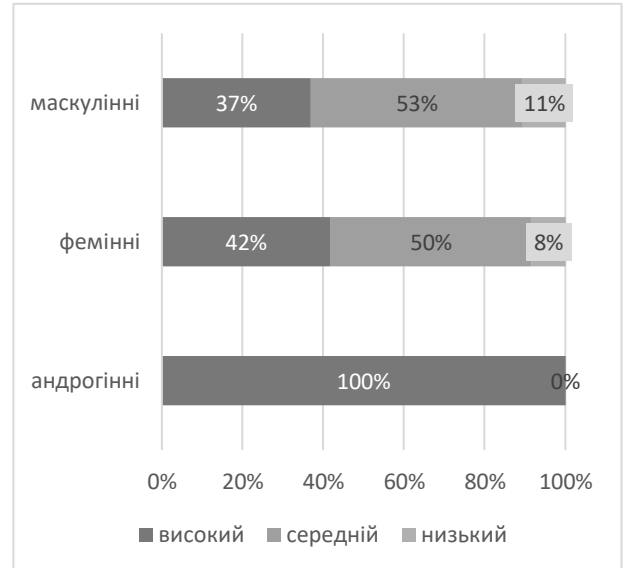


Рис. 2.5 Розподіл вираженості потреби в самоефективності, відповідно до гендерної самоідентифікації

З даних, наведених на рисунках 2.4 та 2.5, ми можемо побачити, що відчуття безпорадності у стресових ситуаціях є вираженим на високому рівні, у осіб з фемінною самоідентифікацією, у той час, як для осіб з андрогінною самоідентифікацією цієї вибірки, надзвичайно важливим є самоефективність. Особи з маскулінною самоідентифікацією статистично рівномірно розподілились на дві групи де превалювали показники або сприйняття безпорадності, або самоефективності. Тобто, ми можемо припустити, що для осіб з фемінною та андрогінною самоідентифікацією стресові ситуації, та відповідальність за них, супроводжується внутрішніми інтервальними процесами, які вимагають ефективного цілепокладання та реалізації вирішення проблем, у той час як особи з маскулінною самоідентифікацією легше сприймають ситуації поразки, що можливе супроводжується екстернальним локусом контролю.

З результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона виявлений позитивний (прямий) взаємоз'язок, ($r = 0,422$, $p = 0,013$) між гендерною самоідентифікацією та сприйнятті безпорадності, причому 17,8 % дисперсії однієї змінної пояснювалося іншою ($r^2 = 0,178$), кореляція є статистично значущою.

Також визначено наявність слабого негативного (зворотного) взаємозв'язку, ($r = -0,187$, $p = 0,289$) між гендерною самоідентифікацією та самоефективністю причому 3,5 % дисперсії в одній змінній пояснювалося іншою ($r^2 = 0,035$), кореляція не є статистично значущою.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють нам стверджувати, про те що інтенсивність відчуття безпорадності є гендерно зумовленим.

Результати діагностики за методикою «Копінг-стратегій» Лазаруса, індивідуальні показники якої представлені у Додатку Б, а частота прояву різних форм копінг-стратегій в залежності від гендеру відображена на рисунку 2.6.

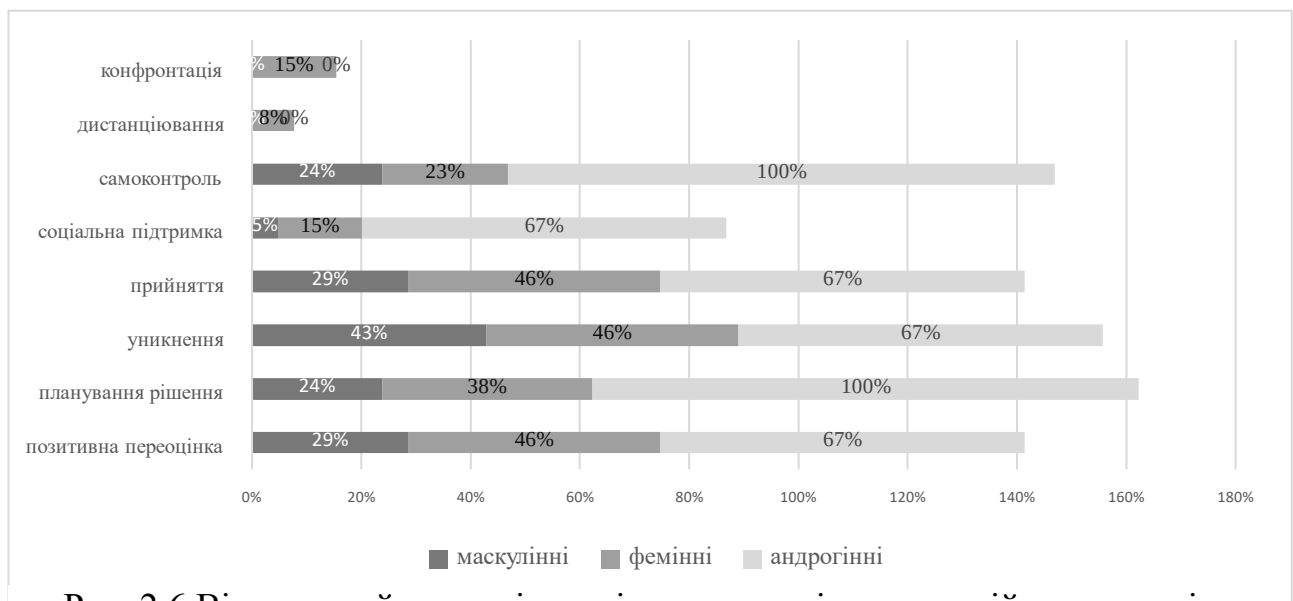


Рис. 2.6 Відсотковий розподіл домінуючих копінг-стратегій залежно від гендеру

У кількісному аналізі, за формами прояву особи з маскулінною орієнтацією схильні більше за інших до таких проявів як: уникнення (43%) та позитивна переоцінка (29%). Особи з фемінною орієнтацією, своєю більшістю, виявляють схильність до таких форм: уникнення та прийняття (46%), позитивна переоцінка

(46%) та планування рішення (38%). Особи з андрогінною самоідентифікацією найбільше схильні до проявів самоконтролю, прийняття та соціальної підтримки, планування рішення та позитивної переоцінки.

Для визначення залежності вибору копінг-стратегій від гендерної самоідентичності було проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона. Результати відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз схильності до вибору копінг-стратегій залежно від гендерної самоідентифікації

	Копінг-стратегії			
Гендерна самоідентифікація	Самоконтроль		Соц. підтримка	Прийняття
	0,375*		-0,022	0,417*
Гендерна самоідентифікація	Уникнення	Планування рішення		Позитивна переоцінка
	0,185	0,047		-0,003
	Продуктивні/деструктивні копінг-стратегії			
	0,246			

*рівень значимості: відмінності значимими якщо $p \leq 0,05$

Кореляція Пірсона виявила позитивний взаємозв'язок:

- $r = 0,375$, $p = 0,022$ – статистично значущий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією самоконтроль;
- $r = 0,417$, $p = 0,010$ – статистично значущий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією прийняття;
- $r = 0,185$, $p = 0,272$ – слабкий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією втеча-уникнення;
- $r = 0,047$, $p = 0,783$ – слабкий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією планування рішення;
- $r = 0,246$, $p = 0,246$ – слабкий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та вибором продуктивних/деструктивних копінг-стратегій.

Зворотний взаємозв'язок:

- $r = -0,003$, $p = 0,986$ – слабкий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією позитивної переоцінки;
- $r = -0,022$, $p = 0,899$ – слабкий зв'язок, між гендерною самоідентифікацією та копінг-стратегією соціальної підтримки.

Статистично значущим є вибір самоконтролю та прийняття, що відповідно до результатів демонструють пряму кореляцію. Тобто, аспекти цих копінг-стратегій у стресових ситуаціях є гендерне зумовленим. Також варто зазначити що такі стратегії як конфронтація та дистанціонування є домінуючими виключно у осіб з фемінною гендерною самоідентифікацією, що відповідно до загального концепту С. Бемм, можна визначити як невластиве для цього типу. Такі результати можуть бути пов'язані з утворенням внутрішнім конфліктом досліджуваних: зовнішні обставини вимагають прояву рис, що не властиві внутрішнім комплексним уявленням про роль, і цей момент неузгодженості проявляється через деструктивні копінг-стратегії.

Далі для знаходження оцінки значимості відмінностей у прояві різних копінг стратегій в залежності від гендеру був застосований багатофункціональний ϕ -критерій Фішера. Результати математико статистичного аналізу подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Статистичні відмінності у прояву копінг-стратегій в залежності від гендеру

Тип	Самоконтроль			Соц. підтримка			Прийняття			Уникнення			Планування рішень		
	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A
Фемінний (13 осіб)		2,11			0,34			1,04			0,46			0,90	
Маскулінний (21 особа)			3,62*			2,38*			1,26			2,15			3,43*

Продовження таблиці 2.3

	1			2			3			4			5		
	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A
Андрогінний (3 особи)	2,3*			2,10			0,65			1,97			3,25*		
	Позитивна переоцінка			Продуктивні копінг- стратегії			Деструктивні копінг-стратегії								
	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A	F	M	A
Фемінний (13 осіб)		0,7			0,64						0,64				
Маскулінний (21 особа)			1,1					1,25						1,25	
Андрогінний (3 особи)	0,65			1,56						1,56					

* $\phi_{\text{емп}} > \phi_{0,01} = 2,28$

Якщо значення отриманого $\phi_{\text{емп}} > \phi_{0,01} = 2,28$ - приймається гіпотеза Н1, тобто відмінності у виборі копінг-стратегій поведінки значущі

Якщо значення отриманого $\phi_{\text{емп}} < \phi_{0,05} = 1,64$ – приймається гіпотеза Н0, тобто відмінності у виборі копінг-стратегій не значущі

Відповідно до результатів, ми можемо констатувати, що особи з андрогінною самоідентифікацією схильні до використання таких копінг-стратегій як самоконтроль та планування рішень частіше за представників інших гендерних самоідентифікацій, а також частіше за представників маскулінної самоідентифікації схильні до пошуку соціальної підтримки.

За допомогою тесту BASIC Ph було визначено провідні ресурси для вирішення стресових ситуацій, що відображено на рисунку 2.7.

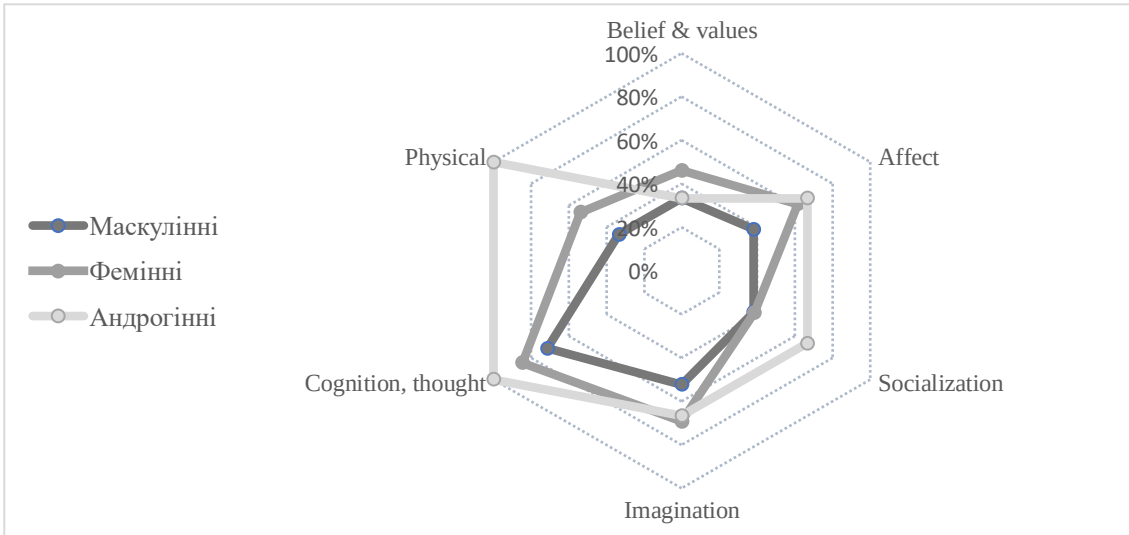


Рис. 2.7. Відсотковий аналіз превалюючих ресурсів подолання стресу відповідно до гендерної самоідентифікації

Відповідно до результатів тестування BASIC Ph до когнітивних ресурсів тяжіють 71% осіб з маскулінною, 85% осіб з фемінною та 100% осіб з андрогінною гендерною самоідентифікацією вибірки. До імажинативних ресурсів – 52% з маскулінною, 69% та 67% з фемінною та андрогінною, відповідно. Окремо варто виділити схильність осіб з схильністю до андрогінності до фізичної активності, як копінг-стратегії.

Для визначення залежності ресурсів подолання та гендерною самоідентифікацією було використано коефіцієнт Пірсона (Табл. 2.5.)

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз вибору ресурсів подолання залежно від гендерної самоідентифікації

гендерна само- ідентифікація	Belief & values	Affect	Socialization
	-0,037	0,0450	0,030
	Imagination	Cognition, thought	Physical
	0,297*	0,120	0,307*

*рівень значимості: відмінності значимими якщо $p \leq 0,05$

Відповідно до результатів, кореляції, між ресурсами подолання та гендерною самоідентифікацією, – імажинативні та діяльнісні способи подолання – подолання мають позитивний зв'язок з гендерною самоідентифікацією, що дає нам можливість стверджувати що вибір цих ресурсів може бути гендерно обумовленим. Ми також можемо припустити, що їх вибір ресурсів подолання є результатом комплексного зовнішнього впливу, який включає гендерну ідентичність, але нею не визначається.

Для визначення статистично значущих відмінностей у виборі ресурсів подолання було використано критерій Фішера (Табл. 2.6.).

