Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**бакалавра**

на тему: «Гендерні особливості стратегій управління стресом у старшокласників»

Студентки 4 курсу, групи  ПСз-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Івасишин Софії

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент, Сметаняк Владислав Ігорович

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології

Пілецький В.С.

м. Івано-Франківськ – 2024

**ЗМІСТ**

[**ВСТУП 3**](#_heading=h.30j0zll)

[**РОЗДІЛ І. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ КРІЗЬ ПРИЗМУ ГЕНДЕРУ 6**](#_heading=h.1fob9te)

[1.1.Концепції стресу і опанувальної поведінки у підлітковому віці 6](#_heading=h.3znysh7)

[1.2. Психологічні особливості підліткового віку 15](#_heading=h.2et92p0)

[1.3. Поняття гендеру та гендерні особливості стресу у підлітковому віці 18](#_heading=h.tyjcwt)

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І 22**](#_heading=h.3dy6vkm)

[**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТАРШОКЛАСНИКІВ**](#_heading=h.1t3h5sf)  **ЗА ГЕНДЕРНОЮ ОЗНАКОЮ** [**24**](#_heading=h.1t3h5sf)

[2.1. Організація та проведення дослідження 24](#_heading=h.4d34og8)

[2.2. Аналіз результатів дослідження 29](#_heading=h.2s8eyo1)

[2.3. Рекомендації, спрямовані на управління стресом 40](#_heading=h.3rdcrjn)

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ 46**](#_heading=h.26in1rg)

[**ВИСНОВКИ 47**](#_heading=h.lnxbz9)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50**](#_heading=h.35nkun2)

[**ДОДАТКИ 53**](#_heading=h.44sinio)

# ВСТУП

Гендерні особливості у стратегіях управління стресом серед старшокласників являють значну актуальність для сучасного загальноосвітнього середовища та психологічних досліджень. Ця тема стає предметом уваги з огляду на розмаїття стресогенних факторів, яким підлітки піддаються, та різноманіття способів, якими хлопці та дівчата справляються зі стресом.

Старшокласники переживають інтенсивний період змін, спричинених як фізіологічними трансформаціями, так і соціальними вимогами. Цей період є ключовим для їхнього особистісного розвитку та визначається складними ситуаціями, які можуть бути стресовими. Підлітки, які розвивають ефективні стратегії управління стресом, зазвичай демонструють кращі показники емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Гендерні відмінності у стратегіях управління стресом стають очевидними в зв'язку з різним способом виявлення емоцій та прийняття рішень. Хлопці та дівчата часто використовують різні підходи до управління стресом. Зазвичай дівчата мають тенденцію більше спілкуватися та шукати підтримки у важкі часи, тоді як хлопці можуть виявляти більший нахил до вирішення проблеми самостійно.

Розуміння цих гендерних відмінностей має важливе значення для розробки спеціалізованих підходів до психологічної підтримки та навчання стратегіям управління стресом для старшокласників. Такі висновки можуть вплинути на роботу педагогів, психологів та батьків, допомагаючи краще розуміти потреби та методи підтримки підлітків залежно від їхньої гендерної ідентичності.

Отже, вивчення гендерних особливостей у стратегіях управління стресом у старшокласників відкриває можливості для більш ефективного підходу до розвитку психологічних інтервенцій та навчання, що може покращити емоційне та соціальне благополуччя підлітків.

**Мета дипломної роботи:** вивчення та аналіз гендерних відмінностей у стратегіях управління стресом серед старшокласників з метою розкриття психологічних особливостей, які впливають на прояв стресу та способи його подолання залежно від гендерної ідентичності.

**Предмет дослідження:** гендерні особливості у стратегіях управління стресом старшокласників. Включає вивчення різних аспектів та реакцій на стресові ситуації в залежності від гендерної приналежності, ідентичності та підходів до подолання стресу.

**Об'єкт дослідження:** старшокласники та їхня гендерна ідентичність у контексті стресових ситуацій та вибору стратегій управління стресом. Об'єктом дослідження є не тільки самі стратегії, але й способи їх застосування, уподобання та ефективність у подоланні стресу залежно від гендерних особливостей старшокласників.

**Завдання:**

1. Провести аналіз поняття гендеру.
2. Провести аналіз сучасного стану проблеми стресу.
3. Проаналізувати підлітковий вік.
4. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей стратегій подолання стресу в старшокласників та розробити рекомендації, спрямовані на управління стресом.

**Стан наукової розробки:** наукові дослідження в цій області зосереджуються на розумінні того, як старшокласники різних гендерних груп сприймають та управляють стресом (Е. Еріксон, А. Бандура та ін.). Ці дослідження допомагають ідентифікувати особливості стресових ситуацій для хлопців та дівчат, а також їхні стратегії управління стресом.

Деякі дослідження показують, що старшокласники можуть використовувати різні стратегії для подолання стресу в залежності від їхньої гендерної приналежності. Наприклад, дівчата можуть виявляти більшу схильність до використання емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як хлопці частіше можуть обирати стратегії, спрямовані на проблемне вирішення (Бурчак О.І., Фурман В.В. та Рева О.М.).

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури, психодіагностичні методи.

**Практичне значення одержаних результатів:** результати досліджень гендерних особливостей стратегій управління стресом у старшокласників мають важливе практичне значення для освітньої практики та розвитку психологічної підтримки в школах.

Розуміння того, як старшокласники різного гендеру управляють стресом, дозволяє педагогам та психологам шкільного середовища більш ефективно реагувати на їхні потреби. Це може включати в себе розробку індивідуалізованих психологічних програм, які враховують гендерні відмінності в стратегіях управління стресом.

Крім того, практичне значення полягає в тому, що результати досліджень можуть бути використані для вдосконалення психологічної підтримки та консультування старшокласників з питань стресу. Це допомагає зменшити негативні наслідки стресу на навчальні досягнення, психічне здоров'я та загальний розвиток учнів.

**Апробація результатів дослідження** відбувалася 03.04.2024 року у ліцеї №32 міста Львів під час батьківських зборів.

**Структура роботи:** складається зі вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків ,списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ І. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ КРІЗЬ ПРИЗМУ ГЕНДЕРУ

## 1.1.Концепції стресу і опанувальної поведінки у підлітковому віці

Термін "стрес" походить з технічних наук, де він вказував на зовнішню силу, що діє на фізичний об'єкт. У XVII столітті англійський вчений Р. Гук застосував цей термін до опису об'єктів, таких як мости та інші інженерні споруди, які викриваються зовнішніми навантаженнями. Цікаво, що в сучасній психології, фізіології та медицині поняття стресу базується на дослідженнях Ганса Сельє і включає уявлення про зв'язок стресу з навантаженням на складні системи - як психологічні, біологічні, та соціально-психологічні - та з опором організму цим навантаженням [12].

Саме Ганс Сельє у 1936 році ввів термін "стрес" у медицину та психологію, показавши незалежність процесу адаптації організму людини від характеру зовнішнього впливу. Ця концепція швидко вийшла за межі біологічних визначень і почала використовуватися не лише у науці, але й у повсякденному житті.

У психологічному аспекті стрес може виникати як внаслідок внутрішніх причин (страх за життя, конфлікти), так і зовнішніх (наприклад, екстремальні температури), що перевищують певні межі. Отже, стрес - це реакція людини на емоційну або фізичну ситуацію.

Стрес - це індивідуальна реакція, яка може відрізнятися у різних людей навіть при однаковому зовнішньому впливі. Також одна й та сама людина може реагувати різним чином на різні зовнішні впливи. Стрес також є душевним станом, який формується індивідуальними думками людини.

Згідно з цими уявленнями, стрес розглядається як психофізіологічний синдром, який складається з невизначених реакцій організму на вимоги, які до нього пред'являє зовнішнє середовище. Характер цього синдрому не залежить від чинників, які його викликали, що дозволило Гансу Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром.

У сучасній науковій літературі термін "стрес" використовується у різних контекстах.

По-перше, стрес може означати будь-які зовнішні подразники або події, які спричиняють у людини напруження (стрес-фактори).

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції та відображати внутрішній психічний стан напруження і збудження.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на негативний вплив [10].

Існує розрізнення між фізіологічним і психологічним стресами залежно від характеру зовнішніх впливів.

Фізіологічний стрес виникає, коли органи і тканини організму піддаються негативному впливу, і його особливістю є відчуття болю. Це вид стресу, досліджуваний у медицині, який є основним об'єктом уваги наукової школи Ганса Сельє.

Психологічний (емоційний) стрес - це широкий спектр стресових станів, що включають у себе позитивні і негативні емоції. Це можуть бути різні форми напруження, залежно від особистісних якостей, досвіду та сприйняття кожної людини. Зазвичай цей вид стресу пов'язаний з почуттям загрози або перешкод, наприклад, необхідність швидкого прийняття рішень, невдачі, підвищена відповідальність за роботу, обмеження на шляху досягнення мети та інші ситуації, що вимагають ментального напруження.

Характер реакції на стрес завжди визначається особистісною структурою, яка взаємодіє з конкретною зовнішньою ситуацією. Важливо детально вивчати внутрішньо-особистісний стрес не лише через його попереднє недооцінення, але й через його потенційний вплив на різноманітні аспекти життя та поведінку особистості. Цей вид стресу можна класифікувати за кількома типами, залежно від часового періоду переживань:

Минуле:

* Нерозв'язані конфлікти.
* Психічні травми в дитинстві.
* Життєві події.

