

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ В ПЕРІОД
РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ»**

Спеціальність: *053 Психологія*
Освітня програма: *Психологія*

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-2
Філько Дарина Ярославівна

КЕРІВНИК:

д.біол.н., професор кафедри психології
Лихолат Олена Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. психол. наук, доцент кафедри психології
ВНПЗ «ДГУ»
Панфілова Галина Борисівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Володимирівна

М. ДНІПРО
2026

АНОТАЦІЯ

Філько Д.Я. Гендерні відмінності у подоланні стресу в період ранньої зрілості.

Робота присвячена аналізу проблеми гендерних відмінностей у подоланні стресу в період ранньої зрілості. Під час написання роботи було здійснено теоретичний аналіз понять стресу та психологічних ресурсів його подолання, висвітлено особливості переживання стресових ситуацій у віці ранньої зрілості та проаналізовано вплив гендерних чинників на цей процес. Теоретично обґрунтовано роль психологічних ресурсів у забезпеченні стресостійкості особистості (життєстійкість, резильєнтність, адаптивні копінг-стратегії) та розкрито механізм впливу гендерних схем і соціальних ролей на вибір конкретних моделей копінг-поведінки. Емпірично досліджено рівні сприйнятого стресу, специфіку використання копінг-стратегій та особливості життєстійкості у чоловіків і жінок в період ранньої зрілості. За результатами дослідження робочу гіпотезу було частково підтверджено.

Ключові слова: гендерні відмінності, стрес, рання зрілість, копінг-стратегії, життєстійкість, резильєнтність, психологічні ресурси.

SUMMARY

Filko D. Y. Gender differences in overcoming stress during early adulthood.

The study is devoted to analyzing the problem of gender differences in overcoming stress during early adulthood. The paper provides a theoretical analysis of the concepts of stress and psychological resources for its management, highlights the features of experiencing stressful situations in early adulthood, and analyzes the impact of gender factors on this process. The role of psychological resources in ensuring individual stress resistance (hardiness, resilience, adaptive coping strategies) is theoretically substantiated, and the mechanism of influence of gender schemes and social roles on the choice of specific models of coping behavior is revealed. The levels of perceived stress, the specifics of coping strategies usage, and

the characteristics of hardiness in men and women during early adulthood were empirically investigated. Based on the results of the study, the working hypothesis was partially confirmed.

Keywords: gender differences, stress, early adulthood, coping strategies, hardiness, resilience, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СТРЕСІ, РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЯХ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	 10
1.1. Теоретичні підходи до розмежування понять стресу та психологічних ресурсів його подолання.....	10
1.2. Особливості стресу у віці ранньої зрілості.....	13
1.3. Гендерні відмінності у переживанні та подоланні стресу ...	15
Висновки до розділу 1.....	23
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РАННІЙ ЗРІЛОСТІ.....	 25
2.1. Організація, методи дослідження та характеристика дослідної вибірki.....	25
2.2. Методики дослідження.....	26
Висновки до розділу 2.....	30
 РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ.....	 32
3.1. Аналіз отриманих даних	32
3.1.1. Результати опитувальника діагностики копінг- поведінки у стресових ситуаціях (CISS)	32

3.1.2. Результати опитувальника копінг-стратегій Лазаруса (WCQ)	34
3.1.3 Результати шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	36
3.1.4. Результати шкали сприйнятого стресу (PSS-10).....	37
3.1.5 Результати опитувальника життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey).....	39
3.2. Кореляційний аналіз	41
Висновки до 3 розділу.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження випливає з політичних, економічних і соціальних змін, які відбуваються в суспільстві і охоплюють всі аспекти життя людини. Результати цих перетворень неоднозначні, оскільки вони призводять не лише до трансформації соціальних інститутів, але й до підсилення негативних проявів гострих проблем, пов'язаних із соціальною нестабільністю, безпековими ризиками та зростанням загальної напруженості. Перевантаженість особистості стресогенними чинниками логічно призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, що проявляється у різних сферах життя — від професійної діяльності до особистісних стосунків. За сутністю, стрес у сучасних умовах стає невід'ємною частиною життєдіяльності, вимагаючи від особистості високого рівня адаптивності та мобілізації психологічних ресурсів. В зв'язку з цим особливої значущості набуває проблема подолання стресу та його впливу на психологічне благополуччя, якість життя та результати діяльності осіб у період ранньої зрілості.