Таблиця 2.6

Статистичні відмінності у ресурсах подолання в залежності від гендеру

		F	M	A			F	M	A
Belief & values	F		0,353			Imagination		0,984	
	M			0,628					0,473
	A	0,41					0,086		
Affect	F		1,341			Cognition, thought		0,912	
	M			0,94					1,827*
	A	0,167					1,259		
Socialization	F		0,021			Physical		1,625	
	M			1,444					3,096
	A	0,894					2,089		

*рівень значимості: відмінності значими якщо $2,28 = \varphi_{0,01} > \varphi_{емп} > \varphi_{0,05} = 1,64$

** $\varphi_{емп} > \varphi_{0,01} = 2,28$

Отже, за φ -критерієм Фішера не було виявлено статистично значимих закономірностей, що вказує на те, що усі канали ресурсів доступні представникам як маскулінної, так і фемінної гендерної самоідентифікації, та рівномірно розподіляється між представниками вибірки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В ході емпіричного дослідження було проведено багатовимірну оцінку поведінкових та психологічних аспектів подолання стресу у людей з різною гендерною ідентичністю. Згідно з результатами, більшість учасників ідентифікували себе як маскулінні, далі фемінні та найменше – андрогінні особи. Індивідуальні відмінності в організації гендерної самосвідомості відобразилися в частковій невідповідності між гендерною ідентичністю та біологічною статтю.

Результати аналізу вибору копінг-стратегій за критерієм Фішера демонструють, що особи з андрогінною самоідентифікацією схильні до використання таких копінг-стратегій як самоконтроль та планування рішень частіше за представників інших гендерних самоідентифікацій, а також схильні шукати соціальної підтримки частіше за представників маскулінної самоідентифікації.

Результати тесту BASIC Ph показали, що учасники з маскулінною, фемінною, андрогінною мали домінуючі імажинативні та діяльнісні ресурси.

Аналіз за критерієм Фішера не виявив статистично значущих взаємозв'язків між ресурсами подолання стресу та гендерною самоідентифікацією. Це свідчить про те, що вибір ресурсів подолання стресу залежить від складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, включаючи гендерну ідентичність, але не визначається виключно нею.

Загалом, результати вказують на гендерну ідентичність як на важливий, хоча й не єдиний, фактор, що визначає поведінку при подоланні труднощів. Індивідуальні відмінності та ситуативний контекст стресу, впливають на те, як інтегруються когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси. Це підкреслює, наскільки важливо враховувати гендер як один із психологічних факторів, що визначають поведінку при адаптації до стресу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ МАЛОЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Розробка корекційної програми «Стресостійкість та ресурсоорієнтоване управління стресом»

Корекційна програма «Стресостійкість та ресурсоорієнтоване управління стресом» призначена для осіб віком від 17 до 26 років, що включає пізній підлітковий вік та ранню дорослість — етап розвитку, який характеризується високими вимогами в міжособистісних, професійних та навчальних зобов'язаннях. У цей період надзвичайно важливою стає здатність адаптивне управляти стресом та зберігати психологічне здоров'я. За допомогою підвищення обізнаності, використання психологічних ресурсів та навчання здоровим механізмам подолання стресу на основі когнітивно-поведінкової, позитивної та гуманістичної психології програма спрямована на підвищення здатності учасників протистояти стресу.

Ідеальний розмір групи для тренінгу — від 10 до 15 осіб, оскільки це сприяє як індивідуальній інтроспекції, так і активній груповій взаємодії. Програма складається з трьох занять по дві години. Десятигодинна програма розділена на логічні етапи, які поступово ведуть учасників від усвідомлення своїх реакцій на стрес до створення та застосування особистих механізмів подолання стресу.

Завдяки усвідомленню та розвитку особистих ресурсів, що гарантують емоційну стабільність та адаптивне функціонування в умовах напруги, **метою тренінгу** є підвищення стресостійкості учасників, що проявлятиметься у нижчих показниках пережитого стресу.

Серед цілей та завдань:

- підвищення самосвідомості щодо реакцій на стрес і механізмів подолання стресу,

- розвиток внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів,
- навчання практикам саморегуляції та усвідомленості,
- заохочення учасників до ведення ресурсорієнтованого способу життя.

Загальна структура тренінгу відображена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура тренінгу «Стресостійкість та ресурсорієнтоване управління стресом»

№ п/п	Тематичний напрямок	Мета	Завдання	Час (хв)
1.	Розуміння стресу та особисті стилі подолання стресу	Усвідомлення механізмів стресу та власних реакцій на нього	Діагностична самооцінка, групова дискусія, вступ до теорії стресу	120
2.	Особисті ресурси та емоційна саморегуляція	Визначення та зміцнення особистих ресурсів; оволодіння техніками релаксації	Мапування ресурсів, візуалізація, техніки усвідомленості	120
3.	Когнітивна гнучкість та рефреймінг стресових ситуацій	Підвищення когнітивної гнучкості, зменшення впливу автоматичних негативних думок та зміцнення адаптивних навичок оцінки.	Виявлення автоматичні негативні думки (АНД), розпізнавання когнітивних спотворень, застосування технік когнітивної реструктуризації для трансформації небажаних думок.	120
4.	Соціальна підтримка, комунікація та відновлення після стресу	Розвинути здатність учасників використовувати міжособистісні ресурси, ефективно спілкуватися в стресових ситуаціях та створювати системи психологічного відновлення.	Усвідомлення різних типів та функцій соціальної підтримки, аналіз особистих мереж підтримки та «прогалин» в ресурсах, використання стратегії комунікації (модель DESC) у стресових ситуаціях, практикування дотримання меж спілкування у стресових ситуаціях, розробити особистий план відновлення та стабілізації після стресу.	120

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5
5.	Конструктивне управління стресом та інтеграція стратегій	Застосування набутих навичок, розробка індивідуальних стратегій	Рольові ігри в стресових ситуаціях, розробка особистого плану управління стресом	120

Заняття 1: Розуміння стресу та особистісні стратегії подолання стресу

Підвищення обізнаності учасників про стрес та їх індивідуальні реакції на нього є головною метою першого заняття. Його основною метою є надання теоретичного та практичного розуміння стресу та технік подолання стресу. «Асоціація зі словом «стрес» – це коротка асоціативна вправа, яка відкриває заняття та сприяє відвертій груповій дискусії. Тренер фіксує імпровізовані асоціації учасників зі стресом на фліпчарті, створюючи візуальне зображення погляду групи на стрес.

Щоб закріпити отримані знання, учасники виконують коротке рефлексійне письмове завдання під назвою «Що допомагає мені заспокоїтися?», в якому вони визначають особисті стратегії, що зменшують напругу. Сесія завершується домашнім завданням – веденням «Щоденника стресу» протягом одного тижня для спостереження за особистими тригерами стресу та емоційними реакціями в реальному житті.

Завдяки цим завданням перша сесія закладає основу для самоусвідомлення та когнітивного розуміння механізмів стресу, готуючи учасників до практичних технік саморегуляції, які будуть представлені на наступних сесіях.

Для закріплення отриманих знань учасники виконують коротке рефлексійне письмове завдання під назвою «Що допомагає мені заспокоїтися?», в якому вони визначають особисті стратегії, що зменшують напругу. Сесія завершується домашнім завданням – веденням «Щоденника

стресу» протягом одного тижня для спостереження за особистими тригерами стресу та емоційними реакціями в реальному житті.

Таблиця 3.2.

Структура заняття «Розуміння стресу та особистісні стратегії подолання стресу»

	Компонент	Діяльність	Час (хв)
1.	Правила	Визначення та фіксація правил поведінки під час тренінгу	5
2.	Очікування	На запропонованих листках написати свої очікування від сьогоднішньої зустрічі	10
3.	Знайомство	Вправа «Моя річ та я»	15
4.	Розминка	«Асоціація зі словом «стрес»	10
5.	Психоосвіта	Міні-лекція «Що таке стрес?»	20
6.	Групова робота	Обговорення «Мої звичайні реакції на стрес»	30
7.	Підведення підсумків та рефлексія	Ведення щоденника: «Що допомагає мені заспокоїтися?»	20
8.	Завершення	Домашнє завдання	10
Загальна тривалість заняття			120

Заняття 2: Особисті ресурси та емоційна саморегуляція

Метою другої сесії є допомога учасникам у визначенні, посиленні та цілеспрямованому використанні власних ресурсів для збереження психологічної рівноваги. Кожного учасника просять поділитися тим, що приносить їм затишок або енергію, під час першого вправи «Коло ресурсів». Ця групова розмова привертає увагу до різноманітності доступних варіантів і допомагає створити позитивний емоційний фон.

Створення особистої «Карти ресурсів» є основним практичним компонентом цього курсу. Кожен учасник створює ментальну карту, яка визначає потенційні, зовнішні та внутрішні ресурси, включаючи досягнення,

творчі здібності, підтримку оточення, особисті якості та поведінку, що сприяє здоров'ю. Ця візуальна карта сприяє саморефлексії та розумінню як поточних, так і недооцінених джерел стійкості. Після цього учасники можуть порівняти та обмінятися думками щодо подібних та відмінних ресурсів під час обговорень у малих групах.

Друга частина програми присвячена вивченню певних стратегій саморегуляції. На основі методу зниження стресу на основі уважності (MBSR) Дж. Кабат-Зіна учасники займаються «усвідомленим диханням». Щоб допомогти групі зосередитися на сьогоднішньому та своїх фізичних відчуттях, фасилітатор проводить їх через легкі дихальні вправи. Після цього вправа на візуалізацію під назвою «Безпечне місце» поглиблює досвід усвідомленості. У цій вправі учасники візуалізують безпечне та захищене місце і досліджують його сенсорні аспекти, щоб створити відчуття розслабленості та безпеки. Під час групового обговорення наприкінці сесії учасники обговорюють, як вони управляють своїм енергетичним балансом і відновлюються після стресу. Їм пропонується виконувати щодня короткі дихальні вправи або вправи на уважність як домашнє завдання.

Таблиця 3.3

Структура заняття «Особисті ресурси та емоційна саморегуляція»

	Компонент	Діяльність	Час (хв)
1.	Правила	Повторення правил поведінки під час тренінгу	5
2.	Розминка	Вправа «Коло ресурсів»	10
3.	Психоосвіта	Міні-лекція «Ресурси та теорія їх збереження»	15
4.	Практичне завдання	«Моя карта ресурсів»	30
5.	Техніка саморегуляції	«Усвідомлене дихання» (на основі MBSR Кабат-Зіна)	20

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4
6.	Групова діяльність	«Візуалізація: безпечне місце»	25
7.	Рефлексія та обговорення	«Що допомагає мені відновитися?»	15
Загальна тривалість заняття			120

Заняття 3: Когнітивна гнучкість та рефреймінг.

Метою заняття є поліпшення здатності учасників виявляти та змінювати шкідливі моделі мислення, що виникають у стресових ситуаціях. Основна теза цієї сесії полягає в тому, що стрес викликається не тільки зовнішніми подіями, а й тим, як людина їх інтерпретує. Для формування психологічної стійкості необхідно розвивати когнітивну гнучкість, тобто здатність змінювати точку зору, переосмислювати неясні обставини та ставити під сумнів інстинктивні припущення.

На початку заняття проводиться коротка розминка, щоб допомогти учасникам розвинути гнучкість мислення. У ході швидкої інтерактивної вправи тренер просить групу запропонувати кілька інтерпретацій простого, неупередженого сценарію. Ця розминка має дві мети: вона підвищує гнучкість мислення та демонструє, що більшість обставин можна інтерпретувати по-різному, причому деякі інтерпретації можуть бути набагато менш стресовими, ніж ті, що зазвичай спадають на думку.

Після розминки тренер проводить короткий психоосвітній урок, в якому розповідає, як ідеї впливають на емоційні та фізичні реакції на стрес. Учасникам презентують когнітивно-поведінкову модель оцінки стресу, яка демонструє, як автоматичні негативні думки (АНД) впливають на емоційну інтенсивність. Тренер описує поширені когнітивні спотворення, включаючи надмірну генералізацію, персоналізацію та катастрофізацію, і показує, як ці спотворення

посилюють стрес. У цьому розділі учасникам надаються теоретичні основи, необхідні для виконання наступних завдань.

Учасникам пропонується розпізнати свої автоматичні думки в стресових ситуаціях під час першого основного вправи сесії. За допомогою структурованого робочого листа учасники вибирають недавню подію, яка викликала стрес, тривогу або дискомфорт. Потім вони документують, що сталося, які думки відразу прийшли їм на думку і як в результаті змінилися їхні почуття та фізичні відчуття. Після цього вони працюють у парах, щоб допомогти один одному розпізнати когнітивні спотворення, приховані в цих ідеях. Ця діяльність не тільки допомагає учасникам усвідомити, що багато їхніх неприємних інтерпретацій є звичними, а не логічними, але й підвищує усвідомлення внутрішніх когнітивних процесів.

Когнітивна реструктуризація, метод навмисної зміни шкідливого мислення, є основною темою наступної частини заняття. Учасники практикують аналіз даних, що підтверджують та спростовують їхні автоматичні погляди, придумують різні інтерпретації та доходять до більш логічного, збалансованого висновку, використовуючи методичний робочий лист. Завдяки цьому вправі учасники дізнаються, що можна розірвати ланцюг думок, які викликають стрес, замінивши перебільшені або катастрофічні ідеї на більш реалістичні. Учасники часто відчують помітне зниження емоційної інтенсивності під час проходження цього процесу, що доводить ефективність рефреймінгу.

Третє вправа базується на двох попередніх і тренує швидку зміну перспективи за допомогою гри на когнітивну гнучкість. Тренер представляє неоднозначні сценарії, що викликають стрес, – наприклад, отримання короткого електронного листа від керівника з проханням про термінову зустріч. Учасники повинні запропонувати кілька можливих інтерпретацій, від негативних до нейтральних і конструктивних. Це вправа допомагає розірвати жорсткі шаблони мислення і підкріплює ідею, що багато реакцій на стрес виникають через автоматичний вибір найгіршого варіанту інтерпретації, а не через розгляд інших ймовірних можливостей.

У кінці сесії учасники діляться своїми враженнями від переосмислення та обговорюють, які стратегії були для них найлегшими, а які – найскладнішими. Тренер наголошує, що когнітивна гнучкість – це навичка, яка потребує постійної практики. Тому учасникам дають домашнє завдання: щодня записувати автоматичні думки та переформулювати принаймні одну з них. Таке постійне практикування сприяє розвитку довгострокової когнітивної стійкості.