Сьогодення:

* Інтерпретативний стрес (сприйняття ситуації як загрозливої).
* Криза існування.
* Розлад, розчарування.
* Емоційна реактивність.

Майбутнє:

* Страх бідності, хвороби, старості, смерті.
* Страх невизначеності.
* Стрес очікування [12].

Також, виділяються три стадії процесу виникнення стресового стану:

Стадія тривоги, що виникає при першому зіткненні з фактором стресу: проявляються певні фізичні та вегетативні реакції, активуються механізми саморегуляції захисних процесів.

Стадія опору, коли відбувається балансування витрат адаптаційних резервів.

Стадія виснаження, що відображає порушення механізмів регуляції та зниження адаптаційних резервів.

Явною характеристикою стресового стану є загальне підвищення активності, яке впливає на різні рівні функціонування організму [20;22;23;24]. На рівні поведінкових реакцій, стрес може виявлятися через:

* 1. Виразні зміни у мові (артикуляція, інтонація голосу).
	2. Зміни у відтінку шкіри (почервоніння, блідість).
	3. Напруженість у формі неперевіреного м'язового напруження, закритості пози, пасивної поведінки.
	4. Наявність аномальної рухливості, часом необґрунтованої та нехарактерної для особи.
	5. Порушення в критичності мислення та чіткості висловлення думок.
	6. Невідповідні вчинки та реакції на запитання.
	7. Випадковий рух очей.
	8. Різкі зміни настрою.
	9. Характерні риси міміки та жестів.

Фізіологічні реакції організму під час стресу вимірюють за допомогою наступних показників:

1. Артеріальний тиск.
2. Потовиділення.
3. Зіничний рефлекс.
4. Шкірно-гальванічна реакція.
5. Характеристики дихання (частота та співвідношення фаз).
6. Температура тіла.
7. Електроенцефалограма та електроміограма.
8. Частота та ритм серцевих скорочень [20].

При вимірюванні біохімічних показників стресового стану використовують показники аналізу крові, рівня гормонів, вмісту цукру в крові та інші біохімічні показники.

Зазвичай стрес пов'язують з психічним навантаженням, яке виникає внаслідок емоційних, мотиваційних та інтелектуальних чинників (причин), що породжують цей стан. Це може бути пов'язано з великим навантаженням розумової діяльності, швидким необхідним прийняттям рішень, зустріччю перешкод, невдачами, реальною загрозою, підвищеною відповідальністю за виконану роботу та іншими факторами. Таким чином, можна сказати, що психологічний стрес виникає від факторів, що мають загрозливий або перешкоджаючий характер.

Стрес є неодмінною частиною життя кожної особи, оскільки стресові ситуації відчутні у всіх сферах людського життя та діяльності. Причини стресу можуть бути різноманітні, але вчені виділяють наступні основні категорії:

1. Військові конфлікти, природні катаклізми.
2. Різні періоди життя (юнацький, пізній).
3. Травматичні події (втрати житла, роботи).
4. Втрата або неможливість підтримувати довірчі стосунки у своєму оточенні.
5. Низький рівень або відсутність соціальної підтримки.
6. Особистісні особливості.
7. Критичні життєві події (військова служба, в'язниця).
8. Генетичні передумови.
9. Тяжкі втрати (смерть близьких, розлучення).
10. Фізичні та емоційні навантаження на роботі [23].

Соціалізація у дитячому віці грає значну роль у формуванні сприйняття та реакції на стрес. Цей період визначає індивідуальне розуміння важливості подій у житті та формування стереотипів реакції. Імовірність психічних розладів, зокрема невротичних, у зв'язку зі стресом, залежить від співвідношення стресорів, які впливали на людину у дитинстві та в дорослому житті. Встановлено, що у людей, у яких дорослому віці виникали стресові розлади, у дитинстві відбувалися стресові ситуації, пов'язані з неадекватною поведінкою матері: домінуванням, низькою терпимістю до інших поглядів, високими вимогами або, навпаки, вразливістю, низьким настроєм, песимізмом, невпевненістю у собі. Багато життєвих проблем виникають від минулих подій: образи та психологічні травми, невирішені родинні конфлікти можуть переслідувати людину протягом багатьох років. Почуття сорому та провини можуть утримувати людину у минулому. Негативні спогади та емоції часто стають джерелом внутрішньої напруги.

Центральною психологічною ознакою стресової ситуації, згідно з Лазарусом, є усвідомлена загроза, особливо якщо це стосується найважливіших цінностей та цілей людини. Напруги вчених, зокрема Р. Лазаруса, були спрямовані на виявлення "універсальних" ситуацій, які могли б стати стресогенними для всіх або більшості людей. Так, американським вченим J. Weitz було виділено вісім типів ситуацій, які можуть викликати стрес:

1. Негативний вплив зовнішнього середовища;
2. Груповий тиск;
3. Відчуття ізоляції (ув'язнення);
4. Порушення фізіологічних функцій (безсоння, хвороба, коливання стану здоров'я);
5. Необхідність швидкого опрацювання інформації;
6. Усвідомлена загроза;
7. Виключення з колективу (вигнання, ізоляція);
8. Розчарування.

Проте, стрес може мати характер гострого або носити хронічний характер. Раніше вважалося, що лише екстремальні обставини можуть викликати стрес, який можна було б назвати гострим. На сьогоднішній день, особливості сучасного суспільства, такі як перевантаження інформацією, викликають хронічні форми стресу [27].

Розвиток концепції стресу в сучасній психології призвів до уявлення про "копінг", або "подолання" стресу. Термін "копінг" (coping) був вперше використаний Л. Мерфі, яка досліджувала способи, за допомогою яких діти подолали кризи у своєму розвитку. Ці зусилля полягали у вирішенні проблеми чи ситуації.

"Копінг" - це набір когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, застосовуваних для подолання стресових ситуацій. Цей процес постійно змінюється, оскільки особистість і середовище взаємодіють, створюючи динамічну взаємодію.

У другій половині ХХ століття в психології виникла проблема подолання важких життєвих ситуацій. Сучасні дослідження у цій галузі спрямовані на аналіз копінг-поведінки, стратегій і механізмів [31].

Незважаючи на широке визнання теорії "копінгу" в дослідженнях стресу та життєвих ситуацій, нинішній момент характеризується відсутністю єдності у розумінні значення і впливу копінгу на стрес та самопочуття. Це призводить до складнощів при узагальненні наявних думок в літературі, і відповідно, доцільніше розглядати копінг у межах окремих теоретичних моделей. Крім того, організація досліджень стресу та копінгу спричиняє методологічні складнощі через різноманіття проявів і класифікацію стратегій подолання та захисних механізмів. Також існують невирішені проблеми, пов'язані з ефективними методами вимірювання копінгу.

Терміни "подолання стресу" та "копінг-поведінка" відображають різноманітні способи взаємодії особистості з внутрішніми чи зовнішніми проблемами та завданнями. Подолання виникає не лише тоді, коли завдання перевищують звичайні реакції або вимагають нових ресурсів, але й у тих життєвих ситуаціях, коли потрібно змінити поведінку через хронічний стрес чи негативні впливи. Цей процес зазвичай спрямований на зміну взаємодії між особою та зовнішнім середовищем або на зниження емоційного напруження. Він виражається на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях через різноманітні стратегії подолання стресових факторів та реакцій.

Багато досліджень підтверджують, що люди по-різному реагують на одні й ті ж стресові ситуації. Хоча багато хто здатен зберегти працездатність та швидко відновити функціональність, кожна особа відчуває негативні емоції та психічне напруження. Індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес і розвиток стресостійкості є предметом зростаючого інтересу в механізмах регулювання цього стану. Сучасні дослідження в психології все більше спрямовані на вивчення взаємодії між особистістю та зовнішнім середовищем, зокрема у контексті поведінки, спрямованої на подолання стресу. Вироблення загальновизнаних класифікацій типів поведінки, яка подолає стрес, є активним напрямом досліджень у сучасній психологічній науці [35].

Стаття «Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій», написана Фурманом та Ревою, розглядає важливі аспекти управління стресом у контексті сучасних суспільних змін, зокрема пандемії COVID-19. Автори аналізують психологічні аспекти стресу, його вплив на особистість та можливі шляхи подолання стресу [33].

Дослідники звертають увагу на важливість реалістичного сприйняття ситуації та встановлення реальних цілей. За їхніми словами, ставлення до завдань і очікувань повинне бути збалансованим та об'єктивним, щоб уникнути надмірного стресу та вигорання. Вони також відзначають, що особистості з розвинутими навичками майндфулнесу демонструють менший рівень стресу та тривоги, особливо в умовах пандемії. Це свідчить про важливість усвідомленості та практики управління своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації.

Дослідження також зосереджується на впливі перевантаження інформацією на психологічне становище особистості, відзначаючи збільшену ймовірність поширення фейкових новин через збільшення психологічного напруження. Однак, вони підкреслюють, що стресостійкість може послабити наслідки цього негативного впливу.

Автори також обговорюють арт-терапевтичний підхід та пропонують психологічні практики для управління стресовими ситуаціями та розуміння власних емоційних реакцій. Вони акцентують увагу на розвитку навичок майндфулнесу, підвищенні резілієнсу та збереженні психічного здоров'я.

Гендерні особливості переживання стресу, особливо у підлітковому віці - це широке поле досліджень, що вивчає взаємозв'язок між статевою приналежністю людини і її реакцією на стресові ситуації.

Підлітковий вік - це період інтенсивних змін у фізіології та психології. Підлітки зустрічаються з багатьма стресовими ситуаціями [18].