Рання зрілості (19–29 років) – період інтенсивного особистісного та соціального самовизначення. Саме тому цей вік характеризується підвищеною вразливістю до стресу. Участь у нових соціальних ролях, необхідність ухвалення важливих рішень у короткий проміжок часу та високі вимоги соціуму зумовлюють високий рівень напруженості. В українському контексті цей стан посилюється сучасними кризовими подіями, зокрема воєнним станом, що вимагає від молодих дорослих пошуку дієвих копінг-механізмів.

Дослідження стресу та стратегій його подолання представлено у працях багатьох зарубіжних та українських вчених, в яких висвітлено основні особливості стресу як психологічного явища (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолькман та ін.). Зокрема, йдеться про механізми копінг-поведінки (С. Гобфолл, Н. Ендлер, Дж. Паркер), а також чинники стресостійкості та резильєнтності (К. Коннор, Дж. Девідсон, С. Мадді, Т. Титаренко та ін.).

Питання сприйнятого стресу та методології його оцінки детально розглядалися у працях Ш. Коена та С. Вільямсона.

Водночас питання взаємозв'язку між гендером та мобілізацією таких ресурсів, як життестійкість і резильєнтність, залишається недостатньо вивченим. Існує суперечність між необхідністю враховувати гендерний фактор у психологічній допомозі та дефіцитом емпіричних даних про вплив статі на вибір копінг-стратегій у ситуаціях тривалого стресу. Це зумовило необхідність дослідження, результати якого дозволять диференціювати методи підтримки осіб у період ранньої зрілості з урахуванням їхньої гендерної специфіки.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Гендерні відмінності у подоланні стресу в період ранньої зрілості».

Мета роботи: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження гендерних відмінностей у подоланні стресу в період ранньої зрілості.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії та психологічні ресурси (життестійкість, резильєнтність).

Предмет дослідження: гендерні особливості вибору копінг-стратегій та використання психологічних ресурсів (життестійкості, резильєнтності) у подоланні стресу особами віком 18–29 років.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що існують значущі гендерні відмінності в особливостях подолання стресу в період ранньої зрілості, які виявляються у рівні сприйнятого стресу, виборі конкретних копінг-стратегій та ступені залучення внутрішніх ресурсів стресостійкості (життестійкості та резильєнтності).

З метою досягнення мети поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять стресу, психологічних ресурсів його подолання та особливостей розвитку особистості в період ранньої зрілості.

2. Визначити роль гендерних чинників у формуванні стратегій копінг-поведінки та стресостійкості особистості.
3. Теоретично обґрунтувати взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та використанням ресурсів подолання у чоловіків і жінок.
4. Емпірично дослідити гендерні відмінності у рівнях сприйнятого стресу, життєстійкості, резильєнтності та виборі копінг-стратегій у досліджуваних.
5. Проаналізувати кореляційні зв'язки між показниками стресу та ресурсами його подолання з урахуванням статевих відмінностей.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, класифікація, порівняння, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми гендерної психології та психології стресу. *Емпіричні:* тестування за психодіагностичними методиками: «Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (CISS), «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса» (WCQ), «Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона» (CD-RISC-10), «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), «Опитувальник життєстійкості С. Мадді» (Hardiness Survey). *Математико-статистичні методи* обробки експериментальних даних: кількісний і якісний аналіз результатів, описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за Пірсоном.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося онлайн за допомогою сервісу google-forms та очно на базі Молодіжного центру Дніпра. В дослідженні взяли участь 69 осіб віком від 18 до 29 років, з яких 39 дівчат та 30 хлопців.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали фундаментальні положення загальної та вікової психології (Г. Костюк, С. Максименко, Е. Фромм, К. Хорні); концепції психології особистості та її розвитку в період ранньої дорослості (Дж. Арнетт, Е. Еріксон); теорії психологічного стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолькман, С. Гобфолл); наукові підходи до вивчення життєстійкості та резильєнтності (С.