Таблиця 3.4

Структура заняття «Когнітивна гнучкість та рефреймінг»

	Компонент	Діяльність	Час (хв)
1.	Правила	Повторення правил поведження під час тренінгу	5
2.	Розминка	Вправа «Дві істини, одне тлумачення».	10
3.	Психоосвіта	Міні-лекція «Думки та стрес»	15
4.	Практичне завдання	«Визначення АНД»	30
5.	Практичне завдання	«Когнітивна реструктуризація»	20
6.	Групова діяльність	«Гра на когнітивну гнучкість»	25
7.	Рефлексія та обговорення	Щоденник реструктурованих думок	15
Загальна тривалість заняття			120

Заняття 4: Соціальна підтримка, комунікація та відновлення після стресу

Заняття присвячене дослідження міжособистісного аспекту стресостійкості та його зв'язку з внутрішніми когнітивними процесами. Воно досліджує, наскільки важливі соціальна підтримка, чітка комунікація та відповідні обмеження для зниження стресу. Учасники отримують знання про те, як відносини можуть зменшити стрес, як стилі комунікації впливають на емоційне

здоров'я та як створити індивідуальні плани відновлення, що сприяють стабілізації нервової системи після періодів екстремального стресу.

На початку заняття використовується інтерактивна розминка, щоб допомогти учасникам визначити свої поточні системи підтримки. Вони називають людей, до яких звертаються за порадою, практичною допомогою або емоційною підтримкою, у рамках обмеженої за часом вправи. Учасників цього простого вправи заохочують визнати існування цінних стосунків – те, про що багато людей забувають, коли перебувають у стані сильного стресу.

Після розминки тренер надає інформацію про роль соціальної підтримки у зменшенні стресових реакцій. Учасники отримують знання про різні форми підтримки – емоційну, інструментальну, інформаційну та оціночну – і про те, як кожна з них по-своєму впливає на управління стресом. Демонструючи, як підтримуючі відносини можуть знизити фізіологічне збудження, підвищити відчуття контролю та поліпшити навички вирішення проблем, тренер ілюструє ідею ефекту буферизації стресу.

Першим завданням сесії є складання карти мереж підтримки учасників. Учасники складають список імен членів своїх основних, функціональних та спорадичних систем підтримки, використовуючи структуровану наочну допомогу з трьома концентричними колами. Завдяки цьому вправі з мапування учасники можуть оцінити, наскільки збалансована їхня система підтримки, визначити області, де вони отримують сильну допомогу, та виявити прогалини, де їм потрібно розвивати більше ресурсів. Крім того, ця вправа допомагає учасникам зрозуміти, як різні види партнерств виконують різні психологічні функції.

Модель DESC (описати, висловити, уточнити, наслідки) використовується в наступному вправі для ознайомлення з асертивною комунікацією. Під час стресу комунікація часто стає або пасивною, або конфронтаційною, що в обох випадках посилює напругу. З іншого боку, асертивна комунікація дозволяє людям шанобливо і чітко висловлювати свої вимоги, не перетинаючи власних або чужих меж. За допомогою парних рольових ігор, заснованих на реальних

стресових ситуаціях, учасники практикують формулу DESC. Вони вчаться спокійно і методично висловлювати свої емоції, просити про корективи і пояснювати наслідки невиконаних вимог.

На основі цієї навички програма переходить до рольових ігор, зосереджених на встановленні меж. Учасники відіграють типові стресові ситуації, такі як реагування на зневажливі зауваження, отримання запитів в останній момент або переривання під час виконання важливих завдань. Вони працюють над контролем своїх емоцій, ввічливо і чітко заявляючи про свої межі. Замість того, щоб розглядати встановлення меж як акт конфронтації, ця вправа допомагає учасникам усвідомити це як захисну стратегію.

Програма завершується коротким тренінгом з технік зниження стресу. Мікроперерви, дихальні вправи, техніки заземлення, правильні звички сну та щотижневі ритуали для емоційної декомпресії – все це є частиною індивідуальних програм відновлення, які тренер допомагає клієнтам створити. Крім того, учасники створюють «стратегію SOS» для гострого стресу – швидкі та прості методи, які вони можуть використовувати, коли відчувають перевантаження.

Таблиця 3.5

Структура заняття «Соціальна підтримка, комунікація та відновлення після стресу»

	Компонент	Діяльність	Час (хв)
1.	Правила	Повторення правил поведінки під час тренінгу	5
2.	Розминка	Вправа «Карта підтримки за 60 секунд	10
3.	Психоосвіта	Міні-лекція «Соціальна підтримка та стрес»	15
4.	Практичне завдання	«Мапування мережі підтримки»	30

Продовження таблиці 3.5

5.	Практичне завдання	«Асертивна комунікація» (модель DESC)	20
6.	Групова діяльність	Рольова гра «Встановлення меж»	25
7.	Рефлексія та обговорення	Щоденник стратегій відновлення	15
Загальна тривалість заняття			120

Заняття 5: Конструктивне управління стресом та його інтеграція

Знання та навички, набуті під час курсу, інтегруються в останньому занятті. Його мета – допомогти учасникам створити індивідуальну стратегію управління стресом та застосовувати ресурсорієнтовані методи подолання стресу в реальних або модельованих стресових ситуаціях.

Під час швидкої «енергетичної перевірки» на початку сесії учасники оцінюють своє психічне та фізичне самопочуття за шкалою від 1 до 10. Ця діяльність спонукає до роздумів про коливання енергії та слугує діагностичним і мотиваційним інструментом.

Далі йде короткий навчальний розділ, присвячений розрізненню здорових і нездорових механізмів подолання стресу. Тренер описує, як адаптивні реакції, такі як вирішення проблем, когнітивне переосмислення або пошук соціальної підтримки, можуть замінити дисфункціональні реакції, такі як уникнення, заперечення або ворожість.

Рольова гра «Лабораторія подолання стресу» є основним фокусом цієї сесії. У невеликих групах учасники розігрують короткі сценки, що відображають типові стресові ситуації, такі як провал на іспиті, міжособистісні конфлікти або нервозність під час виступу перед аудиторією. Після того, як кожна група випробує кілька механізмів подолання стресу, фасилітатор проводить підбиття підсумків, щоб оцінити, наскільки ефективною була кожна стратегія. Цей підхід

до навчання на основі досвіду підвищує впевненість учасників у собі та їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

На наступному етапі учасники працюють індивідуально, створюючи «Особистий план управління стресом». Цей письмовий документ містить конкретні стратегії подолання стресу, техніки релаксації та ресурси, які кожна людина вважає найбільш ефективними. Учасників заохочують замислитися над ранніми ознаками стресу, профілактичними звичками догляду за собою та мережами підтримки, на які вони можуть покластися.

Сесія завершується рефлексійною дискусією під назвою «Що я виніс із цього тренінгу», під час якої учасники діляться своїми думками та зобов'язаннями щодо майбутнього саморозвитку. Наприкінці вони заповнюють анкети зворотного зв'язку, оцінюючи актуальність, структуру та особистий вплив програми.

Таблиця 3.6

Структура заняття «Конструктивне управління стресом та його інтеграція»

	Компонент	Діяльність	Час (хв)
1.	Розминка	«Перевірка рівня енергії»	10
2.	Психоосвіта	«Конструктивні та деструктивні стратегії подолання труднощів»	20
3.	Практична рольова гра	«Лабораторія подолання стресу»	40
4.	Індивідуальна робота	«Мій особистий план управління стресом»	30
5.	Рефлексія	«Що я виніс із цього тренінгу»	15
6.	Завершення	Оцінка та зворотний зв'язок	5
Загальна тривалість заняття			120

Очікувані результати, де учасники:

- усвідомлять та зрозуміють свої фактори стресу та особисті моделі подолання стресу;
- опанують щонайменше три практичні техніки саморегуляції (дихання, усвідомленість, когнітивне переосмислення);
- продемонструють низькі показники інтенсивності пережитого стресу на період проведення тренінгу.

3.2. Оцінка ефективності корекційної програми

На формуючому етапі експерименту з метою контролю загроз валідності експерименту була сформована експериментальна група (на яку здійснювався корекційний вплив) і контрольна група (учасники не приймали участі в тренінгу). Контрольна і експериментальна групи було сформовано методом попарного відбору, тобто визначені групи максимально еквівалентні за результатами констатуючого етапу експерименту. Вибірка складається зі 20 досліджуваних – 10 контрольної та 10 експериментальної груп – від 17 до 22 років.

З метою оцінки ефективності корекційної програми «Стресостійкість та ресурсоорієнтоване управління стресом», нами була проведена повторна діагностика (контрольне тестування) на експериментальній і контрольній групі.

Контрольне тестування включає в себе Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса та тест BASIC Ph. Результати респондентів відображено у Додатку Г. В поєднанні ці інструменти дозволяють оцінити зміни в якості стратегій подолання стресу та адаптивність психологічних ресурсів, а також суб'єктивне навантаження стресом. Ефективність програми базується на ідеї, що зменшення сприйняття стресу, а також перехід від неадаптивного до адаптивного подолання стресу та збільшення кількості

доступних каналів подолання стресу свідчать про те, що учасники набули більш надійних та ефективних технік управління стресом.

Порівняльний аналіз показників до та після втручання виявив стабільну тенденцію до позитивних змін у декількох психологічних сферах. Учасники, незважаючи на підвищений рівень сприйнятого стресу, продемонстрували помітно нижчий рівень емоційної напруги, підвищену стабільність афективних реакцій та зменшення неадаптивних поведінкових реакцій, пов'язаних зі стресом. Статистичні відмінності між результатами експериментальної групи (до та після), а також відмінності у результатах експериментальної та контрольної груп, вимірювали за допомогою t-критерія Стюдента.

Зміни у показниках сприйнятого стресу, інтенсивності потреби у самоефективності та відчутті безпорадності, до та після проведення формуючого експерименту у експериментальній групі. Як зазначають і самі респонденти, і результати дослідження загальний рівень сприйнятого стресу – зріс; показники відчуття безпорадності також зросли, що може вказувати на зовній характер стресорів, оскільки сприйняття самоефективності респондентів – покращилось, що може вказувати на позитивну тенденцію до пошуку та вирішення дискомфортних життєвих обставин.

Для оцінки достовірності отриманих даних було проведено математико-статистична обробка результатів за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок, які дає можливість оцінити статистичну значимість відмінностей результатів отриманих на одній групі до і після корекційного впливу.

Формулюємо статистичні гіпотези:

H_0 – відмінності між результатами до корекційного впливу і після незначимі;

H_1 – відмінності між результатами до корекційного впливу і після достовірні, значимі.

Результати математико статистичної обробки результатів експериментальної групи до і після корекційного впливу подано в Таблиці 3.7

Таблиця 3.7

Статистичний аналіз результатів експериментальної групи до та після проведення корекційної програми за Шкалою сприйнятого стресу

Вираженість пережитого стресу	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності
критичні значення t-критерія Стьюдента для залежних вибірок $t_{0.01}=3,25$; $t_{0.05}=2,26$ при $n=10$		
$t_{\text{емп.}} = -1,43$ $t_{\text{емп.}} < t_{0.01}$ – не значущі	$t_{\text{емп.}} = -1,35$ $t_{\text{емп.}} < t_{0.01}$ – не значущі	$t_{\text{емп.}} = 0,86$ $t_{\text{емп.}} < t_{0.01}$ – не значущі

Згідно з аналізом даних шкали сприйняття стресу, експериментальна група не продемонструвала статистично значущих поліпшень після завершення програми. Значення t-критерію для показників інтенсивності стресу, сприйняття безпорадності та низької самоефективності коливалися від $-1,43$ до $0,86$, що не є статистично значущим. Це може бути пов'язано зі різким підвищенням стресогенності навколишнього середовища. Самі учасники експерименту повідомили про різке збільшення стресовості зовнішнього середовища, що може пояснити відсутність помітного ефекту. Вони назвали найважливішими факторами часті відключення електроенергії, збільшення навчального навантаження та масштабні атаки на їхні поселення. Імовірно, ці обставини могли підвищити загальний рівень стресу, а також нівелювати потенційні переваги програми.

Подальший аналіз був спрямований на визначення можливих змін у виборі копінг-стратегій респондентів експериментальної групи. Хоч, відповідно до результатів, схильність до таких копінг-стратегій як конфронтація, дистанціювання та уникнення, які відносять до деструктивних, – зросла на 10-20%, ми також бачимо розвиток у таких конструктивних стратегіях як самоконтроль, прийняття та позитивна переоцінка, які зустрічаються на 20-30% частіше. Загальне співвідношення конструктивних-деструктивних патернів

респондентів не набуло значних змін – загальна картина залишається здебільшого продуктивною.

Для виявлення статистично-значимих змін, також було проведено статистичний аналіз, результати якого відображено у Таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Статистичний аналіз результатів експериментальної групи до та після проведення корекційної програми за опитувальником «Копінг-стратегій»

Лазаруса

Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соц. підтримка	Прийняття	Уникнення	Планування рішення	Позитивна переоцінка
критичні значення t-критерія Стьюдента для залежних вибірок $t_{0.01}=3,25$; $t_{0.05}=2,26$ при $n=10$							
$t_{\text{емп.}} = 0,00$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -1,95$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -3,19$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 0,79$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 0,18$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 0,09$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -0,19$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -1,93$ не значущі

За результатами t-критерію жоден із показників не досяг статистичної значущості. Вимірювання продемонстрували, що схильність до використання таких стратегій, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникання, планування рішення та позитивна переоцінка, залишилися на тому самому рівні. Найбільші зміни спостерігалися у напрямку зниження самоконтролю ($t = -3,19$) та дистанціювання ($t = -1,95$), проте вони теж не досягли порогового значення. Враховуючи, що копінг-стратегії формуються як стабільні поведінкові патерни, їх сутнісна трансформація потребує тривалого часу, внутрішньої мотивації та глибокої саморефлексії. Учасники під час занять неодноразово зазначали, що прагнуть використовувати більш продуктивні способи подолання стресу, що

свідчить про наявність наміру до змін, який у перспективі може проявитися у кількісних показниках за умови довшого втручання.

Також було проаналізовано зміни у типах ресурсів, які орієнтувались респонденти експериментальної групи. Ці зміни відображено на Рис. 3.1.