Одним із видів стресу, з якими стикаються підлітки, є академічний стрес. Шкільне навантаження, велика кількість домашніх завдань та екзамени можуть викликати тривогу та нервовість у підлітків, особливо якщо вони відчувають перевантаження або неуспішність.

Інший джерело стресу для підлітків - це соціальний тиск та взаємини з ровесниками. Підлітки можуть стикається з проблемами відчуття відчуженості, прийняття у спільноті, конфліктами з друзями або булінгом.

Додатковим джерелом стресу може бути переживання змін у фізичному вигляді та самоідентифікація. Підлітки можуть відчувати тривогу щодо свого зовнішнього вигляду, ваги, статури та інших аспектів, що може призвести до внутрішньої напруги та невпевненості.

 Ці стресові чинники можуть викликати різні реакції, від тривожності та роздратування до втрати інтересу та депресії.

Однією з основних відмінностей у способах переживання стресу є те, що чоловіки і жінки можуть виявляти різні типи стресових реакцій. Наприклад, жінки частіше схильні шукати підтримки від інших, висловлюючи свої почуття та досвід через спілкування. У той час як чоловіки можуть більше схильні до "боротьби або втечі", тобто вони можуть шукати розваги або приховувати свої почуття [27].

Також важливо враховувати, що культурні норми та очікування можуть впливати на те, як чоловіки і жінки виражають свій стрес. Наприклад, у деяких культурах чоловіки можуть відчувати тиск "бути сильними" і утримувати свої почуття, тоді як жінки можуть мати більшу свободу вираження емоцій.

Крім того, гормональні відмінності також можуть впливати на спосіб, яким чоловіки і жінки реагують на стрес. Наприклад, деякі дослідження показують, що естроген і прогестерон можуть впливати на вироблення стресу та реакцію на нього.

Багато чинників, таких як особистість, попередній досвід, соціальне середовище і стиль життя, також впливають на спосіб, яким люди реагують на стрес.

Крім того, дослідження показують, що різні види стресу можуть впливати на чоловіків і жінок по-різному. Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що жінки можуть більше страждати від стресу, пов'язаного зі стосунками і міжособистісними конфліктами, тоді як чоловіки можуть бути більш вразливими до стресу, пов'язаного з роботою або фінансовими проблемами.

В. О. Рогачко звертає увагу на важливість розуміння, як чоловіки та жінки виявляють різні стресові реакції та як це впливає на їхню здатність подолати стрес. В статті наводиться, що жінки, зазвичай, схильні більше винищувати себе в стресових ситуаціях, що може призвести до підвищеної вразливості до депресії. Однак їхній організм може бути більш стійким до фізичного стресу, що допомагає їм легше переносити стресові ситуації. На відміну від цього, чоловіки частіше використовують фізичну активність для подолання стресу і частіше приховують свої емоції. Автор також вказує на те, що жінки зазвичай більш схильні шукати підтримку та допомогу у вирішенні стресових проблем, в той час як чоловіки частіше намагаються справлятися з ними самостійно. Це дослідження підкреслює важливість розуміння гендерних особливостей управління стресом для покращення психічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій [28].

Отже, розуміння гендерних особливостей у переживанні стресу підлітків вимагає комплексного підходу, що враховує як біологічні, так і соціокультурні фактори, а також індивідуальні особливості кожної людини. Такий підхід дозволяє розробляти персоналізовані стратегії управління стресом, спрямовані на забезпечення фізичного та психологічного благополуччя як чоловіків, так і жінок.

## 1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий період позначає завершення дитинства та відображає фазу переходу від дитинства до дорослості. Хронологічно цей етап припадає на період від 10-11 до 14-15 років. Підлітковий період, відомий також як перехідний вік, вважається одним із найскладніших та важливих у житті особистості. Термін "важкий вік" є синонімом для цього періоду і має вагому підставу.

Багато вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, намагаються описати особливості та кризи, що притаманні цьому віку. С. Голл, американський психолог і педагог, визначає критерії підліткового віку як "важке виховання, конфліктність і емоційна нестійкість". Згідно з К. Левіном, підліток опиняється на перехресті двох світів - світу дітей і світу дорослих, коли він вже не вважає себе дитиною, але ще не готовий стати дорослим.

Цей період характеризується фізіологічними та психологічними особливостями, які впливають на спілкування і роботу з ними. Особливо слід зазначити різке гормональне зростання, яке призводить до різких змін у характері підлітка, його емоційному та інтелектуальному розвитку. Робота з підлітками потребує обережного підходу через незміцнілу психіку школярів.

У сфері інтелектуального розвитку підліток продовжує активно розвиватися. У цьому віці відбувається посилення когнітивних здібностей, таких як увага, пам'ять, теоретичне та практичне мислення, а також загальні та практичні здібності. Важливою є своєрідна перевірка особистісних та соціальних проблем, оскільки неправильний підхід може призвести до труднощів у спілкуванні та виникнення неприйнятної поведінки [21].

Які особистісні риси виникають у людини під час підліткового віку та в чому полягає їхня специфіка?

Підліток починає відчувати себе дорослим. У цьому віці він може думати, що знає все про світ, і перестає вважати інших дорослих авторитетами. Однак самі дорослі все ще ставлять його як до дитини, і це важко сприймається підлітком, який прагне більшої особистої свободи. У результаті такої суперечності можуть виникати конфлікти між дорослими і підлітком.

Освітня діяльність відходить на другий план. Підліток може втрачати інтерес до навчання та не цінувати хороші оцінки. На цей раз він може не розуміти користь певних шкільних предметів і втрачати мотивацію до навчання. Проте, якщо в молодшому віці він мав інтерес до вивчення нової інформації, то цей інтерес може зберегтися й під час підліткового віку.

Спілкування з друзями стає важливішим для підлітка. Тепер йому важливо, щоб друзі ділили його захоплення та інтереси. Це може викликати відчуття зрозуміння та підтримки, але також може вести до можливого впливу компанії, де підліток може навчитися певним поганим звичкам або отримати невідповідність поведінки.

Формування перших відносин відбувається через різкий гормональний стрибок. У цьому віці підліток може намагатися збудувати відносини з особами протилежної статі, не лише для дружби, але й для створення стосунків інтимного характеру. Наявність відповідної сексуальної освіти є важливим аспектом для правильного розвитку підлітка в цьому аспекті [26].

Становлення особистості. Характерні риси характеру починають формуватися і укріплюватися на цьому етапі. Залежно від умов виховання та навчання, підліток може розвивати як позитивні, так і негативні риси характеру.

Підлітки часто переживають стрес пов'язаний зі статевою ідентичністю та соціальними очікуваннями, що можуть виникати зі статевої ролі. Для дівчат це може включати тиск щодо зовнішності, стосунків та успіху в соціальній сфері. У хлопців, можливо, домінують очікування стосовно мужності, сили та успіху в спорті або інших сферах, що можуть створювати великий стрес.

Крім того, гендерні очікування можуть впливати на спосіб вираження та управління стресом. Наприклад, дівчата можуть бути більш схильними до емоційного виявлення стресу та пошуку підтримки від друзів або родини. З іншого боку, хлопці можуть більше схильні до приховування своїх емоцій та шукати способи позбутися стресу через фізичну активність .

Крім гендерних аспектів, стрес у підлітковому віці може бути спричинений різними факторами, такими як навчальний навантаження, проблеми взаємин з ровесниками, конфлікти в родині або невизначеність щодо майбутнього. Підлітки можуть переживати стрес також через пошук своєї ідентичності та роль у світі.

Підлітки переживають інтенсивний фізичний, емоційний та соціальний розвиток, що часто впливає на їхні способи сприйняття та реакції на стресові ситуації.

Однією з основних особливостей сприйняття стресу підлітками є їхня велика чутливість до змін, яка часто може викликати надмірну реакцію на стресори. Це може бути пов'язано з нестабільністю їхнього емоційного стану та змінами в гормональному фоні, які характеризують підлітковий період [20].

Підлітки також можуть мати тенденцію переоцінювати масштаби стресових подій і переживати їх як більш серйозні, ніж вони є насправді. Це може призвести до занепокоєності, тривоги та навіть депресії.

Значний вплив на сприйняття стресу у підлітків має їхня соціальна ситуація та стосунки з ровесниками та дорослими. Наприклад, конфлікти з однолітками або непорозуміння з батьками можуть поглиблювати стресові реакції у підлітків.

Також важливо враховувати, що підлітки можуть реагувати на стрес за допомогою різних стратегій. Деякі можуть шукати підтримки у друзів або родини, тоді як інші можуть уникати соціальних контактів або занурюватися в заняття або хобі, що допомагає їм відволіктися.

У змішаних випадках, важливо пам'ятати, що сприйняття стресу у підлітків може бути динамічним і змінюватися в залежності від конкретної ситуації та їхнього емоційного стану.

Підлітковий вік - це значущий період у розвитку особистості, що має свої унікальні риси та прояви. Незважаючи на можливі труднощі у взаємодії з такими особами, належне та відповідальне ставлення до них сприятиме їх успішному розвитку та реалізації власних здібностей [27].

## 1.3. Поняття гендеру та гендерні особливості стресу у підлітковому віці

Поняття гендеру в сучасному світі є ключовим для розуміння соціальних динамік і взаємин між людьми. Це поняття визначається як соціально сконструйована система ролей, яка визначає очікування, які суспільство має стосовно чоловіків та жінок.