Мадді, К. Коннор, Дж. Девідсон, Т. Титаренко); а також теорії гендерної психології та соціальних ролей (Ш. Берн, Дж. Стоккард).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- виокремлено та обґрунтовано специфіку гендерних відмінностей у сприйнятті стресу та виборі стратегій його подолання в період ранньої зрілості;
- емпірично досліджено особливості взаємозв'язку між рівнями сприйнятого стресу та такими особистісними ресурсами, як життєстійкість і резильєнтність, у чоловіків та жінок;
- поглиблено, розширено та доповнено уявлення про роль гендерних чинників у формуванні адаптивних моделей копінг-поведінки в умовах сучасної суспільної кризи;
- набули подальшого розвитку теоретичні уявлення про структуру психологічних ресурсів стресостійкості молоді та механізми їх актуалізації залежно від статі.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані для вдосконалення системи практичної психологічної допомоги особам у віці ранньої зрілості. Результати дослідження дозволяють розробляти індивідуалізовані програми психологічної підтримки, тренінги стресостійкості та консультативні стратегії, що враховують гендерну специфіку реагування на стрес, що сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу молоді в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, бібліографічний список (63 найменування, 41 з яких іноземною мовою). Робота проілюстрована 7 рисунками. Обсяг роботи – п сторінок, з яких 44 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ҐЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У СТРЕСІ, РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЯХ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до розмежування понять стресу та психологічних ресурсів його подолання

Теоретичний аналіз проблеми адаптації особистості в період ранньої зрілості вимагає чіткої концептуалізації категоріального апарату, зокрема розмежування деструктивних станів напруження та конструктивних механізмів їх подолання. У межах сучасної психологічної парадигми стрес та психологічні ресурси розглядаються не як ізольовані явища, а як компоненти єдиної динамічної системи саморегуляції індивіда. Таке розмежування є методологічно необхідним для розуміння того, як внутрішні структури особистості детермінують успішність проходження через нормативні та ненормативні кризи, властиві молодому віку, та як ці процеси можуть варіюватися залежно від індивідуально-психологічних, зокрема ґендерних, особливостей.

Історико-теоретичний генезис поняття «стрес» бере свій початок від робіт Ганса Сельє, який заклав фундамент розуміння стресу як неспецифічної реакції організму на будь-яку вимогу (загальний адаптаційний синдром). Проте сучасна наука значно розширила це бачення, перейшовши від суто фізіологічного до психологічного та трансакційного тлумачення. Дослідники підкреслюють, що еволюція знань про стрес пройшла шлях від біологічної парадигми до складних когнітивно-поведінкових моделей, де ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка події [44]. Стрес у цьому контексті розглядається не просто як зовнішній стимул або внутрішня реакція, а як динамічний процес, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами середовища та наявними ресурсами індивіда.

Фундаментальне розмежування між стресом та ресурсами подолання полягає в їхній функціональній спрямованості. Якщо стрес є індикатором

напруження та потенційної дезадаптації, то ресурси виступають як іманентні характеристики особистості, що забезпечують її стійкість. Одним із центральних понять у системі ресурсів подолання є життєстійкість (hardiness). Вона визначається як інтегральна риса, що дозволяє людині не лише витримувати стрес, а й перетворювати негативний досвід на можливість для особистісного зростання. Життєстійкість як напрям сучасних досліджень фокусується на здатності особистості зберігати залученість у життя, контроль над подіями та готовність до ризику навіть у критичних обставинах [24, 48].

Особливого значення питання ресурсів подолання набуває в умовах війни, де стресові чинники мають екстремальний та хронічний характер. У таких обставинах розмежування понять стає ще більш очевидним: стрес виступає як середовищний тиск, тоді як соціальна акомодация та життєстійкість стають життєво необхідними ресурсами виживання [55, 56]. Автори наголошують, що ресурси не є статичними; вони активізуються та трансформуються у відповідь на виклики, формуючи захисний бар'єр особистості.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є диференціація споріднених понять: життєстійкості, резильєнтності (resilience) та копінг-стратегій. Хоча ці феномени часто використовуються як синоніми, науковий підхід вимагає їх розмежування. Резильєнтність частіше трактується як динамічний процес відновлення, тоді як життєстійкість — як внутрішня установка особистості. Копінг-стратегії, своєю чергою, є конкретними поведінковими або когнітивними актами, спрямованими на опанування стресу. Життєстійкість та резильєнтність виступають фундаментальними ресурсами, які визначають вибір тієї чи іншої копінг-стратегії [60]. Таке ієрархічне розмежування дозволяє зрозуміти, чому за однакових стресових умов різні люди обирають різні стратегії поведінки.