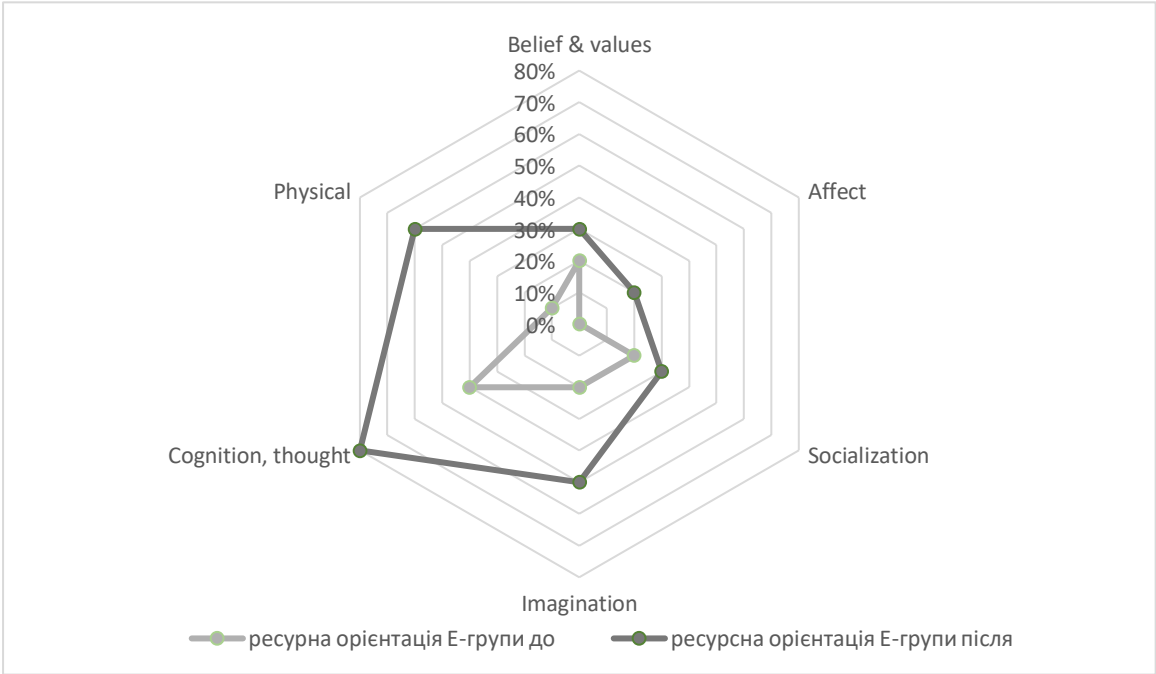


Рис. 3.1 Порівняння результатів за тестом BasicPh експериментальної групи до та після проведення корекційної програми

Як ми можемо побачити, профіль ресурсу у групі став ширшим, щовказує на позитивну динаміку розвитку гнучкої системи ресурсоорієнтованості. Результати дослідження статистичної значимості відображено у Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Статистичний аналіз результатів експериментальної групи до та після проведення корекційної програми за тестом BASIC Ph

Belief & values	Affect	Socialization	Imagination	Cognition, thought	Physical
критичні значення t-критерія Стьюдента для залежних вибірок $t_{0.01}=3,25$; $t_{0.05} =2,26$ при $n=10$					
$t_{емп.} = -1,17$ не значущі	$t_{емп.} = -1,48$ не значущі	$t_{емп.} = -1,13$ не значущі	$t_{емп.} = -0,58$ не значущі	$t_{емп.} = -2,02$ не значущі	$t_{емп.} = -2,97$ не значущі

Порівняння домінування ресурсів переконань, емоційності, соціалізації, уяви, мислення та фізичної активності засвідчило t -значення від $-0,58$ до $-2,97$, що не дозволяє говорити про статистично значущі зміни. Огляду на те, що ресурсна орієнтація також пов'язана зі стабільними психологічними характеристиками, її зміна потребує поступової та системної роботи, яка виходить за межі цього експерименту. До того ж, різке погіршення умов життя могло зумовити переорієнтацію ресурсів респондентів на негайні адаптаційні потреби, знижуючи вплив корекційної програми.

Було проведено порівняльний аналіз, щоб виявити можливий вплив програми на динаміку психологічних показників. Це дозволило визначити як загальний напрямок змін, так і нюанси у відповідях учасників, що проявилися в ході втручання. Особливу увагу було приділено індивідуальним траєкторіям розвитку, змінам в емоційній стабільності та ступеню, в якому лікування сприяло позитивним змінам у поведінці.

З метою визначення значення корекційної програми, було проведено порівняльний аналіз між результатами експериментальної та контрольної груп. Рівень сприйнятого стресу, потреби у самоефективності та рівня впливу почуття безпорадності відображено на Рис. 3.2.

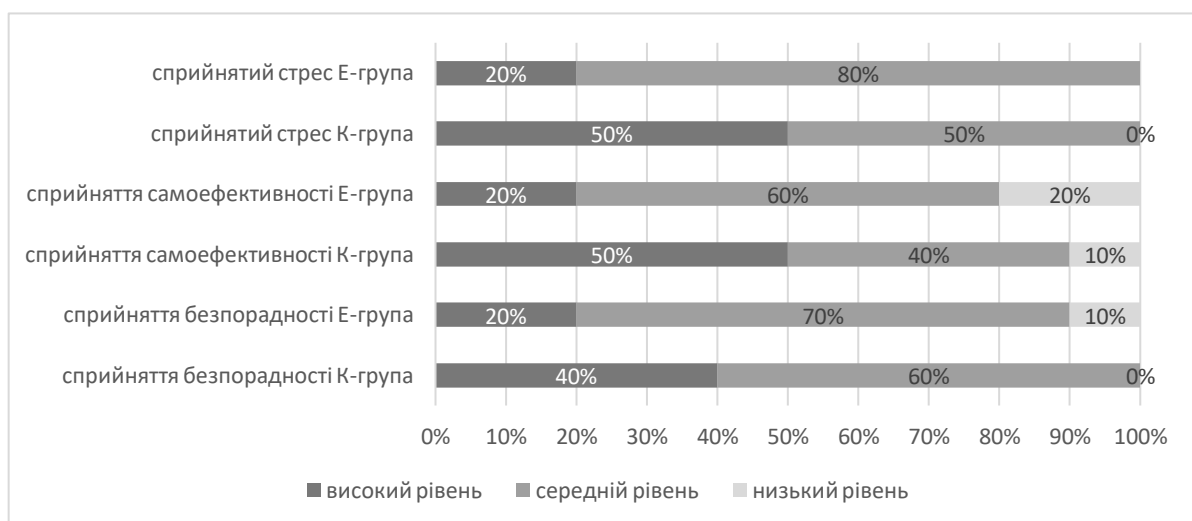


Рис. 3.2 Порівняння результатів за Шкалою сприйнятого стресу експериментальної та контрольної груп

Як ми можемо побачити відмінності присутні у всіх досліджуваних компонентах:

- показники сприйнятого стресу у контрольній групі у рівній мірі розподілені між високим та середнім рівнем вираженості, в той час, як у експериментальній переважає середній рівень вираженості:

- більшість респондентів контрольної групи повідомляють про високий рівень необхідності та інтенсивності відчуття самоефективності у стресових ситуаціях, в той час, як в експериментальній групі превалююча більшість знаходиться в межах середнього рівня;

- відчуття безпорадності виявляє середній вплив більшість респондентів як контрольної, так й експериментальної груп, однак високий рівень здебільшого властивий респондентам контрольної групи.

У статистичному порівняльному аналізі контрольної та експериментальної груп, було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, який дає можливість оцінити статистичну значимість відмінностей результатів щоб визначити, чи є групи істотно різними.

Формулюємо статистичні гіпотези:

H_0 – відмінності між результатами експериментальної та контрольної груп незначимі;

H_1 – відмінності між результатами експериментальної та контрольної груп достовірні, значимі.

Результати дослідження за Шкалою прийнятого стресу відображені у Таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп за Шкалою сприйнятого стресу

Вираженість пережитого стресу	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності
критичні значення t-критерія Стюдента для незалежних вибірок $t_{0.01}=2,87$; $t_{0.05}=2,01$ при $n_1=10$ та $n_2=10$		

Продовження таблиці 3.10

$t_{\text{емп.}} = -1,73$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -0,72$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -1,87$ не значущі
---	---	---

Ці показники майже не змінилися після закінчення тренінгу: відчуття безпорадності дещо зменшилося, загальний рівень стресу дещо знизився, а відчуття неефективності залишилося практично незмінним. Згідно зі статистичним аналізом, ці зміни не були значущими, що вказує на те, що програма не призвела до кількісного зниження рівня відчуваного стресу протягом короткого періоду втручання. Цей результат також можна пояснити високим рівнем зовнішніх стресогенних факторів, які учасники відчували протягом усього періоду дослідження, таких як соціальна нестабільність, академічні очікування та зміни в навколишньому середовищі, що, ймовірно, зменшило безпосередній ефект втручання., що може вказувати на інтенсивність зовнішніх факторів, з якими стикнулись респонденти.

Порівнявши результати експериментальної та контрольної груп (Рис.3.3), ми виявили, що не зважаючи на якісні зміни для самих учасників експериментальної групи, продуктивні копінг-страгії переважають у контрольній групі, що може бути пов'язано зі змінними, які не було враховано під час дослідження, наприклад вік респондентів. Проте в експериментальній групі переважає копінг-стратегія «Соціальна підтримка» та «Позитивна переоцінка».

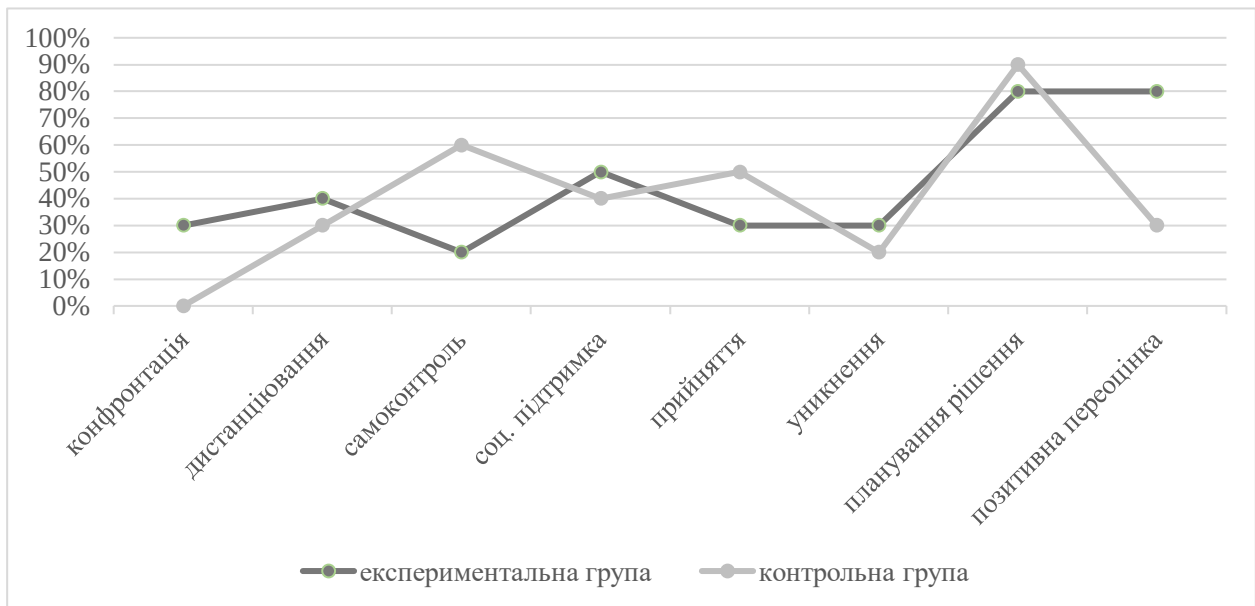


Рис. 3.3 Порівняння результатів за опитувальником «Копінг-стратегій» Лазаруса експериментальної та контрольної груп

Для визначення наявності статистично значущих відмінностей серед двох груп, було проведено аналіз, відображений у Таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп за опитувальником «Копінг-стратегій»

Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соц. підтримка	Прийняття	Уникнення	Планування рішення	Позитивна переоцінка
критичні значення t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок $t_{0.01}=2,87$; $t_{0.05}=2,01$ при $n_1=10$ та $n_2=10$							
$t_{\text{емп.}}=1,72$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=1,18$ не значущі	$-t_{\text{емп.}}=1,27$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=0,63$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=-1,22$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=-0,5$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=-0,23$ не значущі	$t_{\text{емп.}}=1,4$ не значущі

Статистично значими відмінностей між контрольною та експериментальною групою за опитувальником «Копінг-стратегій», також

виявлено не було, що підтверджує нашу думку про те що у роботі з такими статичними конструктами, як копінг стратегії, необхідним є ситематичне, тривале втручання, що неможливо реалізувати в рамках цього дослідження.

Відмінності у ресурсній сфері, відповідно до відповідей респондентів, продемонстровано на Рис. 3.4.