На протязі багатьох століть статеві ролі відігравали визначальну роль у формуванні суспільства. Статеві стереотипи, що виникали відповідно до цих ролей, визначали поведінку та очікування від чоловіків та жінок у суспільстві. Проте, з часом почали виникати рухи за рівність, які підкреслювали необхідність переосмислення традиційних гендерних ролей і привернули увагу до поняття гендеру як соціальної конструкції.

В середині 20 століття поняття гендеру стало важливою темою в академічних дослідженнях і феміністичних рухах. Феміністки почали висловлювати критику традиційних гендерних ролей та визначали гендер як складну суспільну конструкцію, що формується та переосмислюється у відповідності до культурних, історичних та політичних умов. Цей підхід відкрив нові можливості для розуміння гендерних ідентичностей та боротьби за рівність у суспільстві [18].

У сучасний період поняття гендеру стало важливим елементом політичного дискурсу і соціальних реформ. Досягнення у сфері гендерної рівності визначається різними рухами за права жінок, ЛГБТ спільнотами та іншими соціальними групами. Завдяки цим зусиллям суспільство продовжує розвиватися у напрямку більшої толерантності, рівності та інклюзивності.

Гендером заведено називати соціальну стать, яка визначає поведінку людини в суспільстві й те, як її сприйматимуть інші. Від самого народження психічний розвиток дитини залежить від біологічної статі, як модератора системи вимог та очікувань, що їх дорослі пов'язують із дівчатками чи хлопчиками. Нормативні еталони зараз широко представлені у свідомості соціуму. Еталони на кшталт таких як: "дівчинка має бути..." і "хлопчик має бути..." або ж "справжній чоловік", "справжня жінка", здатні спонукати дитину оцінювати себе з точки зору відповідності цим еталонам [2;18;21;22].

Судження, думки й оцінки оточуючих щодо ступеня вираженості у суб'єкта статево специфічних характеристик і особливостей його поведінки, як такої, що не відповідає або відповідає еталонам "жіноче" - "чоловіче" стимулюють рефлексію особистості при порівнянні себе з еталонними моделями "справжньої" маскулінності та фемінності. Результат порівняння може як задовольняти особистість, так і навпаки ні, що, своєю чергою, може позначитися на ставленні особистості самої до себе. Усе це сприяє ліквідації якостей, не властивих типовому образу "чоловіки - жінки" [30;31;35].

Гендерні особливості стресу в підлітковому віці - це складне і багатогранне явище, яке виявляється через різницю у способах переживання, виявленні симптомів та виборі стратегій управління стресом між хлопцями та дівчатами.

Підлітковий вік є ключовим періодом у житті кожної особистості, коли відбуваються інтенсивні фізіологічні, психологічні та емоційні зміни. Ці зміни можуть мати значний вплив на способи, якими підлітки переживають і виявляють стрес, і цей вплив може виявлятися різними для дівчат і хлопців.

Дівчата частіше ніж хлопці можуть демонструвати зовнішні ознаки стресу. Наприклад, вони можуть виявляти більшу тривожність, схильність до частого плачу, агресивну або неспокійну поведінку, а також симптоми фізичних хвороб, такі як головні болі, шлункові розлади або безсоння. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата, зазвичай, більш відкриті у виявленні своїх емоцій, а також у виявленні стресу, і тому проявляють його більш інтенсивно [30].

Однак у випадку хлопців, виявлення стресу може бути менш очевидним. Зазвичай хлопці, зокрема ті, що вирісли у культурному середовищі, де чоловіча мужність часто пов'язана зі стриманими емоціями, можуть утримувати свої емоційні реакції. Це може призводити до того, що їх стресові реакції виявляються через фізичні симптоми, або виявляються у вигляді внутрішніх конфліктів, агресивної поведінки або відчуття внутрішньої напруги.

Загалом, хлопці виявляють більшу схильність до конфронтаційних стратегій. Вони можуть реагувати на стрес, використовуючи активну боротьбу з проблемою або напряму звертатися до неї. Наприклад, вони можуть шукати практичні рішення, приймати контроль над ситуацією або виразно висловлювати свої думки.

Натомість, дівчата можуть більше спиратися на соціально-емоційні стратегії. Вони можуть шукати підтримки від оточуючих, розмовляти з друзями або родичами, а також використовувати різноманітні соціальні механізми, щоб зняти стрес.

Культурні норми і стереотипи відіграють також важливу роль у способах виявлення та управління стресом у підлітків. У багатьох суспільствах існує очікування, що хлопці будуть виявляти більшу самодостатність, а також будуть проявляти більшу сміливість у вирішенні проблем. Це може спричиняти певний тиск на підлітків чоловічої статі, щоб вони не проявляли ознак слабкості або вразливості у важких ситуаціях. Такі очікування можуть впливати на їхні стратегії управління стресом, спонукуючи їх шукати рішення самостійно або приховувати свої емоції.

З іншого боку, у дівчат може існувати тиск відповідати стереотипам жіночності, які часто зв'язані зі здатністю до заспокоєння, збереженням гармонії відносин і приховуванням особистих проблем. Такі очікування можуть призводити до того, що дівчата виявляють стрес більш інтенсивно, але шукають підтримку від інших, зокрема від друзів або родичів [21;28;34].

Отже, гендерні особливості стресу в підлітковому віці - це складне і багатогранне явище, яке варто розглядати з урахуванням різноманітних факторів, включаючи біологічні, психологічні, соціокультурні та інші аспекти. Розуміння цих різниць може допомогти розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій для підлітків обох статей.

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

Гендер - одна з базових характеристик особистості, що зумовлює психологічний і соціальний розвиток людини. Перші прояви гендерної ідентичності виникають у ранньому віці й розвиваються впродовж усього періоду дорослішання індивіда. Для підліткового та юнацького віку набута в процесі соціалізації гендерна ідентичність має фундаментальне значення, оскільки вона виступає регулятором поведінки особистості в суспільстві.

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема розвитку і функціонування особистості в стресових ситуаціях, а також використання особистісних ресурсів подолання несприятливих умов розвитку і можливостей самоактуалізації в них. Серед різних концепцій подолання стресу нині особливо виділяється концепція поведінки, що упорається (копінгу).

Поведінка, що упорається, або "копінг" - це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Психологічна значущість копінгу полягає в тому, щоб людина могла краще адаптуватися до вимог ситуації, даючи змогу оволодіти, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і в такий спосіб загасити стресовий вплив ситуації. Тож головними завданнями копінгу можна назвати забезпечення фізичного і психічного здоров'я людини та підтримання задоволеності соціальними стосунками.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, ознаменованим фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Ріст, зміни в гормональному фоні та експерименти зі статевою ідентичністю створюють великі труднощі для підлітків. Емоційні коливання можуть призводити до стресу та психологічних проблем. Управління стресом є важливою частиною підліткового розвитку.

Гендерні різниці у стресі підліткового віку виявляються у різних способах його прояву та управління. Дівчата можуть більше виявляти зовнішні ознаки стресу та шукати соціально-емоційну підтримку, тоді як у хлопців стресові реакції можуть бути менш очевидними, але виявлятися через агресивну поведінку чи фізичні симптоми. Крім того, культурні очікування можуть впливати на способи управління стресом: чоловіки можуть відчувати тиск бути самодостатніми, а дівчата - відповідати стереотипам жіночності. Розуміння цих відмінностей важливе для розробки ефективних підходів до підтримки підлітків у стресових ситуаціях.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА ГЕНДЕРНОЮ ОЗНАКОЮ

## 2.1. Організація та проведення дослідження

Мета дослідження: дослідити особливості стратегій подолання стресу у старшокласників.

У дослідженні взяли участь 33 старшокласника у віці від 14 до 15 років, які навчаються у ліцеї №32 у місті Львові. Ця вибірка складається з 17 дівчат та 16 хлопців.

Дослідження проходило в кілька етапів, що дозволяє отримати більш деталізовану інформацію про вивчені явища:

Перший етап. Визначення гендерної ідентичності.

На цьому етапі учасників дослідження розділили на групи в залежності від їх гендерної ідентичності. Другий етап. Вивчення статевих особливостей подолання стресу.

На цьому етапі дослідження проводилось вивчення того, як статеві особливості впливають на способи подолання стресу серед старшокласників.

У дослідженні було використано такі методики:

1. Рольовий опитувальник С. Бем

Методика розроблена С. Бем 1974 року для діагностики психологічної статі та визначення ступеня андрогінності, маскулінності та фемінності особистості, визначення типу особистості: маскулінний, фемінний, андрогінний.

Методика є стандартизованим самозвітом. Може застосовуватися і у формі експертного рейтингу.

Теоретичне підґрунтя: теоретичною базою цієї методики є концепція андрогінії С. Бем. Андрогінія, яка визначається як поєднання традиційно жіночих і чоловічих рис, є значущою психологічною характеристикою людини, що визначає її здатність варіювати поведінку залежно від ситуації; вона допомагає формуванню стійкості до стресів, сприяє досягненню успіхів у різних сферах життєдіяльності.

Важливість концепції андрогінії полягає в тому, що вона дає можливість усвідомлення однакової привабливості якостей, які традиційно вважаються жіночими і чоловічими. Це особливо важливо у світлі того, що чоловічі якості уявляються як більш нормативні та бажані.

Методичні пояснення: на кожне з 60 тверджень випробовуваний відповідає "так" або "ні", оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

2. Опитувальник "Копінг-стратегії" Лазаруса. Опитувальник був розроблений у 1988 р. Р. Лазарусом і С. Флакманом.