Дослідження ресурсів подолання у специфічних групах, зокрема серед студентської молоді, демонструє, що в умовах воєнного стану структура цих ресурсів зазнає змін. Для студентів ресурси життєстійкості стають засобом

збереження академічної успішності та психічного здоров'я. Теоретичні моделі підкреслюють, що подолання стресу в молодіжному віці базується на поєднанні внутрішніх когнітивних установок та зовнішньої соціальної підтримки [51, с 60-102].

Узагальнюючи теоретичні засади життєстійкості, слід звернутися до комплексних монографічних досліджень, які визначають її як складну систему психологічних характеристик. Життєстійкість не є вродженою даністю, а формується в процесі онтогенезу через взаємодію з середовищем. Вона включає когнітивний, емоційний та вольовий компоненти, які разом створюють основу для стресостійкості [61]. Таким чином, ресурси подолання — це не просто набір інструментів, а цілісна структура, що визначає траєкторію адаптації людини.

Окрему увагу в науковій літературі приділено диференціації копінг-поведінки. На відміну від несвідомих захисних механізмів, копінг-стратегії розглядаються як свідомі зусилля, що базуються на ресурсному потенціалі людини. Копінг є інструментальним проявом ресурсів у конкретній стресовій ситуації [62]. Це дозволяє розмежувати «ресурс як потенціал» (здатність) та «копінг як дію» (реалізацію цієї здатності).

Важливим внеском у розуміння динаміки цих понять є дослідження вікових аспектів. Стрес, копінг-стратегії та життєстійкість змінюються протягом життя, що вимагає диференційованого підходу до аналізу ресурсів у різні вікові періоди [52]. Це підкреслює, що розмежування стресу та ресурсів є не лише теоретичним питанням, а й практичним завданням для вікової та клінічної психології.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що стрес та психологічні ресурси його подолання перебувають у діалектичній єдності. Розмежування цих понять дозволяє науковцям перейти від пасивної моделі «людини як жертви обставин» до активної моделі «людини як суб'єкта подолання». Життєстійкість, копінг-стратегії та стійкість виступають тими внутрішніми

конструктами, які нівелюють деструктивний вплив стресу, забезпечуючи адаптацію та розвиток особистості навіть у найбільш несприятливих умовах.

1.2. Особливості стресу у віці ранньої зрілості

Рання зрілість, або *emerging adulthood*, — це період, що, за думкою дослідників, охоплює вік приблизно 18–29 років [2]. За роботами Е. Еріксона основним конфліктом цієї стадії психосоціального розвитку є близькість проти ізоляції, тобто формування здатності встановлювати емоційно інтимні, довірчі стосунки з іншими людьми без втрати власної автономії [14]. На цьому етапі особистість стикається з низкою нових життєвих завдань, таких як сепарація від батьківської сім'ї, становлення самостійності, побудова партнерських стосунків та визначення професійного шляху [2]. Для більшості представників цієї вікової групи ці завдання реалізуються в межах студентства, яке виступає специфічною соціальною формою проживання ранньої зрілості. Навчання у закладі вищої освіти стає не лише професійною підготовкою, а й простором для інтенсивного соціального експериментування та пошуку ідентичності [45]. Сукупність цих змін нерідко створює ґрунт для значного психологічного напруження, оскільки молоді дорослі вперше беруть на себе відповідальність за ключові аспекти власного життя.