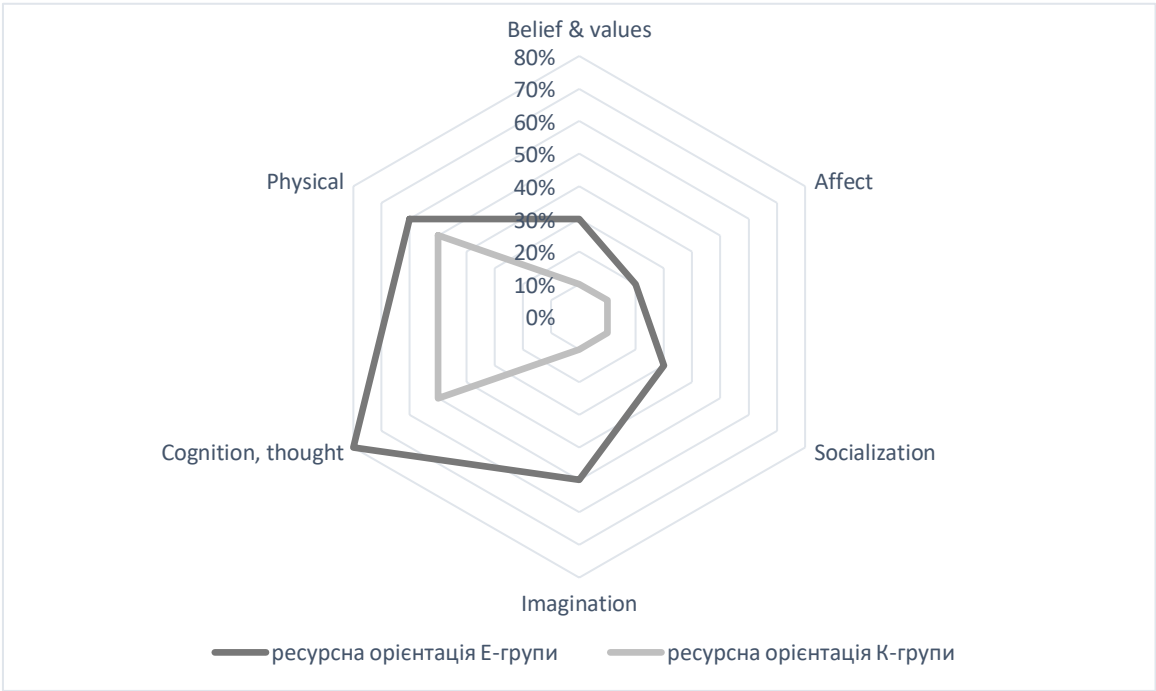


Рис. 3.4 Порівняння результатів за тестом BASIC Ph експериментальної та контрольної груп

Як ми можемо побачити, експериментальна група демонструю більш збалансовану та широку ресурсну систему, в той час як контрольна відрізняється вужчим спектром і нижчими показниками. Для визначення значущості цих відмінностей, було проведено статистичний аналіз, відображений у Таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп за тестом BASIC Ph

Belief & values	Affect	Socialization	Imagination	Cognition, thought	Physical
-----------------	--------	---------------	-------------	--------------------	----------

Продовження таблиці 3.12

1	2	3	4	5	6
критичні значення t-критерія Стюдента для незалежних вибірок $t_{0.01}=2,87$; $t_{0.05}=2,01$ при $n_1=10$ та $n_2=10$					
$t_{\text{емп.}} = 1,302$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 0,93$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 1,58$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 1,8$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = 1,202$ не значущі	$t_{\text{емп.}} = -0,57$ не значущі

Згідно з результатами тесту BASIC Ph, у всіх шести сферах були зафіксовані незначні зміни в орієнтації на ресурси. Інші категорії, такі як переконання та цінності, емоції, соціалізація, когнітивні здібності та фізичні ресурси, не зазнали істотних змін, незважаючи на незначне поліпшення в уявних та активних ресурсах. Ці результати свідчать про те, що, особливо в ситуаціях з високим рівнем зовнішнього стресу, короткострокові методи втручання є недостатніми для досягнення кількісних змін у складній і багатогранній структурі людських ресурсів. Орієнтація на ресурси, залежить від сукупності ситуативних обставин, існуючих механізмів подолання труднощів та внутрішніх психологічних факторів, тож вплив на цю структуру має бути більш довготривалим так комплексним.

Проте, незважаючи на відсутність значущих відмінностей, в експериментальній групі визначено тенденцію до збільшення ресурсів у подолання стресів після участі в тренінгу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів формуючого та контрольного етапів ми можемо підсумувати загальну ефективність, обмеження та майбутні можливості корекційної програми «Стресостійкість та ресурсно-орієнтоване управління стресом». Оскільки програма була створена для людей віком від 17 до 26 років, які характеризуються високими соціальними, професійними та академічними вимогами, для цієї вікової категорії здатність управляти стресом та свідомо використовувати особисті ресурси є особливо важливою. Програма методичне вела учасників від усвідомлення своїх реакцій на стрес до закріплення індивідуалізованих технік подолання стресу на основі когнітивно-поведінкових, гуманістичних та позитивних психологічних концепцій протягом трьох запланованих сесій. Зміст кожного заняття сприяло формуванню компетенцій управління стресом на різних рівнях. Перше заняття сприяло психоосвіті та саморефлексії за допомогою асоціативних вправ, групових дискусій та рефлексивного письма, створюючи базове розуміння особистих факторів, що викликають стрес, та звичних стилів подолання стресу.

Проте не було виявлено статистично значущих змін. Згідно з аналізом, не було виявлено помітних відмінностей між експериментальною та контрольною групами або між експериментальною групою до та після втручання. Значне збільшення зовнішніх стресів, з якими стикалися люди протягом періоду дослідження, таких як інтенсивний обстріл житлових районів, перебої з електропостачанням та збільшення академічного тиску, є обґрунтованим поясненням цього результату. Загальний рівень стресу значно підвищився через ці обставини, що зменшило ймовірність кількісно вимірюваних короткострокових змін. А також обмежений час проведення тренінгу у силу, об'єктивних причин, що зазначені вище.

Якісні дані, зібрані під час програми, свідчать про позитивні внутрішні зміни серед учасників, навіть якщо кількісних ефектів не було. Багато хто з них зазначив, що став більш свідомим своїх емоційних реакцій, готовий використовувати більш здорові механізми подолання стресу та прагне

продовжувати розвиватися як особистість. Важливо, що такі змінні, як орієнтація на ресурси та техніки подолання стресу, є порівняно стійкими моделями поведінки, які зазвичай вимагають систематичного, довгострокового та повторюваного втручання для досягнення статистично значущих змін.

В цілому, дослідження свідчить, що програма успішно досягає своїх освітніх та розвивальних цілей, надаючи учасникам організовану можливість для рефлексії, навчання навичкам саморегуляції та створення індивідуальних механізмів подолання труднощів. Екстремальні контекстуальні стресові фактори вплинули на короткострокові статистичні результати, але, згідно з якісними даними, програма розвиває критичні поведінкові, емоційні та когнітивні передумови для формування довгострокової стійкості. Більш тривалий термін програми, постійна практика набутих навичок та подальша оцінка будуть корисними для її майбутнього впровадження, оскільки вони можуть дозволити визначити більш надійні кількісні поліпшення та більш ретельну інтеграцію механізмів подолання труднощів, орієнтованих на ресурси.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз окресленої проблеми дає змогу зробити висновок, що управління стресом є складним біопсихосоціальним процесом, на який впливає динамічна взаємодія біологічної статі, гендерної самоідентифікації, соціальних ролей, когнітивних моделей та фізіологічних механізмів. У сучасній психології поняття «копінг» зазнало значних змін, перетворившись з обмеженої поведінкової інтерпретації на складний термін, що включає міжособистісні, когнітивні, афективні та соціокультурні аспекти. У цих рамках гендер постає як важливий фактор, що впливає на те, як люди сприймають стрес, оцінюють його контрольованість та обирають відповідні механізми подолання. Гендер концептуалізується як мінлива комбінація біологічних характеристик, психологічної ідентифікації та соціально визначених очікувань. Гендерно-специфічні реакції на стрес виникають у результаті взаємодії нейроендокринної реактивності, гормональної регуляції, рис особистості, емоційного інтелекту та когнітивного контролю. Відповідно до досліджень, особи з маскулінною орієнтацією частіше покладаються на раціональне дистанціювання та когнітивну переоцінку, тоді як особи, які ідентифікують себе як фемінні, демонструють сильнішу емоційну свідомість, схильні вербалізувати свій стрес і покладаються на міжособистісні ресурси. Однак ці відмінності не можна інтерпретувати як біологічно зумовлені; вони значною мірою формуються в процесі гендерної соціалізації, під час якої особистість засвоює культурно прийнятні норми щодо вираження емоцій та вирішення проблем. Як результат, культурні імперативи та соціальні очікування мають істотний вплив на суб'єктивну оцінку стресу та доступність ресурсів для його подолання. У цьому контексті гендерні відмінності слід розглядати не як стабільні риси, а як гнучкі, залежні від контексту моделі, що змінюються відповідно до життєвого досвіду, соціального середовища та особистої ідентифікації.

Ефективність стратегій подолання труднощів тісно пов'язана з їх сумісністю з гендерною ідентичністю особи та сприйняттям соціальної

легітимності. Коли поведінка, спрямована на подолання труднощів, суперечить внутрішньому відчуттю гендеру або порушує нормативні очікування, особи можуть відчувати підвищений психологічний дискомфорт, когнітивний дисонанс та знижену адаптивну здатність. І навпаки, стратегії подолання труднощів, які відповідають особистій самооцінці та сприйняттю соціальної прийнятності, більш ефективно сприяють психологічному благополуччю.

Цей принцип був підтверджений емпіричними результатами дослідження, яке включало багатовимірну оцінку поведінкових та психологічних аспектів подолання труднощів серед осіб з різною гендерною ідентичністю. Вибірка показала, що більшість учасників ідентифікували себе як маскулінних, за ними йшли особи з фемінною самоідентифікацією, а андрогінна ідентичність була найменш поширеною. Деякі невідповідності між гендерною ідентичністю та біологічною статтю підкреслили складність та мінливість гендерної самосвідомості.

Статистичний аналіз за критерієм Фішера продемонстрував, що особи з андрогінною ідентичністю частіше застосовували такі стратегії подолання стресу, як самоконтроль і планування, ніж учасники з іншими гендерними ідентичностями, а також частіше шукали соціальної підтримки, ніж особи з маскулінною ідентичністю. Результати методу BASIC Ph показали, що учасники всіх гендерних груп найчастіше покладалися на творчі та орієнтовані на дію ресурси при подоланні стресу. Водночас критерій Фішера не виявив статистично значущих взаємозв'язків між конкретними ресурсами подолання стресу та гендерною ідентичністю, що свідчить про те, що, хоча гендерна ідентичність відіграє певну роль, поведінка при подоланні стресу формується під впливом більш широкої взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів і не може визначатися виключно гендерною ідентифікацією.

В цілому, дослідження підкреслює, що гендерна ідентичність є важливим, але не єдиним визначальним фактором поведінки в стресових ситуаціях. Індивідуальні відмінності та ситуативні особливості стресу значно впливають на інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів подолання

стресу. Ці висновки підкреслюють важливість включення гендеру як одного з психологічних факторів у більш широкий біопсихосоціальний контекст при аналізі адаптації людини до стресу.

В рамках дослідження було розроблено та впроваджено навчальну програму, спрямовану на розвиток гнучких та адаптивних стратегій подолання труднощів, пов'язаних із гендерною самоідентифікацією. Програма була створена з метою посилення особистих ресурсів, що підтримують емоційну стабільність та адаптивне функціонування, а також розширення репертуару стратегій подолання стресу. Серед основних цілей програми були:

- підвищення обізнаності учасників щодо їхніх звичних стратегій подолання стресу та реакцій на стрес;
- розвиток як зовнішніх (соціальна підтримка, комунікативні навички), так і внутрішніх (самоефективність, емоційний контроль, когнітивне переосмислення) ресурсів;
- навчання практикам на основі уважності та стратегіям саморегуляції;
- заохочення ресурсно-орієнтованого способу життя, що підтримує психологічне здоров'я та довгострокову стійкість.

Оцінка ефективності програми показала, що, хоча кількісні вимірювання не вказали на статистично значуще підвищення в короткостроковій перспективі, якісні показники продемонстрували значне поліпшення. Учасники повідомили, що відчують більшу мотивацію до використання адаптивних технік, краще розуміють власні механізми подолання стресу та більш усвідомлюють стресові фактори. Багато хто повідомив про поліпшення емоційної стабільності, більшу обізнаність про когнітивні упередження та зростання здатності робити обдумані, а не інстинктивні стратегічні вибори, що також знайшло відображення у результатах контрольного тестування. Ці якісні поліпшення свідчать про те, що тренінг успішно запустив внутрішні процеси регулювання, такі як емоційна обізнаність, усвідомленість та когнітивне переосмислення, які потрібно

практикувати протягом тривалого часу, щоб досягти кількісних поліпшень. Також можливо, що висока інтенсивність зовнішніх стресових умов дослідження, таких як нестабільне оточення та академічний тиск, зменшила ймовірність негайного виявлення змін.

Практична цінність дослідження проявляється у ряді взаємопов'язаних аспектів, які сприяють вдосконаленню прикладної практики у сфері психічного здоров'я, а також психологічної теорії. Перш за все, корекційна програма, розроблена в ході дослідження, пропонує методичний, науково обґрунтований інструмент для підвищення їхньої стресостійкості. Емпіричні результати дослідження, можуть бути використані як діагностична карта гендерно-специфічних моделей подолання труднощів. Дослідження пропонує корисний ресурс для індивідуалізації психоосвітніх матеріалів та профілактичних програм відповідно до унікальних потреб та психологічної динаміки різних груп населення шляхом виявлення типових моделей поведінки, пов'язаних з гендерною ідентичністю. Таке розрізнення підвищує ефективність допомоги та відповідає сучасним методам індивідуалізованого лікування психічних розладів.

Ще одним важливим практичним аспектом є акцент на навчанні ресурсно-орієнтованому способу життя. Дослідження демонструє, що навчання ситуативним стратегіям подолання труднощів само по собі є недостатнім для розвитку стресостійкості. Натомість, інтеграція щоденних рутин, вправ на самоусвідомлення та інтроспективних практик, які допомагають людям підтримувати рівновагу та уникати емоційного виснаження, призводить до довгострокової психологічної стабільності. З метою поліпшення інклюзивності та ефективності систем психологічної підтримки, дослідження також підтримує створення заходів, що враховують взаємодію між гендерною ідентичністю, механізмами подолання труднощів та вразливістю до стресу.

Подальші дослідження повинні враховувати роль соціального, інституційного та культурного середовища у формуванні гендерних практик подолання труднощів, оскільки ці контексти значно впливають на доступність та прийнятність різних стратегій подолання труднощів. Довготривалі дослідження

нададуть цінну інформацію про те, як подолання труднощів еволюціонує протягом життя та як розвиток гендерної ідентичності взаємодіє з цим процесом. Інший важливий напрямок стосується розробки гендерно-чутливих інтервенцій, що спрямовані на усунення пов'язаних з ідентичністю бар'єрів для ефективного регулювання стресу, особливо для осіб, чиї стратегії подолання можуть суперечити внутрішній ідентичності або зовнішнім очікуванням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник : навч. посіб. Дніпропетр. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту,, 2010. 244 с.
2. Білова М., Будіянський М. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. *HABITUS*. 2021. № 26. С. 158–162. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/30.pdf>.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. № 40. С. 33–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
4. Гендерна політика та інституційні механізми / уклад. М. Корюкалов. 2014. 122 с. URL: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/11138.pdf>.
5. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55–61. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6093>.
6. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 053. Київ, 2018. 168 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1529249713.pdf.
7. Зливков В., Лукомська С. Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин : Вид. ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf.
8. Макуха М. М. Дослідження гендерної специфіки ефективних механізмів подолання екзистенційної тривоги. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 17. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-17.%p>.
9. Стан сучасного українського суспільства: цивілізаційний вимір / О. Злобіна та ін. ; ред. М. О. Шульга. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2017. 198 с. URL: <https://isnasu.org.ua/publish/book.php?id=stan-suchasnogo-ukrainskogo-suspilstva>.