Випробовуваному пропонується 50 тверджень, що відносяться до реакції на труднощі в житті. Особа, яка піддається дослідженню, повинна оцінити, наскільки часто вона проявляє ці форми поведінки.

Ця методика призначена для аналізу способів подолання труднощів (копінг-механізмів) у різних сферах психічної активності. Вона може застосовуватися для вивчення особливостей реакції на проблеми та стресові ситуації у різних груп людей. Опитування може бути корисним при професійному відборі, особливо для роботи в напружених умовах, виявленні факторів ризику психічної неадаптованості в стресових ситуаціях та оцінці ефективності психологічної корекції та психотерапії. Також варто зазначити, що ця методика може бути корисною для масових досліджень в рамках психологічних програм профілактики та психогігієни.

Щодо вікових обмежень, не рекомендується використовувати це опитування у осіб, які є молодшими за 14 років або старшими за 60 років. Використання методики в цих вікових групах може знизити достовірність результатів тестування.

Шкали опитувальника:

 Конфронтація

Стратегія конфронтації передбачає намагання вирішити проблему шляхом не завжди цілеспрямованої активності, здійснення конкретних дій для зміни ситуації або відповідь на негативні емоції, пов'язані з труднощами. Дії в цьому випадку можуть бути наслідком реакції на емоційне напруження. Хоча ця стратегія часом розглядається як неадаптивна, помірне використання може сприяти збереженню особистості у боротьбі з труднощами, збільшувати енергію для вирішення проблемних ситуацій та змогу захищати власні інтереси, а також подоланню тривоги у стресових умовах.

Переваги: можливість активно реагувати на труднощі та стрес, захист від негативного впливу. Недоліки: відсутність цілеспрямованості та раціональності в поведінці в умовах проблемних ситуацій.

Емоційне віддалення

Метод емоційного віддалення передбачає спроби зменшення впливу негативних емоцій через зниження їхньої значущості та ступеня залученості до ситуації. Це часто досягається за допомогою раціоналізації, перенаправлення уваги, відволікання, використання гумору та інших методів.

Переваги: можливість зменшення особистого впливу складних ситуацій та попередження сильних емоційних реакцій на стрес.

Недоліки: можливе зменшення значущості власних емоцій, недооцінка важливості та можливостей ефективного вирішення проблемних ситуацій.

Самоконтроль

Стратегія самоконтролю включає спроби подолати негативні емоції, пригнічуючи їх та мінімізуючи їхній вплив на ситуацію та вибір поведінкової стратегії. Це виявляється у високому контролі над своєю поведінкою та бажанні до самокерування. Однак, ця стратегія може вести до бажання приховати власні емоції та страху перед виявленням себе, що в результаті призводить до надмірного контролю над власною поведінкою.

Переваги: можливість уникнення спонтаних емоційних вчинків та превалювання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Недоліки: складнощі у вираженні емоцій, потреб та спонукань, а також надмірний контроль над поведінкою.

Пошук підтримки у спільноті

Стратегія пошуку соціальної підтримки означає звернення за допомогою до зовнішніх ресурсів у розв'язанні проблеми, включаючи отримання інформаційної, емоційної та практичної підтримки. Це виявляється у спробах взаємодії з іншими людьми, очікуванні уваги, поради та співчуття. Пошук інформаційної підтримки може включати звернення до експертів або знайомих, які, на думку респондента, мають потрібні знання. Потреба в емоційній підтримці виражається бажанням бути вислуханим та отримати співчутливу відповідь, поділитися своїми переживаннями.

Позитивні аспекти: можливість використання зовнішніх ресурсів для розв'язання проблемних ситуацій.

Негативні аспекти: можливість створення залежності від інших людей та/або формування надмірних очікувань від оточуючих.

Взяття на себе відповідальності

Стратегія взяття на себе відповідальності передбачає визнання особою своєї ролі у виникненні проблеми та готовності відповідати за її розв'язання. Це може включати самокритику та самозвинувачення. У помірному варіанті використання цієї стратегії відображається бажанням розуміти залежність між власними діями та їхніми наслідками, готовністю аналізувати свою поведінку та шукати причини труднощів в особистих недоліках та помилках. Однак яскраве виявлення цієї стратегії може призвести до надмірної самокритики, почуття провини та незадоволеності собою, що може бути фактором ризику для розвитку депресивних станів.

Позитивні аспекти: можливість розуміння особистої ролі у виникненні проблемних ситуацій.

Негативні аспекти: можливість необґрунтованої самокритики та перенесення надмірної відповідальності на себе.

Уникнення-втеча

Стратегія уникнення-втечі передбачає спроби особистості подолати негативні емоції, пов'язані з труднощами, шляхом відведення від проблеми за допомогою ухилення: відмови від усвідомлення проблеми, фантазування, надмірних очікувань, відволікання та інших способів. Якщо уникнення є виразною стратегією, це може призвести до неконструктивних форм поведінки у стресових ситуаціях: відмови або повного ігнорування проблеми, уникнення від відповідальності та дій з розв'язання труднощів, пасивності, нетерплячості, вибухів роздратування, поглиблення у фантазіях, переїдання, вживання алкоголю тощо, щоб зменшити емоційну напругу. Більшість дослідників вважають цю стратегію неадаптивною, проте це не виключає корисності у конкретних ситуаціях, особливо у короткостроковій перспективі та в ситуаціях гострого стресу.

Позитивні сторони: можливість швидкої реакції на зниження емоційної напруги у стресових ситуаціях.

Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, тимчасовий характер засобів зниження емоційного дискомфорту.

Планування розв'язання проблем

Стратегія планування вирішення проблеми включає спроби подолання труднощів через уважний аналіз ситуації та розгляд можливих варіантів дій, розробку стратегії для вирішення проблеми, планування кроків з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Більшість дослідників розглядає цю стратегію як адаптивну, оскільки вона сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого та систематичного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість занадто раціонального підходу без достатньої уваги до емоцій, інтуїції та спонтанності в поведінці.

Позитивне переосмислення

Стратегія позитивного переосмислення полягає у спробах подолання негативних емоцій через позитивне тлумачення проблеми, розгляд її як можливості для особистісного зростання. Ця стратегія орієнтована на філософське розуміння проблемної ситуації та включення її до ширшого контексту особистісного розвитку.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблеми.

Негативні сторони: можливість недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблеми.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку респондентам було запропоновано опитувальник С. Бем. Результати, отримані за опитувальником, подано в таблиці 1 і на рисунку 2.

Таблиця 1. Розподіл старшокласників відповідно до гендерної ідентичності

|  | **Чол.** | **%** |
| --- | --- | --- |
| Фемінний | 2 | 6% |
| Андрогінний | 27 | 82% |
| Маскулінний | 4 | 12% |

Згідно з результатами, отриманими за статеворольовим опитувальником Бем, більшість старшокласників мають найоптимальніший андрогінний гендер (27 респондентів, що становить 82% вибірки). Андрогінний гендер означає, що особа виявляє як чоловічі, так і жіночі риси, не обмежуючись традиційними статевими ролями. Решта типів гендерів представлені слабко. Так, фемінний гендер був відзначений тільки у 2 респондентів, що становить 6% вибірки, а маскулінний - у 4 респондентів, що становить 12% вибірки. Фемінні риси можуть включати в себе чутливість, дбайливість, емоційну виразність та уважність до взаємин. Маскулінний гендер означає, що лише обмежена кількість старшокласників виявили переважно чоловічі риси. Ці риси можуть включати в себе впевненість у собі, сміливість, цілеспрямованість та лідерські якості.

Загалом, розподіл результатів гендерного опитування вказує на те, що більшість старшокласників мають андрогінний тип гендеру, що може вказувати на розмаїття та відкритість у сприйнятті статевих ролей та характеристик.

Для наочності зобразимо графічно.

Рис. 2.1. Розподіл старшокласників відповідно до гендерної

ідентичності

В дослідженні, проведеному за допомогою опитувальника Бема, ми визначали гендерну ідентичність учасників. Опитувальник Бема відомий своєю можливістю вимірювати гендерні орієнтації, зокрема, андрогінність, що є комбінацією як чоловічих, так і жіночих рис.

Результати дослідження показали, що більшість учасників мали андрогінну гендерну ідентичність. Це означає, що вони виявили риси, які вважаються як типово чоловічими, так і жіночими, і вони не обмежені жодним конкретним гендерним стереотипом.

Оскільки дослідження гендеру показало, що більшість вибірки має андрогінний тип ,надалі ми порівнюватимемо результати за статтю – чоловічою та жіночою.Надалі перейдемо до аналізу результатів за опитувальником "Копінг-стратегії" Лазаруса. Результати дослідження особливостей переживання стресу та використання копінг-стратегій старшокласників подано на рисунку 2.2. – 2.9.

Рисунок 2.2. Конфронтаційний копінг серед дівчат та хлопців

Аналізуючи результати конфронтаційного копінгу за допомогою копінг-тесту Лазаруса серед старшокласників, можна виявити певні гендерні відмінності у стратегіях управління стресом:

Високий рівень конфронтаційного копінгу:

Дівчата: 9%

Хлопці: 4%

Дівчата виявили вищий відсоток використання конфронтаційного копінгу порівняно з хлопцями. Це може вказувати на більшу схильність дівчат до активного протистояння стресовим ситуаціям або вияву агресивних дій для зміни обставин.

Середній рівень конфронтаційного копінгу:

Для обох статей - 45%

Середній рівень конфронтаційного копінгу у обох статей свідчить про те, що багато старшокласників, незалежно від статі, використовують збалансований підхід у вирішенні стресових ситуацій, іноді вдаючись до активних дій, а іноді розглядаючи більш обережні стратегії.

Низький рівень конфронтаційного копінгу:

Дівчата: 46%

Хлопці: 51%

Хлопці виявили трошки вищий відсоток низького рівня конфронтаційного копінгу порівняно з дівчатами. Це може вказувати на більшу тенденцію хлопців до відмови у протистоянні у стресових ситуаціях.

Рисунок 2.3. Дистанціювання серед дівчат і хлопців

Високий рівень дистанціювання:

Дівчата: 27%

Хлопці: 9%

Дівчата показали вищий відсоток використання стратегії дистанціювання у порівнянні з хлопцями. Це може вказувати на більшу схильність дівчат до зосередженості на когнітивних зусиллях для відсторонення від стресових ситуацій та зменшення їх значущості.

Середній рівень дистанціювання:

Для дівчат: 28%

Для хлопців: 27%

Середній рівень дистанціювання у старшокласників обох статей свідчить про те, що багато з них використовують цю стратегію управління стресом у помірному обсязі, іноді вдаючись до відсторонення від стресу, а іноді намагаючись активно протистояти йому.

Низький рівень дистанціювання:

Дівчата: 45%

Хлопці: 64%

Збільшений відсоток низького рівня дистанціювання серед хлопців порівняно з дівчатами може вказувати на більшу тенденцію хлопців до виявлення емоційної реакції на стресові ситуації без намагання відсторонитись від них.

Рисунок 2.4. Самоконтроль серед дівчат і хлопців

Аналізуючи результати самоконтролю, отримані за допомогою копінг-тесту Лазаруса серед старшокласників, можна виявити гендерні відмінності в стратегіях управління стресом:

Високий рівень самоконтролю:

Дівчата: 45%

Хлопці: 10%

Дівчата показали вищий відсоток використання самоконтролю порівняно з хлопцями. Це може вказувати на більшу здатність дівчат до регулювання своїх почуттів та дій у стресових ситуаціях.

Середній рівень самоконтролю:

Для дівчат: 36%

Для хлопців: 45%

Хлопці показали вищий відсоток самоконтролю порівняно з дівчатами. Це може свідчити про їхню здатність до більш ефективного регулювання своїх почуттів та дій у стресових ситуаціях, що може бути зв'язане з вищим рівнем внутрішньої мотивації або контролю.

Низький рівень самоконтролю:

Дівчата: 19%

Хлопці: 45%

Збільшений відсоток низького рівня самоконтролю серед хлопців може свідчити про їхню схильність до менш ефективного регулювання власних емоцій та реакцій у стресових ситуаціях, що може призвести до більшого ризику для здоров'я та добробуту.

Рисунок 2.5. Пошук соціальної підтримки серед дівчат і хлопців

Високий рівень пошуку соціальної підтримки:

Дівчата: 45%

Хлопці: 9%

Дівчата виявили значно вищий відсоток використання стратегії пошуку соціальної підтримки порівняно з хлопцями. Це може свідчити про те, що дівчата надають перевагу звертанню до інших людей для отримання інформаційної, дієвої та емоційної підтримки у стресових ситуаціях.

Середній рівень пошуку соціальної підтримки:

Для дівчат: 51%

Для хлопців: 27%

Середній рівень пошуку соціальної підтримки у дівчат більший, ніж у хлопців, що також підтверджує їхню більшу схильність до звертання до інших людей у стресових ситуаціях. Проте, у хлопців також є певний рівень цієї стратегії, що свідчить про те, що деякі з них також можуть шукати підтримку у своєму соціальному оточенні.

Низький рівень пошуку соціальної підтримки:

Дівчата: 4%

Хлопці: 64%

Збільшений відсоток низького рівня пошуку соціальної підтримки серед хлопців може свідчити про їхню меншу схильність до звертання до інших людей для отримання підтримки у стресових ситуаціях, можливо вони віддають перевагу самостійному розв'язанню проблем.

Рисунок 2.6. Прийняття відповідальності серед дівчат і хлопців

Високий рівень прийняття відповідальності:

Дівчата: 27%

Хлопці: 9%

Дівчата виявили значно вищий відсоток використання стратегії прийняття відповідальності порівняно з хлопцями. Це може свідчити про більшу готовність дівчат визнати свою роль у стресових ситуаціях та активно брати на себе відповідальність за їх розв'язання.

Середній рівень прийняття відповідальності:

Для обох статей: 28%

Середній рівень прийняття відповідальності показаний обома статями, що свідчить про те, що багато старшокласників, незалежно від статі, віддають перевагу збалансованому підходу у визнанні власної ролі у стресових ситуаціях.

Низький рівень прийняття відповідальності:

Дівчата: 45%

Хлопці: 64%

Збільшений відсоток низького рівня прийняття відповідальності серед хлопців може свідчити про їхню більшу тенденцію уникати або уникнути визнання своєї ролі у стресових ситуаціях та відсторонення від відповідальності за їх розв'язання.

Рисунок 2.7. Втеча-уникнення серед дівчат і хлопців

Високий рівень втечі-уникнення:

Дівчата: 45%

Хлопці: 21%

Дівчата виявили значно вищий відсоток використання стратегії втечі-уникнення порівняно з хлопцями. Це може свідчити про більшу схильність дівчат до уникнення стресових ситуацій, можливо через відчуття невпевненості або страху перед ними.

Середній рівень втечі-уникнення:

Для дівчат: 51%

Для хлопців: 21%

Середній рівень втечі-уникнення показаний обома статями, хоча вищий серед дівчат. Це свідчить про те, що деякі старшокласники, незалежно від статі, використовують цю стратегію управління стресом у помірному обсязі.

Низький рівень втечі-уникнення:

Дівчата: 4%

Хлопці: 68%

Збільшений відсоток низького рівня втечі-уникнення серед хлопців може свідчити про їхню більшу схильність до прямого «зіткнення» зі стресом та активного пошуку способів його подолання.

Рисунок 2.8. Планування рішення проблеми серед дівчат і хлопців

Високий рівень планування рішення проблеми:

Дівчата: 27%

Хлопці: 33%

Хлопці виявили незначно вищий відсоток використання стратегії планування рішення проблеми порівняно з дівчатами. Це може свідчити про більшу організованість та систематичність у підході до розв'язання стресових ситуацій серед хлопців.

Середній рівень планування рішення проблеми:

Для дівчат: 28%

Для хлопців: 21%

Середній рівень планування рішення проблеми показаний обома статями, з невеликим переважанням серед дівчат. Це свідчить про те, що багато старшокласників, незалежно від статі, використовують цю стратегію управління стресом у помірному обсязі.

Низький рівень планування рішення проблеми:

Дівчата: 45%

Хлопці: 45%

Дівчата і хлопці показали приблизно однаковий низький рівень використання стратегії планування рішення проблеми. Це може свідчити про їхню схильність до менш організованих або систематичних підходів у розв'язанні стресових ситуацій.

Рисунок 2.9. Позитивна переоцінка серед дівчат і хлопців

Високий рівень позитивної переоцінки:

Дівчата: 21%

Хлопці: 27%

Хлопці показали незначно вищий відсоток використання стратегії позитивної переоцінки порівняно з дівчатами. Це може свідчити про їхню більшу схильність зосереджуватися на позитивних аспектах стресових ситуацій та шукати способи переоцінки ситуації на користь свого емоційного стану.

Середній рівень позитивної переоцінки:

Для дівчат: 15%

Для хлопців: 33%

Хлопці показали значно вищий середній рівень використання стратегії позитивної переоцінки порівняно з дівчатами. Це може свідчити про їхню більшу схильність до позитивного спрямування думок та уявних сценаріїв в стресових ситуаціях.

Низький рівень позитивної переоцінки:

Дівчата: 64%

Хлопці: 40%

Збільшений відсоток низького рівня позитивної переоцінки серед дівчат може свідчити про їхню більшу схильність до негативного спрямування думок у стресових ситуаціях.

З урахуванням наведених даних можна зробити загальний висновок про вплив гендеру на стратегії управління стресом у старшокласників.

Хоча дослідження показало, що більшість старшокласників мають андрогінний тип гендеру, що передбачає комбінацію традиційно чоловічих і жіночих рис, виявлено різниці у використанні стратегій копінгу між хлопцями та дівчатами.

Хлопці виявили схильність до меншого використання конфронтаційного копінгу, пошуку соціальної підтримки та вищого рівня втечі-уникнення порівняно з дівчатами. Вони також демонстрували більшу схильність до високого самоконтролю та позитивної переоцінки.

Натомість дівчата виявили більшу схильність до використання конфронтаційного копінгу, пошуку соціальної підтримки та вищого рівня дистанціювання. Вони також проявляли більшу схильність до низького прийняття відповідальності.

Отже, гендер впливає на вибір та застосування стратегій управління стресом серед старшокласників, що може мати важливі наслідки для їхнього психологічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій.

## 2.3. Рекомендації, спрямовані на управління стресом

Старшокласники переживають значні та різноманітні труднощі, серед яких стрес займає важливе місце. Навантаження шкільних занять, підготовка до вступних іспитів, соціальний тиск та внутрішні очікування часто перетворюються на стресові фактори. Однак, здатність ефективно управляти стресом є важливою навичкою, яка може суттєво покращити якість життя підлітків. Ось кілька рекомендацій, спрямованих на управління стресом у старшокласників:

1. Розуміння власних емоцій

Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними переживаннями та переповненими внутрішніми конфліктами, які можуть бути посилені стресовими ситуаціями. Ось деякі ключові аспекти розвитку розуміння власних емоцій у старшокласників:

Старшокласники повинні навчитися розпізнавати та усвідомлювати свої емоційні реакції на стресові ситуації. Це включає усвідомлення фізичних симптомів стресу (наприклад, прискорений пульс, потовиділення, напруга м'язів), а також емоційних проявів (тривога, роздратованість, сум, гнів тощо).