10. Ткачук Т. А., Мягких А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *HUMANITARIUM*. 2019. Т. 42, № 1. С. 181–188. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>.
11. Чачко С. Л., Травініна Є. І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, Серія "Психологія"*. 2024. Т. 35 (74), № 3. С. 67–74. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>.
12. Addis M. E., Mahalik J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*. 2003. Т. 58, № 1. С. 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5>.
13. Aldwin C. M. The role of values in the stress and coping process. 1982. 198 с. URL: <https://escholarship.org/uc/item/61d0c85v#main>.
14. Anstead S. J. College Students and Stress Management: Utilizing Biofeedback and Relaxation Skills Training : dissertation. 2009. URL: <http://contentdm.lib.byu.edu/ETD/image/etd3311.pdf> (date of access: 17.11.2025).
15. A Socially Embedded Model of Thriving at Work / G. Spreitzer та ін. *Organization Science*. 2005. Т. 16, № 5. С. 537–549. URL: <https://doi.org/10.1287/orsc.1050.0153>.
16. Bandura A., Freeman W. H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1999. Т. 13, № 2. С. 158–166. URL: <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>.
17. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Т. 88, № 4. С. 354–364. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.88.4.354>.
18. Benefits of Psychological Androgyny in Adolescence: The Role of Gender Role Self-Concept in School-Related Well-Being / S. Korlat та ін. *Frontiers in Psychology*. 2022. Т. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856758> (дата звернення: 13.10.2025).

19. Budge S. L., Adelson J. L., Howard K. A. S. Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2013. T. 81, № 3. C. 545–557. URL: <https://doi.org/10.1037/a0031774>.
20. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. T. 56, № 2. C. 267–283. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267> (дата звернення: 09.10.2025).
21. Cholankiril R., Xiang E., Badr H. Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. T. 20, № 2. C. 993. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20020993>.
22. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. T. 24, № 4. C. 385. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
23. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. 1988. C. 31–67. URL: <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/cohen,-s.--williamson,-g.-1988.pdf>.
24. Connell R. W. Masculinities. Routledge, 2020. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003116479>.
25. Danylyak O., Marinets S.-A., Zayachkivska O. THE EVOLUTION OF STRESS CONCEPTION: FROM HANS SELYE TO MODERN ACHIEVEMENTS. *Proceedings of the Shevchenko Scientific Society Medical sciences*. 2016. T. 48, № 1. C. 27–40. URL: <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027>.
26. Doyal L. Sex, gender, and health: the need for a new approach. *BMJ*. 2001. T. 323, № 7320. C. 1061–1063. URL: <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7320.1061>.

27. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. / S. Folkman та ін. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Т. 50, № 5. С. 992–1003. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992> (дата звернення: 20.10.2025).
28. Eagly A. H., Wood W. Social Role Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*. 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London EC1Y 1SP United Kingdom. С. 458–476. URL: <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>.
29. Eagly A. H., Wood W. The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*. 1999. Т. 54, № 6. С. 408–423. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.6.408>.
30. Elkin F., Murphy L. B. The Widening World of Childhood: Paths Toward Mastery. *American Sociological Review*. 1963. Т. 28, № 3. С. 482. URL: <https://doi.org/10.2307/2090372>.
31. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Т. 54, № 3. С. 466–475. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>.
32. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Т. 48, № 1. С. 150–170. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>.
33. Gender difference in neural response to psychological stress / J. Wang та ін. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2007. Т. 2, № 3. С. 227–239. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018> (дата звернення: 14.10.2025).
34. Gender differences in perceived stress and coping among college students / B. S. Graves та ін. *PLOS ONE*. 2021. Т. 16, № 8. С. e0255634. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634> (дата звернення: 13.10.2025).
35. Gender differences in the cognitive control of emotion: An fMRI study / K. Koch та ін. *Neuropsychologia*. 2007. Т. 45, № 12. С. 2744–2754. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2007.04.012>.

36. Gianakos I. Gender Roles and Coping with Work Stress. *Sex Roles*. 2000. Т. 42, № 11/12. С. 1059–1079. URL: <https://doi.org/10.1023/a:1007092718727>.
37. Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. Cultures and Organizations: Software of the Mind: Intercultural Cooperation and Its Importance for Survival. 3-те вид. New York : McGraw-Hill, 2010. 561 с.
38. Intrinsic network connectivity and own body perception in gender dysphoria / J. D. Feusner та ін. *Brain Imaging and Behavior*. 2016. Т. 11, № 4. С. 964–976. URL: <https://doi.org/10.1007/s11682-016-9578-6>.
39. Lahad Mooli, Leykin Dmitry. The Integrative Model Of Resiliency: The “BASIC Ph” Model, Or What Do We Know About Survival?. *NATO Science for Peace and Security Series - E: Human and Societal Dynamics*. 2015. URL: <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-490-9-71>.
40. Lamke L., Bem S. L. The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. *Journal of Marriage and the Family*. 1993. Т. 55, № 4. С. 1052. URL: <https://doi.org/10.2307/352790>.
41. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, Incorporated, 2010. 456 с.
42. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Т. 1, № 3. С. 141–169. URL: <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>.
43. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 с.
44. Lazarus R. S. Stress And Emotion: A New Synthesis. Springer Publishing Company, 2006. 342 с.
URL: [https://cipra.cl/biblioteca/estres/Richard%20S.%20Lazarus%20-%20Stress%20and%20emotion_%20a%20new%20synthesis%20-%20Springer%20Publishing%20Company%20\(2006\).pdf](https://cipra.cl/biblioteca/estres/Richard%20S.%20Lazarus%20-%20Stress%20and%20emotion_%20a%20new%20synthesis%20-%20Springer%20Publishing%20Company%20(2006).pdf).
45. Lipińska-Grobelny A. Effects of gender role on personal resources and coping with stress. *International Journal of Occupational Medicine and*

Environmental Health. 2011. T. 24, № 1. URL: <https://doi.org/10.2478/s13382-011-0002-6>.

46. Mahalik J. R., Burns S. M., Syzdek M. Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*. 2007. T. 64, № 11. C. 2201–2209. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>.

47. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. T. 37, № 7. C. 1401–1415. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>.

48. Meyer I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*. 2003. T. 129, № 5. C. 674–697. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>.

49. Priess H. A., Lindberg S. M., Hyde J. S. Adolescent Gender-Role Identity and Mental Health: Gender Intensification Revisited. *Child Development*. 2009. T. 80, № 5. C. 1531–1544. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01349.x>.

50. Ptacek J. T., Smith R. E., Zanas J. Gender, Appraisal, and Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*. 1992. T. 60, № 4. C. 747–770. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>.

51. Renk K., Creasey G. The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*. 2003. T. 26, № 2. C. 159–168. URL: [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(02\)00135-5](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(02)00135-5).

52. Roth S., Cohen L. J. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*. 1986. T. 41, № 7. C. 813–819. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.7.813>.

53. Salwan J. F. Management of stress-related anger in vocational rehabilitation clients: comparison of cognitive-behavioral therapy and relaxation coping techniques : dissertation. 1986. URL: <http://hdl.handle.net/10919/76495>.

54. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. 1985. T. 4, № 3. C. 219–247. URL: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>.
55. Selye H. Stress and Disease. *Science*. 1955. T. 122, № 3171. C. 625–631. URL: <https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625>.
56. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1956. 356 с. URL: <https://archive.org/details/stressoflife00sely>.
57. Srivastava N., Pattanayak B. Managing Stress Through Progressive Relaxation Therapy. *Management and Labour Studies*. 2002. T. 27, № 4. C. 245–254. URL: <https://doi.org/10.1177/0258042x0202700402>.
58. Stein F., Smith J. Short-term Stress Management Programme with Acutely Depressed In-Patients. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 1989. T. 56, № 4. C. 185–192. URL: <https://doi.org/10.1177/000841748905600407>.
59. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. T. 6, № 1. C. 2–30. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327957PSPR0601_1.
60. Taylor S. E. Health psychology. 10-те вид. New York, NY : McGraw-Hill, 2018. 465 с. URL: <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/e434333a67906d356e315156b0132e98.pdf>.
61. The Impact of Coping Styles and Gender on Situational Coping: An Ecological Momentary Assessment Study With the mHealth Application TrackYourStress / T. O'Rourke та ін. *Frontiers in Psychology*. 2022. T. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913125>.
62. The impact of self-efficacy on stressor–strain relations: Coping style as an explanatory mechanism. / S. M. Jex та ін. *Journal of Applied Psychology*. 2001. T. 86, № 3. C. 401–409. URL: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.401>.
63. The relaxation & stress reduction workbook / ed. by E. E. Robbins, M. Matthew. 5th ed. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2000. 294 p.

64. Thoits P. A. On Merging Identity Theory and Stress Research. *Social Psychology Quarterly*. 1991. T. 54, № 2. C. 101. URL: <https://doi.org/10.2307/2786929>.

65. Zaika R. V. Types of life strategies of a person in conditions of social instability. *Habitus*. 2021. № 26. C. 173–177. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.31>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. Діагностичний інструментарій дослідження

Додаток А.1

Опитувальник методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи

☐ Доволі часто

☐ Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

*

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Інколи

☐ Доволі часто

☐ Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Інколи

☐ Доволі часто

☐ Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

*

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Інколи

☐ Доволі часто

☐ Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Інколи

☐ Доволі часто

☐ Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Доволі часто
- ☐ Часто

Додаток А.2

Текст опитувальника «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2бали	Часто 3бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				

16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все заглидити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				

36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» -

Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

- 1. *конфронтативного копінг*. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- 2. *Дистанціювання*. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- 3. *Самоконтроль*. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- 4. *Пошук соціальної підтримки*. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- 5. *Прийняття відповідальності*. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
- 6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- 7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- 8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток А.3

Текст тесту BASIC Ph

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди.							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							

- 19 Я прошу допомоги у Бога в молитві
- 20 Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
- 21 Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
- 22 Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
- 23 Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
- 24 Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем
- 25 Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
- 26 Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
- 27 Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
- 28 Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
- 29 Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
- 30 Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю
- 31 Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
- 32 Я даю вихід моїм емоціям
- 33 Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь
- 34 Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
- 35 Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
- 36 Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності;

А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток А.4

Текст Статеврольового опитувальника С. Бемм

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.

29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.

59. Спокійний.

60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322$.

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

ДОДАТОК Б. Результати емпіричного дослідження

Додаток Б.1

Таблиця Б.1

Результати вибірки за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Код	Вираженість сприйнятого стресу	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності
1_22_ДВ	21	16	5
2_25_АП	27	15	12
3_25_АМ	25	13	12
4_22_АШ	23	8	15
5_23_АС	27	16	11
6_26_КБ	22	13	9
7_25_КД	26	22	4
8_21_БА	26	17	9
9_24_БЕ	26	18	8
10_25_КІ	25	12	13
11_19_МА	27	16	11
12_19_БД	12	1	11
13_19_ОМ	30	23	7
14_24_МЕ	27	22	5
15_18_ВВ	24	17	7
16_21_ЛА	28	21	7
17_19_БС	30	16	14
18_25_ІА	22	11	11
19_23_ІК	21	8	13
20_25_ТР	25	18	7
21_17_СА	31	20	11
22_19_МТ	23	14	9
23_17_В	28	21	7

24_17_CK	22	12	10
25_17_C	16	2	14
26_18_AB	24	13	11
27_17_I	28	20	8
28_19_C	22	12	10
29_17_KIII	24	17	7
30_20_B	14	3	11
31_18_BK	24	16	8
32_25_TP	22	12	10
33_22_AK	19	8	11
34_22_TP	22	12	10
35_18_ГH	24	11	14
36_19_HC	22	16	8
37_22_ЧB	26	10	11

Додаток Б.2

Таблиця Б.2

Результати вибірки за опитувальником «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соц. підтримка	Прийняття	Уникнення	Планування рішень	Позитивна переоцінка
1_22_ДВ	10	11	10	13	7	19	8	11
2_25_АП	6	7	9	5	5	9	9	12
3_25_АМ	7	7	17	9	7	9	14	12
4_22_АШ	7	9	10	13	2	9	13	12
5_23_АС	12	13	19	18	9	10	18	16
6_26_КБ	10	12	12	12	9	15	13	12
7_25_КД	10	10	14	8	9	18	12	9
8_21_БА	12	7	8	9	5	12	8	17
9_24_БЕ	13	13	18	11	9	17	16	19
10_25_КІ	5	10	14	7	3	10	9	4
11_19_МА	10	12	18	14	10	8	18	19
12_19_БД	10	5	6	12	3	5	12	10
13_19_ОМ	2	15	16	6	8	16	4	9
14_24_МЕ	16	13	15	12	9	16	11	14
15_18_ВВ	8	7	14	11	10	13	12	11
16_21_ЛА	6	8	19	9	10	10	15	9
17_19_БС	10	9	14	9	12	15	15	14
18_25_ІА	3	3	8	13	5	7	14	13
19_23_ІК	5	3	7	9	4	2	13	15
20_25_ТР	12	7	12	13	5	15	12	13
21_17_СА	15	10	18	14	11	19	13	14
22_19_МТ	10	12	6	12	6	8	14	15

23_17_B	9	12	12	12	9	14	15	13
24_17_CK	8	3	7	7	1	10	12	6
25_17_C	9	9	8	14	6	7	13	14
26_18_AB	10	11	9	10	6	12	12	11
27_17_I	9	4	7	9	4	7	11	13
28_19_C	11	12	14	12	8	16	13	12
29_17_KIII	10	6	7	13	6	10	16	16
30_20_B	7	8	11	13	2	3	12	15
31_18_BK	11	10	10	10	7	11	12	12
32_25_TP	13	8	11	11	7	14	11	16
33_22_AK	6	8	9	12	6	12	14	5
34_22_TP	10	8	9	12	6	10	13	12
35_18_ГН	6	8	11	10	6	12	8	7
36_19_НС	13	7	10	12	10	15	18	17
37_22_ЧВ	10	9	15	14	9	15	14	15