Старшокласники повинні навчитися розпізнавати ознаки стресу в різних ситуаціях. Це може бути важливим кроком у запобіганні надмірної напруги та вчасному застосуванні стратегій управління стресом.

Підлітки повинні вивчити різні способи реагування на стрес, включаючи позитивні стратегії, такі як вправи релаксації, медитація, фізична активність, та соціальна підтримка. Вони також повинні розуміти, що негативні стратегії, такі як вживання наркотиків або алкоголю, можуть тимчасово зменшити стрес, але погіршують стан в майбутньому.

Старшокласники повинні активно шукати і використовувати різні способи зниження стресу в їхньому повсякденному житті. Це може включати участь у хобі, спілкування з друзями, вправи дихання, заняття спортом, творчість або просто час для самовідновлення.

Розвиток розуміння власних емоцій є поступовим процесом, який вимагає практики та відкритості до власного внутрішнього світу. Підтримка з боку батьків, вчителів та інших дорослих у створенні позитивного середовища для вивчення та відкритості стосовно емоцій може значно полегшити цей процес для старшокласників [17].

2. Правильне планування та організація часу

Правильне планування та організація часу є ключовим елементом успішного управління стресом серед старшокласників. Навіть у ранньому віці вони стикаються зі складнощами, пов'язаними зі шкільними завданнями, підготовкою до вступних іспитів, шкільними заняттями та соціальними взаємодіями. У такому контексті важливо створити ефективний розклад дня, який забезпечує достатню кількість часу на кожну з цих сфер життя.

Вироблення розкладу занять - перший крок до успішного управління часом. Старшокласники можуть скласти розклад, де час розподіляється між навчанням, відпочинком, фізичною активністю та іншими важливими справами. Важливо визначити пріоритети та відводити достатньо часу для кожної діяльності.

Задумайтеся про включення в розклад коротких перерв для відпочинку під час навчання, щоб підтримувати високу продуктивність і уникнути відчуття виснаження. Також важливо відводити час для виконання домашніх завдань та підготовки до занять, уникаючи відстрочення роботи на останню мить.

Крім того, старшокласники повинні включати до свого розкладу час для відпочинку та розваг. Займання улюбленими хобі, соціальні зустрічі з друзями, а також вільний час для саморефлексії і відпочинку допоможуть зберегти емоційне та фізичне здоров'я.

Усвідомлення важливості ефективного планування та організації часу допомагає старшокласникам уникнути відчуття перевантаження, стресу та невпевненості. Ретельне планування створює стабільність, впевненість та відчуття контролю, що сприяє зниженню рівня стресу та покращує загальний рівень благополуччя [21].

3. Здоровий спосіб життя

Фізична активність є ефективним засобом розслаблення та зменшення стресу. Крім того, фізична активність сприяє покращенню сну, збільшенню енергії та підвищенню самоповаги.

Збалансована дієта є ключовою для забезпечення енергії та здоров'я. Старшокласники повинні враховувати різноманітність та якість продуктів, які вони споживають. Включення в раціон свіжих фруктів та овочів, здорових жирів, білків та вуглеводів допоможе підтримати оптимальний рівень енергії та забезпечити необхідні поживні речовини для фізичного та психічного здоров'я.

Достатній сон є важливим елементом здорового способу життя. Сон відновлює фізичні та психічні ресурси, допомагає знизити рівень стресу та покращує когнітивні функції. Старшокласники повинні намагатися спати принаймні 7-9 годин на ніч, уникаючи відкладання сну на потім та вживання кави або енергетичних напоїв пізно ввечері.

У світі постійних вимог та навантажень, здоровий спосіб життя стає надзвичайно важливим для старшокласників. Фізична активність, збалансоване харчування та регулярний сон допомагають зберегти енергію, знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Включення цих елементів у щоденну рутину допоможе старшокласникам ефективно управляти стресом та досягати успіху як в навчанні, так і в особистому житті [33].

4. Навчання технік релаксації та дихальних вправ

У світі, де темп життя постійно зростає, а вимоги стають все більшими, вміння знаходити моменти спокою та внутрішньої гармонії стає необхідним навичкою. Медитація, йога та дихальні вправи є потужними інструментами для заспокоєння розуму та зниження рівня стресу. Медитація допомагає відновити емоційний баланс, зосередитися на поточному моменті та знизити активність розуму. Це дозволяє старшокласникам заспокоїти свої думки та відчуття, зняти напругу та покращити загальний стан психічного здоров'я.

Йога, в свою чергу, поєднує фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією. Вона сприяє розслабленню м'язів та створює відчуття гармонії між тілом та розумом. Практика йоги може допомогти старшокласникам відновити енергію, покращити гнучкість та зосередженість, а також знизити рівень стресу.

Дихальні вправи є ще одним ефективним засобом релаксації та стресозниження. Глибоке дихання допомагає заспокоїти нервову систему, знизити рівень кортизолу (гормону стресу) та покращити кисневе живлення мозку. Вивчення та практика різних дихальних технік може стати потужним інструментом у боротьбі зі стресом та забезпечити старшокласникам спосіб заспокоєння в будь-якій ситуації.

У світі, де стрес та напруга є неодмінною частиною життя, навчання релаксаційних та дихальних технік стає надзвичайно важливим для старшокласників. Медитація, йога та дихальні вправи не лише допомагають знизити рівень стресу, а й сприяють загальному психічному та фізичному благополуччю. Включення цих практик у щоденну рутину може допомогти старшокласникам ефективно управляти своїм емоційним станом та забезпечити спокій у світі постійних змін та викликів [32].

5. Пошук підтримки та спілкування

Пошук підтримки та спілкування є важливим аспектом управління стресом для старшокласників. У світі, де вимоги і очікування постійно зростають, а психічний стан може бути піддаваний значному навантаженню, важливо мати можливість поділитися своїми почуттями та думками з іншими.

Спілкування з друзями, родиною або фахівцем може бути важливим джерелом підтримки та розуміння. Поділитися своїми почуттями та досвідом з кимось, хто може надати об'єктивний погляд та підтримку, допомагає відчути себе менш самотнім у своїх переживаннях. Це також може допомогти отримати поради та підтримку у розв'язанні проблем та уникненні відчуття перевантаження.

Важливо пам'ятати, що пошук підтримки не обмежується лише спілкуванням з друзями або родиною. Звертання до фахівців, таких як психологи чи консультанти, також може бути корисним. Вони можуть надати професійну допомогу, яка допоможе зрозуміти та впоратися зі стресом більш ефективно.

Спілкування також може відбуватися у різних формах, від особистого розмови до спілкування в онлайн-спільнотах чи форумах. Важливо знайти той спосіб, який найбільше підходить конкретній особі та в якому вона відчуває найбільший комфорт.

Відчуття підтримки та розуміння може допомогти їм подолати виклики та зберегти психічне благополуччя в періоди навантаження.

6. Зважене відношення до завдань та очікувань

Зважене відношення до завдань та очікувань є ключовим аспектом управління стресом та збереження психічного здоров'я для старшокласників.

Ставлення до завдань та очікувань повинно базуватися на реалізмі та об'єктивності. Часто старшокласники поставляють перед собою завдання, які можуть бути надмірно складними або недосяжними, що призводить до стресу та перевантаження. Важливо визнати свої можливості та ставити перед собою реальні, але стимулюючі цілі [8].

Розумне планування завдань та встановлення адекватних строкових рамок є важливим кроком у досягненні цілей без стресу. Розбиття великих завдань на менші етапи та встановлення конкретних термінів для їх виконання допомагає зберегти фокус та підвищити продуктивність.

Крім того, важливо приймати факт, що не завжди все піде за планом, і це абсолютно нормально. Старшокласники повинні бути готові до невдач та зберігати оптимістичне ставлення до життя, шукаючи можливості для розвитку та вдосконалення навіть у випадку невдачі.

Зважене відношення до завдань та очікувань допомагає старшокласникам уникнути стресу та вигорання, підтримуючи їх у прагненні досягти успіху та самореалізації. Реалістичні цілі та адекватні очікування створюють платформу для стабільності та психологічної здоров'я, допомагаючи старшокласникам розвиватися та досягати своїх цілей без стресу та перевантаження.

Загалом, управління стресом - це навичка, яка потребує практики та вдосконалення. Старшокласники, які володіють ефективними стратегіями управління стресом, зазвичай виявляються більш зосередженими, енергійними та здатними досягати бажаних результатів у навчанні та особистому житті.

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ

Дослідження гендерних відмінностей у стратегіях управління стресом серед старшокласників надає важливі висновки щодо різниці у підходах хлопців та дівчат до управління стресом.

Загалом, дослідження показує, що певні стратегії управління стресом можуть бути більш популярними серед однієї статі порівняно з іншою. Наприклад, дівчата мають більшу схильність до використання конфронтаційного копінгу та пошуку соціальної підтримки, тоді як хлопці більш часто вдаються до та позитивної переоцінки. Також виявлено, що хлопці частіше використовують стратегії втечі-уникнення та менше використовують самоконтроль у порівнянні з дівчатами.

Ці результати вказують на те, що гендер впливає на спосіб, яким старшокласники реагують на стресові ситуації та вибирають стратегії для їх управління. Це може мати значущі наслідки для психологічного благополуччя та адаптації студентів у навчальному середовищі та поза ним.

Управління стресом старшокласників є важливою складовою для покращення якості життя підлітків. Навантаження шкільних завдань, соціальний тиск та внутрішні очікування часто викликають стрес, але знання ефективних стратегій управління ним може допомогти підліткам знизити напругу та досягати більшого зосередження та успіху в навчанні та особистому розвитку. Розуміння власних емоцій, правильне планування, здоровий спосіб життя та здатність шукати підтримку можуть сприяти подоланню стресу та підвищенню рівня самопочуття старшокласників.

# ВИСНОВКИ

Актуальною проблемою для сучасної психології є те, як особистість розвивається та працює в умовах стресу, а також, як вона використовує свої внутрішні ресурси для подолання негативних впливів і досягнення особистісного розвитку. Одним із ключових підходів у розумінні стресу є концепція "копінгу" або стратегій управління стресом.

Копінг, який визначається як особистісний підхід до реагування на ситуацію, враховує її значущість для конкретної особистості та її психологічні можливості. Суть копінгу полягає у тому, щоб допомогти людині адаптуватися до вимог ситуації, подолати або пом'якшити їх, намагатися уникнути або призвичаїтися до них, тим самим зменшуючи стресовий вплив ситуації. Головні цілі копінгу - це підтримка фізичного та психічного здоров'я особистості та задоволення в соціальних відносинах.

Підлітковий вік характеризується комплексними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Фізіологічні трансформації, такі як стрімкий ріст та зміни в гормональному фоні, мають великий вплив на емоційний стан підлітків, що часто виявляється у їхніх значних емоційних коливаннях. Соціальна адаптація, формування ідентичності та розвиток взаємин з оточуючими є ключовими завданнями цього періоду.

Гендерні відмінності у стресі підліткового віку виявляються через різницю у способах виявлення та управління ним. Дівчата частіше проявляють зовнішні ознаки стресу, шукаючи підтримку, тоді як у хлопців стрес може виявлятися через фізичні симптоми або агресивну поведінку.

Управління стресом у підлітковому віці визнається ключовим для забезпечення психічного та емоційного благополуччя. Ефективні стратегії включають в себе набуття навичок саморегуляції та розвиток психологічної стійкості через вирішення конфліктів та уміння приймати важливі рішення. Дорослі, такі як батьки та педагоги, мають активно спілкуватися з підлітками, підтримуючи їх та навчаючи конструктивним стратегіям управління стресом для їхнього психічного розвитку й стабільності.

Здійснене дослідження дає певні висновки. Дослідження впливу гендеру на стратегії управління стресом серед старшокласників розкриває цікаві відмінності у способах, які обирають дівчата та хлопці для подолання стресу. Ці різноманітні стратегії можуть бути корисними для розуміння психологічних потреб різних груп підлітків і визначення способів надання підтримки.

Перше, на що варто звернути увагу, - це конфронтаційний копінг. Хоча середня частина обох статей використовує цю стратегію у подібному відсотковому співвідношенні, дівчата демонструють більш високий рівень вищого та середнього рівня конфронтаційного копінгу. Це може вказувати на більшу схильність дівчат до активної боротьби з проблемами.

Друге, дистанціювання, самоконтроль і пошук соціальної підтримки також відрізняються між статями. Дівчата виявляють вищий рівень дистанціювання та пошуку соціальної підтримки, а також менший рівень самоконтролю порівняно з хлопцями. Це може свідчити про більшу схильність дівчат шукати підтримку від інших і відчувати необхідність відстані від стресорів.

Третє, коли мова йде про прийняття відповідальності, хлопці виявляють більшу тенденцію до низького рівня прийняття відповідальності, що може вказувати на меншу готовність до відчуття контролю над ситуацією.

Нарешті, втеча-уникнення і планування рішення проблеми також демонструють різницю між статями. Хлопці частіше вдаються до втечі-уникнення, але виявляють більшу здатність до планування рішення проблеми, порівняно з дівчатами.

У цілому, ці дані підкреслюють важливість розуміння гендерних відмінностей у стратегіях управління стресом серед старшокласників.

Управління стресом є критично важливою навичкою для старшокласників, оскільки вони зазнають значних труднощів, включаючи шкільний тиск та підготовку до вступних іспитів. Здатність розпізнавати, реагувати та знижувати стресові фактори є ключовою. Рекомендації, які включають свідомість емоцій, планування часу, здоровий спосіб життя та спілкування, можуть допомогти підліткам краще управляти стресом та досягати бажаних результатів у навчанні та особистому житті.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
2. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What’s the difference? // American Psychologist, 2000. June. P. 638–646.
3. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women’s occupational well-being // Gender work stress and health / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
4. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // Personality and Individual Differences, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
5. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE // Journal of Clinical Psychology, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
6. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // International Journal of Behavioral Medicine, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
7. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // Journal for the Scientifi c Study of Religion, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
8. Selye H. 1956. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co.
9. Selye H. 1974. Stress without distress. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.
10. Selye H. 1976. Stress in health and disease. Butterworth’s, Inc. Boston, MA.
11. Selye H. Confusion and controversy in the stress fi eld. Journal of human stress. 1975 Jun 1;1(2):37-44.
12. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дисс. докт. псих. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
13. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. Персонал, 2014. Т.1. С. 78-84.
14. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.
15. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. Студентський науковий вісник. 2014. № 35. С. 104–108.
16. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів.
17. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. No55. С. 23–30.
18. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
19. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. К.: Либідь, 2007. 256 с.
20. Конфліктологія: Навч. посіб. За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
21. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студентів в ситуації неуспіху : Монографія. Мукачево. 2011. 292 с.
22. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
23. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання. Актуальні проблеми психології. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2005. с.96-102
24. Мухіна А.Ю. Особливості захисних механізмів та копінг-стратегій розумово відсталих підлітків: диференціація понять. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19: «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія». Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 24. C. 325–329.
25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
26. Правничий вісник Університету «Крок». 2018. No33. С. 194–201.
27. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці.
28. Рогачко В.О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/afe888e5-dfd5-4763-9d4b-88c0ec5f69e2/content> (дата звернення 20.04.2024)
29. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук. 2014. 133 с.
30. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360с.
31. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
32. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. Практичний психолог: Школа. 2014. №8. с.25-35
33. Фурман В.В., Рева О.М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/28.pdf> (дата звернення 20.04.2024)
34. Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання.Проблеми загальної та педагогічної психології. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2007. с.399-404
35. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с.
36. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. Вісник Харківського університету. 2011. No937. С. 306–310.
37. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія. Рівне, 2006. 574 с.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

# Опитувальник С. Бем

Інструкція: оціните наявність (або відсутність) у себе названих нижче якостей. Можна відповідати тільки «Та чи ні».

1. Віра в себе.
2. Уміння поступатися.
3. Здатність допомогти.
4. Схильність захищати свої погляди.
5. Життєрадісність.
6. Похмурість.
7. Незалежність.
8. Соромливість.
9. Сумлінність.
10. Атлетичність.
11. Ніжність.
12. Театральність.
13. Напористість.
14. Падкость на лестощі.
15. Удачливість.
16. Сильна особа.
17. Відданість.
18. Непередбачуваність.
19. Сила.
20. Жіночність.
21. Надійність.
22. Аналітична.
23. Уміння співчувати.
24. Ревнивість.
25. Здібність до лідерства.
26. Турбота про людей.
27. Прямота, правдивість.
28. Схильність до ризику.
29. Розуміння інших.
30. Скритність.
31. Швидкість в ухваленні рішень.
32. Співчуття.
33. Щирість.
34. Самодостатність (полагание тільки на себе).
35. Здатність утішити.
36. Пихатість.
37. Владність.
38. Тихий голос.
39. Привабливість.
40. Мужність.
41. Теплота, щирість.
42. Урочистість, важливість.
43. Власна позиція.
44. М'якість.
45. Уміння дружити.
46. Агресивність.
47. Довірливість.
48. Малорезультатівность.
49. Схильність вести за собою.
50. Інфантильність.
51. Адаптивність, приспосабливаемость.
52. Індивідуалізм.
53. Нелюбов лайок.
54. Несистематичність.
55. Дух змагання.
56. Любов до дітей.
57. Тактовність.
58. Амбітність, честолюбство.
59. Спокій.
60. Традиційність, схильність умовностям.

Обробка опитувальника С. Бем

#### Ключ

**Маскулінность (відповідь «так»):**1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

**Фемінінность (відповідь «так»):**2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал. Потім визначається показник фемінності (F) і маскулінності (М) відповідно до формули:

F = (сума балів по фемінності): 20

М = (сума балів по маскулінності): 20

Основний індекс IS визначається як

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

Якщо величина індексу полягає в межах від -1 до +1, то робиться висновок про андрогінность. Якщо індекс менший -1, то робиться висновок про маскулінность, якщо індекс більший +1 – про фемінність.

**Додаток Б**

**Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса**

Ця методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього поставте плюсик у відповідному стовпчику.

П.І.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| ЯКІ ЗАКАЗАЛИСЯ В ВАЖКОЇ СИТУАЦІЇ, Я… | ніколи | рідко | іноді | часто |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 вонизмінили 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 загладити. |  |  |  |  |
| 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 у 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 по-іншому. |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |

Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал\*100

Ключ

* Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
* Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
* Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
* Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
* Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
* Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
* Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
* Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.