Додаток Б.3*Таблиця Б.3*

Результати дослідження за тестом BASIC Ph

	Belief & values	Affect	Socialization	Imagination	Cognition, thought	Physical
1_22_ДВ	20	21	20	33	17	15
2_25_АП	27	18	14	9	20	16
3_25_АМ	16	11	14	17	30	23
4_22_АШ	11	13	14	9	34	13
5_23_АС	27	27	28	32	34	31
6_26_КБ	19	20	27	30	27	28
7_25_КД	10	25	21	27	28	26
8_21_БА	15	26	15	17	17	23
9_24_БЕ	33	21	4	31	33	19
10_25_КІ	6	23	8	23	34	11
11_19_МА	16	29	22	27	33	28
12_19_БД	16	14	19	10	27	15
13_19_ОМ	22	10	8	24	5	11
14_24_МЕ	31	20	19	33	25	19
15_18_ВВ	14	14	14	16	27	21
16_21_ЛА	8	15	13	33	30	20
17_19_БС	17	27	17	27	21	28
18_25_ІА	23	15	21	14	23	9
19_23_ІК	23	6	9	10	21	13
20_25_ТР	21	20	25	26	22	31
21_17_СА	27	31	32	32	32	30
22_19_МТ	20	19	24	22	23	26
23_17_В	17	19	19	30	30	22
24_17_СК	9	29	25	8	15	9

25_17_C	25	16	19	21	18	9
26_18_АБ	19	22	18	20	22	16
27_17_I	24	27	11	27	24	27
28_19_C	18	17	17	18	18	18
29_17_KIII	28	20	23	20	28	18
30_20_B	18	16	15	13	26	8
31_18_BK	16	16	17	20	19	18
32_25_TP	26	15	20	21	28	24
33_22_AK	10	15	26	19	29	23
34_22_TP	20	18	20	18	24	18
35_18_ГН	7	22	16	8	10	17
36_19_НЄ	27	16	14	14	35	21
37_22_ЧВ	21	21	20	21	33	18

ДОДАТОК В. Програма тренінгу « Стресостійкість та ресурсноорієнтоване подолання»

Додаток В.1

Заняття 1. Розуміння стресу та особисті стилі подолання стресу

Мета: Сформувати усвідомлене розуміння природи стресу, ознайомити учасників із сучасними теоретичними концепціями стресу та подолання стресу, а також допомогти їм визначити свої індивідуальні реакції та стилі подолання стресу в стресових ситуаціях.

1. Оголошення теми і мети тренінгу (2 хв.)

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання. Повідомлення теми і мети тренінгу.

1. «Правила роботи в групі» (3 хв.)

Вступне слово: для того, щоб вдало працювати під час цього заняття нам потрібні правила.

1. Конфіденційність (не виносити те, що було на тренінгу за межі групи).
2. Мобільні на «вібро» (телефони в режимі «вібро», щоб не заважали).
3. Бути активним (брати участь у житті групи, виконувати всі вправи).
4. Емпатія та толерантність (не перебивати інших, не критикувати та не засуджувати).

. Вступне завдання: «Асоціації зі словом «стрес»» (10 хвилин)

Тренер пропонує учасникам назвати перше слово або образ, що спадає їм на думку, коли вони чують слово «стрес». Кожна відповідь записується на фліпчарті, щоб візуалізувати колективне сприйняття. Після того, як усі поділилися своїми відповідями, фасилітатор виділяє спільні асоціації та відмінності. Це завдання служить для активізації уваги, встановлення емоційного контакту та створення безпечної атмосфери в групі для самовираження.

Мета: залучити учасників, зменшити початкову напругу та активізувати існуючі уявлення про стрес.

5. Чесність та щирість (бути чесним, щирим, відкритим).

6. Правило «тут і тепер» (не забуваємо, що ми педагоги, ми обговорюємо емоційні стани, але на час цього тренінгу уникаємо політичних питань, уникаємо обговорення воєнного стану, домовляємось, що тема війни сьогодні не піднімається).

3. Очікування (6 хв.)

Коли ви приходите на якийсь захід, обов'язково на щось сподіваєтеся й хочете, щоб ваші очікування виправдалися.

Тому я пропоную учасникам на запропонованих листках написати свої очікування від сьогоднішньої зустрічі. Після написання приклеїти їх до зображення сонця на дошці.

4. Вітання. Вправа «Моя річ та я» (8 хв.)

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Далі тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам тренер) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Надії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

5. Теоретична міні-лекція: «Що таке стрес?» (20 хвилин)

Тренер коротко пояснює фізіологічні та психологічні механізми стресу, представляючи ключові моменти з трансакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана та загального синдрому адаптації С. Салье. Акцент робиться на розмежуванні між формами еустресу (мотивуючого) та дистресу (деструктивного), а також на впливі когнітивної оцінки на емоційну реакцію.

Надається наукове підґрунтя для розуміння стресу як природного адаптивного процесу, а не суто негативного стану.

6. Групова дискусія: «Мої звичайні реакції на стрес» (30 хвилин)

Учасники утворюють невеликі групи (3–4 особи) і обговорюють ситуацію, яка нещодавно викликала у них стрес. Кожна особа ділиться своїми емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями. Фасилітатор записує основні реакції на фліпчарті у трьох колонках (Тіло – Емоції – Думки/Дії). Потім група аналізує, які реакції є адаптивними, а які можна поліпшити.

Мета: сприяти саморефлексії та формувати усвідомлення взаємозв'язку між емоціями, думками та діями під час стресу.

7. Рефлексивне письмо: «Що допомагає мені заспокоїтися?» (15 хвилин)

Кожен учасник записує щонайменше п'ять способів, якими він зазвичай заспокоюється або знімає напругу. Потім він підкреслює ті, які є здоровими та корисними. Кілька добровольців діляться своїми стратегіями вголос, створюючи колективний список ефективних дій для подолання стресу.

Мета: закріпити самопізнання та підкреслити роль особистих ресурсів у управлінні стресом.

8. Домашнє завдання: «Щоденник стресу» (10 хвилин)

Учасники отримують короткі інструкції щодо спостереження за своїми реакціями на стрес протягом тижня. Кожного разу, коли вони відчують напругу, вони повинні зазначати: (1) ситуацію, (2) свої фізичні та емоційні реакції, та (3) як вони відреагували. Результати будуть обговорені на наступному занятті.

Мета: розвинути навички самоспостереження та підтримувати усвідомлення щоденних факторів, що викликають стрес.

Додаток В.2**Заняття 2. Особисті ресурси та емоційна саморегуляція**

Мета : Розвинути усвідомлення внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, зміцнити стійкість учасників та опанувати практичні техніки емоційної саморегуляції, такі як дихання та усвідомленість.

1. Розминка: «Коло ресурсів» (10 хвилин)

Учасники стають у коло. По черзі вони називають джерело сили або радості, яке дає їм енергію (наприклад, друзі, музика, природа, хобі). Фасилітатор записує кожную відповідь на дошці, створюючи «колективну карту ресурсів». Ця візуальна презентація демонструє, наскільки різноманітними та доступними можуть бути ресурси.

Мета: створити позитивну групову динаміку та зосередити увагу на особистих сильних сторонах, а не на труднощах.

2. Теоретична частина: «Ресурси та теорія збереження ресурсів» (15 хвилин)

Тренер знайомить учасників з концепцією збереження ресурсів пояснюючи, що стрес виникає, коли ресурси знаходяться під загрозою, втрачаються або є недостатніми. Обговорення зосереджується на типах ресурсів — внутрішніх (особистісні риси, навички), соціальних (відносини, підтримка) та матеріальних (фінансовий, фізичний комфорт).

Учасники розмірковують над тим, як вони зазвичай зберігають або вичерпують свої ресурси. Обговорюються приклади з повсякденного життя (академічне навантаження, міжособистісні конфлікти, недосипання).

Мета: розширити розуміння учасників щодо стійкості та балансу ресурсів.

3. Практичне завдання: «Моя карта ресурсів» (30 хвилин)

Учасники отримують чисті аркуші та кольорові маркери. Вони пишуть своє ім'я в центрі та малюють гілки, що символізують категорії ресурсів: внутрішні, зовнішні, соціальні, емоційні, інтелектуальні, фізичні. Кожна гілка містить конкретні приклади (наприклад, «оптимізм», «близький друг», «фізичні вправи», «креативність»).

Після заповнення карти учасники діляться своїми думками в невеликих групах, відзначаючи ресурси, про які раніше не замислювалися. Тренер наголошує, що усвідомлення ресурсів підвищує здатність людини мобілізувати їх у стресових ситуаціях.

Мета: візуалізувати особисті системи ресурсів і зміцнити впевненість у своєму адаптаційному потенціалі.

4. Техніка релаксації: «Усвідомлене дихання» (20 хвилин)

Тренер проводить коротке вправу, натхненну програмою Дж. Кабат-Зіна «Зменшення стресу на основі усвідомленості» (MBSR). Учасники сидять у зручній позі, закривають очі і зосереджуються на диханні — спостерігаючи за кожним вдихом і видихом без оцінки.

Попросіть учасників сісти зручно, випрямивши спину, але розслабившись, поклавши руки на стегна або на коліна. Запропонуйте їм закрити очі або м'яко опустити погляд. Переконайтеся, що в кімнаті тихо, освітлення приглушене, а таймер встановлений на 20 хвилин.

0:00-2:00 — Вступ та підготовка

М'яко прийміть зручну, спокійну позу. Сидіть прямо, але розслабте плечі. Стопи твердо стоять на землі, руки лежать вільно.

Якщо вам зручно, м'яко закрийте очі. Якщо закрити очі вам некомфортно, розслабте погляд і дайте повікам відпочити.

Тепер приділіть хвилину, щоб звернути увагу на своє дихання — не намагайтеся його змінювати, просто спостерігайте за ним. Відчуйте, як повітря входить. Відчуйте, як повітря виходить.

Сидячи тут, ви можете помітити звуки навколо себе, температуру повітря, те, як ваше тіло контактує зі стільцем або підлогою. Дозвольте цим відчуттям бути частиною фону. Ваша основна увага буде зосереджена на диханні, але навколишні подразники можуть бути присутніми.

Ви виділили цей час для себе. Нехай вашим наміром буде просто бути прокинутим, бути присутнім, бути тут зі своїм диханням».

2:00-5:00 — Спостереження за природним диханням

«Тепер м'яко зверніть свою увагу на те місце, де дихання для вас найбільш відчутне: можливо, це рух ніздрів, підняття і опускання грудей або м'яке розширення і стискання живота.

Не намагаючись нічого форсувати, просто дозвольте диханню бути таким, як воно є. Вдих... видих... природно.

Вдих приходить, видих проходить. Зверніть увагу, як починається кожен подих, як закінчується кожен.

Коли з'являється думка, емоція або відчуття — просто помітьте це. Потім м'яко поверніть увагу до свого дихання. Без оцінок. Просто усвідомлення.

Продовжуйте спостерігати за диханням: вдихом, видихом. Паузою між ними. Дозвольте своєму тілу робити те, що воно робить природно».

5:00-13:00 — Керівництво з підрахунку та подовженого видиху

«Тепер ми трохи поглибимо ритм дихання, але м'яко, лагідно. Я буду направляти вас підрахунками; ви просто слідуєте ритму.

Почніть: повільно вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох (1...2...3...4), затримайте дихання на два рахунки (1...2), потім м'яко видихайте через рот, рахуючи до шести (1...2...3...4...5...6).

Давайте зробимо це разом, два або три рази.

[Пауза на три цикли]

Добре. Тепер продовжуйте у своєму темпі, дотримуючись цього ритму: вдих на чотири, затримка на два, видих на шість.

Під час дихання уявіть, що вдих приносить спокій, ясність, легкість; видих звільняє від напруги, тяжкості, стресу.

Зосередьтеся на диханні, рахунку, відчуттях повітря, що входить і виходить. Якщо ваш розум блукає, м'яко поверніть його до дихання, до ритму.

Зверніть увагу, як тіло може пом'якшати, як плечі можуть розслабитися, як шлунок або живіт можуть м'яко розширюватися і стискатися.

Зараз ми продовжимо в тиші протягом декількох хвилин; я тихо подам сигнал, коли ми перейдемо до наступного етапу».

[Тренер мовчить приблизно 6 хвилин, м'яко втручаючись тільки в тому випадку, якщо учасник здається неспокійним].

13:00-16:00 — Поглиблення усвідомленості

«Тепер, якщо хочете, припиніть рахувати. Дозвольте диханню повернутися до свого природного ритму, зберігаючи усвідомленість того, де ви найяскравіше відчуваєте дихання.

Зверніть увагу на тонкі відчуття: температуру повітря, рух грудей або живота, можливо, легкий звук дихання.

Видихаючи, відчуйте природне звільнення. Вдихаючи, відчуйте відданість тому, що є в цей момент.

Якщо виникають думки — можливо, плани, спогади, бажання — просто помітьте: «думаю...» і дозвольте думці плинути, як хмарі. Потім поверніть увагу до дихання.

Будьте присутніми з диханням як з другом, як з супутником у цей момент. Не обов'язково, щоб все було ідеально. Ваша практика полягає просто в тому, щоб бути з тим, що є, дихання за диханням».

16:00-18:30 — Перехід до звичайної свідомості

«Тепер почніть розширювати свою свідомість за межі дихання. Нехай ваша увага охоплює тіло в цілому: як ви сидите, як ваші ноги торкаються землі, як лежать ваші руки.

Потім додайте звуки: може, віддалені, може, близькі — не оцінюючи їх, просто помічаючи.

Потім додайте кімнату, простір, оточення.

Зберігайте відчуття дихання, розширюючи усвідомлення. Ви тут, повністю присутні, глибоко прокинуті.

Зробіть ще один повний вдих... і повний видих... Ніжно».

18:30-20:00 — Завершення та рефлексія

«Завершуючи цю практику усвідомленого дихання, приділіть хвилину, щоб помітити, як ви себе відчуваєте. Можливо, ваше тіло розслабилося, ваш розум сповільнився, або, можливо, ви помітили щось нове.

Коли будете готові, обережно поворухніть пальцями рук і ніг, знову усвідомлюючи своє тіло в просторі.

А коли відчуєте, що готові, повільно відкрийте очі (або підніміть погляд).

Приділіть хвилину вдячності за те, що подарували собі цей час.

Ви можете перенести спокій, ясність, усвідомлення дихання у свої наступні дії.

Дякую».

Через кілька хвилин їх просять звернути увагу на відчуття в тілі і повертати увагу до дихання, коли розум починає блукати. Вправа завершується коротким роздумом про досвід спокою та зосередженості.

Мета: розвинути концентрацію, усвідомленість та емоційну стабільність.

5. Вправа на візуалізацію: «Безпечне місце» (25 хвилин)

Учасникам пропонують уявити місце, де вони почуваються абсолютно безпечно і спокійно. Тренер описує сенсорні деталі — звуки, запахи, текстури, температуру — заохочуючи учасників зануритися в це середовище. Після цього учасникам пропонують намалювати або описати своє «безпечне місце» і поділитися своїми враженнями в невеликих групах.

Мета: зміцнити внутрішню стабільність і розробити індивідуальну техніку для зменшення тривоги.

6. Рефлексія та домашнє завдання (15 хвилин)

Учасники обговорюють, які нові ресурси або техніки вони відкрили для себе. Їх заохочують щодня протягом тижня практикувати усвідомленість або дихальні вправи протягом 10 хвилин.

Мета: закріпити навички в повсякденному житті та забезпечити безперервність ефекту тренування.

Необхідні матеріали:

Фліпчарт, кольорові маркери

Чистий папір для мапування ресурсів

Спокійна фонова музика

Роздатковий матеріал із підсумком дихальних технік

Додаток В.3**Заняття 3. Когнітивна гнучкість та рефреймінг стресових ситуацій**

Мета: Розвинути в учасників здатність розуміти, спостерігати та свідомо трансформувати свої моделі мислення під час стресових подій. Сесія спрямована на підвищення когнітивної гнучкості, зменшення впливу автоматичних негативних думок та зміцнення адаптивних навичок оцінки, що сприяють стійкості до стресу.

Сесія починається з визначення когнітивної гнучкості як навички, яка безпосередньо впливає на емоційні реакції на стрес. Учасники дізнаються, що стрес викликається не тільки зовнішніми подіями, але й інтерпретаціями та припущеннями, які вони надають цим подіям. Вправи поступово ведуть їх від усвідомлення до застосування навичок.

1. Привітання та розминка (10 хв)

Тренер представляє тему та проводить швидку вправу «Дві істини, одна інтерпретація». Це допомагає учасникам на власному досвіді відчути, як одна ситуація може породжувати кілька інтерпретацій.

Мета: підготувати мозок до гнучкого мислення та активізувати залучення.

2. Психоосвіта «Думки та стрес» (20 хв)

Тренер пояснює взаємозв'язок між когнітивними процесами та емоційними реакціями, знайомить з когнітивними спотвореннями та наводить приклади того, як спотворене мислення посилює стрес.

Інструкція: учасники визначають спотворення в невеликих прикладах, наведених тренером.

Мета: надати базові знання для подальших вправ.

3. Вправа «Визначення АНД» (25 хв)

Учасники вибирають недавню стресову подію та використовують робочий аркуш, щоб записати:

- ситуацію, що спровокувала стрес;
- автоматичну думку;

- емоційну реакцію;
- фізичну реакцію.

Потім пари допомагають одна одній визначити когнітивні спотворення.

Мета: підвищити обізнаність та розпізнати шаблони, що створюють непотрібний стрес.

4. Вправа «Когнітивна реструктуризація» (25 хв)

Учасники застосовують структурований 5-кроковий метод:

- Висловлюйте думку.
- Визначайте підтверджуючі докази.
- Визначайте суперечливі докази.
- Генеруйте альтернативні інтерпретації.
- Формулюйте збалансований висновок.

Мета: надати учасникам практичний інструмент для зменшення інтенсивності стресу шляхом модифікації неконструктивного мислення.

5. Вправа «Гра на когнітивну гнучкість» (25 хв)

Учасники генерують п'ять альтернативних інтерпретацій неоднозначних ситуацій (наприклад, коротке повідомлення від керівника).

Мета: тренувати розумову гнучкість і зменшувати жорсткі, стресогенні моделі мислення.

6. Рефлексія та домашнє завдання (15 хв)

Учасники діляться думками про те, яка когнітивна техніка здалася їм найбільш застосовною.

Домашнє завдання: вести щоденник АНД і щодня переосмислювати одну думку.

Додаток В.4

Заняття 4 . Соціальна підтримка, комунікація та відновлення після стресу

Мета: Розвинути здатність учасників використовувати міжособистісні ресурси, ефективно спілкуватися в стресових ситуаціях та створювати системи психологічного відновлення. Сесія зосереджена на зміцненні підтримуючих стосунків та розвитку комунікативних навичок, що мінімізують ескалацію стресу.

1. Вступ та розминка (10 хв)

Швидка вправа «Карта підтримки за 60 секунд» допомагає учасникам швидко визначити людей, до яких вони інстинктивно звертаються.

Мета: привернути увагу до існуючих ресурсів підтримки.

2. Міні-лекцій «Соціальна підтримка та стрес» (25 хв)

Тренер пояснює, як емоційна, інструментальна, інформаційна та оціночна підтримка зменшують стрес і впливають на фізіологічні реакції.

Інструкція: учасники класифікують нещодавні випадки отримання підтримки.

Мета: проілюструвати, як підтримка функціонує як буферний механізм.

3. Вправа «Створення карти мережі підтримки» (25 хв)

Учасники створюють візуальну карту своєї системи підтримки, використовуючи три концентричні кола:

- основний
- функціональний
- випадковий

Мета: допомогти учасникам оцінити баланс, прогалини та потенційні ресурси в їхньому соціальному середовищі.

4. Вправа «Асертивна комунікація» (модель DESC) (25 хв)

Учасники вивчають і практикують:

- Описувати – Describe;
- Висловлювати –Express;

- Уточнювати – Specify;
- Наслідки – Consequences.

Мета: навчити конструктивній, орієнтованій на потреби комунікації, яка запобігає ескалації стресу.

5. Вправа « Рольова гра з встановлення меж» (20 хв)

Учасники розігрують стресові міжособистісні сценарії, використовуючи DESC та «я-висловлювання», зосереджуючись на спокійних, чітких межах.

Мета: набути практичного досвіду в реальних комунікаційних викликах.

6. Щоденник стратегій відновлення (15 хв)

Учасники розробляють індивідуальний план відновлення, що включає відпочинок, дихальні вправи та методи емоційної декомпресії.

Мета: забезпечити стійке відновлення після стресу.

Додаток В.5**Заняття 5. Конструктивне управління стресом та його інтеграція****Мета:****1. Розминка «Перевірка рівня енергії» (10 хв)**

Учасники стають у коло. Тренер просить їх вказати свій поточний «рівень енергії» за шкалою від 1 до 10 за допомогою жестів руками (наприклад, низький = рука біля підлоги, високий = рука піднята). Кожен учасник коротко ділиться одним словом, яке описує його поточний настрій або фізичний стан. Тренер нормалізує всі стани, пояснюючи, що усвідомлення енергії допомагає регулювати міжособистісну комунікацію та реакції на стрес.

2. Міні-лекція «Конструктивні та деструктивні стратегії подолання труднощів» (20 хв)

Тренер проводить коротку лекцію, підкріплену наочними прикладами:

- Що таке конструктивні стратегії подолання труднощів? (розв'язання проблем, асертивність, пошук підтримки)
- Що таке деструктивні стратегії? (уникнення, агресія, відхід, роздуми)
- Чому комунікація впливає на відновлення після стресу.
- Як соціальна підтримка функціонує як буфер.

Учасники обговорюють короткі приклади випадків, визначаючи, чи описані реакції є корисними чи шкідливими. Це допомагає підготувати їх до наступної рольової гри.

Мета: Надати теоретичні знання про стратегії подолання труднощів, розрізнити адаптивні та неадаптивні міжособистісні реакції, а також ознайомити з роллю соціальної підтримки та комунікації в управлінні стресом.

3. Практична рольова гра «Лабораторія управління стресом» (40 хв)

Учасники працюють у парах або трійках. Кожна група отримує картки зі сценаріями, що описують стресові міжособистісні ситуації (наприклад, конфлікт із другом, незгода з колегою, отримання критики). Вони по черзі грають:

- Особа, яка переживає стрес;
- Партнер, який реагує, використовуючи конструктивні стратегії (я-повідомлення, активне слухання, асертивність);
- Спостерігач, який надає зворотний зв'язок.

Після кожного раунду учасники обговорюють: що спрацювало? Що посилило напругу? Що її зменшило?

Тренер виступає модератором, пропонуючи мікрокорективи та моделюючи приклади ефективної комунікації.

Мета: Відпрацювати навички спілкування, випробувати конструктивні стратегії подолання стресу в дії та експериментувати з альтернативними поведінковими реакціями в емоційно напружених ситуаціях.

4. Індивідуальна робота «Мій особистий план управління стресом» (30 хв)

Мета

Інтегрувати навички, отримані під час психологічної освіти та рольової гри, в індивідуальний план подолання стресу, адаптований до профілю стресу учасника.

Кожен учасник отримує структурований робочий лист, що складається з чотирьох частин:

- Мої стресові тригери
- Комунікаційні труднощі, з якими я стикаюся
- Конструктивні стратегії, які мені найбільше допомагають
- Що я буду практикувати протягом наступного тижня

Учасники працюють самостійно. Тренер ходить по класу, надаючи короткі консультації. Кінцевий план повинен бути конкретним, реалістичним і базуватися на моделі подолання стресу, вивченій раніше.

Матеріали

Робочі листи «Мій особистий план управління стресом»

Ручки, маркери

5. Рефлексія «Що я навчився з цього тренінгу» (15 хв)

Учасники сідають у коло. Кожен отримує картку для рефлексії та заповнює три пункти:

«Сьогодні я зрозумів, що...»

«Стратегія, яку я хочу спробувати, — це...»

«Новим для мене комунікативним навиком є...»

Добровольці діляться своїми думками. Тренер виділяє спільні висновки та хвалить прогрес.

6. Висновок «Оцінка та зворотний зв'язок» (5 хв)

Учасники оцінюють сесію за простою шкалою від 1 до 5 (зрозумілість, корисність, комфорт). Тренер дякує групі, підсумовує основні моменти та надає короткий огляд наступної сесії.

Мета: Оцінити задоволеність учасників, зібрати негайний зворотний зв'язок та завершити сесію структурованим та емоційно безпечним чином.

ДОДАТОК Г. Результати контрольного етапу дослідження

Додаток Г.1

Таблиця Г.1

Результати вибірки за контрольним тестуванням за методикою «Шкала
сприйнятого стресу (PSS-10)»

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА				КОНТРОЛЬНА			
Код	Вираженість сприйнятого	Сприйняття безпорадності	Брак самооефективності	Код	Вираженість сприйнятого стресу	Сприйняття безпорадності	Брак самооефективності
36_19_НС	21	7	14	2_25_АП	21	7	14
22_19_МТ	19	11	8	37_22_ЧВ	27	15	12
35_18_ГН	27	22	5	16_21_ЛА	28	18	10
1_22_ДВ	22	14	8	6_26_КБ	25	17	8
25_17_С	23	11	12	19_23_ІК	27	20	7
31_18_ВК	24	14	10	24_17_СК	22	12	10
33_22_АК	23	14	9	34_22_ТР	30	23	7
23_17_В	30	24	6	26_18_АБ	22	11	11
30_20_В	13	6	7	8_21_БА	26	17	9
26_18_АБ	25	16	9	28_19_С	30	16	14

Додаток Г.2

Таблиця Г.2

Результати вибірки за контрольним тестуванням за опитувальником «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА							
	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соц. підтримка	Прийняття	Уникнення	Планування рішення	Позитивна переоцінка
36_19_НС	9	16	12	9	9	15	15	17
22_19_МТ	12	14	6	16	3	11	13	13
35_18_ГН	4	13	14	1	6	12	4	6
1_22_ДВ	7	11	10	10	6	16	9	16
25_17_С	7	10	12	10	7	9	18	15
31_18_ВК	9	13	11	8	7	3	13	14
33_22_АК	13	11	15	13	10	16	14	14
23_17_В	12	11	13	15	8	16	12	15
30_20_В	7	8	11	13	2	3	12	15
26_18_АБ	11	9	13	13	6	11	18	15
	КОНТРОЛЬНА							
2_25_АП	8	14	12	6	6	14	16	16
37_22_ЧВ	8	11	16	12	7	14	14	11
16_21_ЛА	5	11	19	12	11	15	16	12
6_26_КБ	11	13	16	12	9	17	13	13
19_23_ІК	5	3	7	9	4	2	13	15
24_17_СК	10	11	10	10	6	13	12	11
34_22_ТР	2	15	16	6	8	16	4	9
26_18_АБ	3	3	8	13	5	7	14	13

8_21_БA	6	8	19	9	10	10	15	9
28_19_C	10	9	14	9	12	15	15	14

Додаток Г.3

Таблиця Г.3

Результати вибірки за контрольним тестуванням за тестом BASIC Ph

	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА					
	Belief & values	Affect	Socialization	Imagination	Cognition, thought	Physical
36_19_НС	28	16	18	15	36	27
22_19_МТ	19	18	23	15	25	26
35_18_ГН	7	18	10	30	10	27
1_22_ДВ	25	22	21	28	18	12
25_17_С	30	16	14	7	30	24
31_18_ВК	16	25	27	22	25	19
33_22_АК	20	17	23	32	28	25
23_17_В	11	24	29	28	28	29
30_20_В	23	22	19	18	29	13
26_18_АБ	17	22	25	24	26	22
	КОНТРОЛЬНА					
2_25_АП	24	26	18	13	15	28
37_22_ЧВ	15	23	22	19	22	33
16_21_ЛА	11	5	10	20	27	31
6_26_КБ	21	17	20	26	31	33
19_23_ІК	12	22	6	9	10	18
24_17_СК	17	19	22	18	20	22
34_22_ТР	9	18	10	8	24	5
26_18_АБ	11	23	15	21	14	23
8_21_БА	16	8	15	12	27	29
28_19_С	23	17	27	17	27	21