Результати сучасних емпіричних робіт підтверджують, що молоді дорослі демонструють підвищений рівень стресу порівняно з іншими віковими групами. Зокрема, аналіз щоденних стресорів, проведений Стефаняк А. Р., Блектон Дж. М. та Бергеман К. С. [33], показав, що саме люди віком 18–29 років найчастіше повідомляють про труднощі, пов'язані з фінансовою нестабільністю, вибором професійної траєкторії та побудовою міжособистісних стосунків. Автори зазначають, що рівень «щоденного стресу» у молоді є вищим, ніж у представників середньої чи старшої дорослості.

Подібні результати отримано й в іспанському дослідженні молоді [34], де виявлено високий рівень психологічного дистресу та сприйнятого стресу, а

також залежність ефективності адаптації від обраних копінг-стратегій і доступності соціальної підтримки. Пілар Матуд показує, що саме невизначеність професійного майбутнього, зміна життєвих ролей та динамічність соціальних зв'язків є факторами, які суттєво підсилюють стресові переживання у цьому віці. Для студентів ситуація ускладнюється «кризою очікувань», коли академічні знання мають інтегруватися з реальними вимогами ринку праці, що часто викликає почуття невпевненості у власній компетентності [28].

За аналізом К. Узун молоді дорослі статистично мають вищу нетерпимість до невизначеності порівняно з дорослими середнього віку, а за дослідженням Некіч Марії прояви «нетерпимості до невизначеності» значно корелюють із підвищеним рівнем стресу та тривоги [27, 39], що додатково пояснює підвищену вразливість цієї вікової групи. Ці спостереження повністю узгоджуються з концепцією Арнетт [1, 2], згідно з якою «*emerging adulthood*» є етапом підвищеної чутливості до стресу через поєднання зростаючої автономії з одночасною невизначеністю та численними життєвими переходами. Дані цих досліджень також свідчать про те, що період ранньої зрілості супроводжується вираженою нестабільністю: пошуком професійної та особистісної ідентичності, частими змінами у сфері стосунків, роботи й місця проживання, а також формуванням перших довготривалих зобов'язань

Враховуючи контекст сьогодення, період ранньої зрілості супроводжується не лише психологічними, а й значними соціально-економічними вимогами: необхідністю сепарації, поєднання навчання та роботи, забезпечення фінансової незалежності, а також адаптації до нестабільних умов і правил світу, що постійно змінюються (економічні кризи, пандемії, війна). Нещодавні дослідження виявили, що молоді дорослі під час соціально-економічних криз та пандемії Covid-19 зазнали значного погіршення психічного здоров'я та підвищення загального рівня стресу [10, 41]. Екстремальні умови війни в Україні виступають надзвичайно сильним джерелом психологічного дистресу для молоді, впливаючи як на емоційний

стан, так і на адаптації та інших можливості. Водночас війна призводить до змін у проявах дезадаптації в умовах хронічного стресу та множинних травматичних подій [21].

Таким чином, рання зрілість постає критичним етапом психосоціальної адаптації, коли формування зрілих стратегій подолання стресу має вирішальне значення для подальшого психологічного благополуччя, здатності підтримувати стабільні міжособистісні стосунки та успішної реалізації у професійній сфері.

1.3. Гендерні відмінності у переживанні та подоланні стресу

У сучасній психологічній науці дослідження механізмів подолання стресу дедалі частіше відходить від суто біологічного детермінізму, фокусуючись на соціально-психологічних чинниках, серед яких гендерні ролі та очікування посідають очільне місце. Період ранньої зрілості є визначальним для консолідації гендерної ідентичності та стабілізації індивідуального стилю копінг-поведінки. Процес формування цих стратегій не є спонтанним; він глибоко вкорінений у систему когнітивних структур, що диктують індивіду «доцільні» та «прийнятні» способи реагування на життєві виклики відповідно до його гендерної приналежності.

У сучасній психології гендер першочергово розглядається як соціальний конструкт, що формувався протягом історії людства під впливом різноманітних культурних моделей, соціальних очікувань і норм поведінки, які суспільство вважало коректними для чоловіків та жінок. На відміну від біологічної статі, гендер є продуктом процесу соціалізації особистості, у межах якої людина засвоює притаманні для її групи особливості поведінки, моделі взаємодії зі світом. Саме тому гендерні відмінності у переживанні стресу не є вродженими, а значною мірою зумовлені тим, як соціум конструює й інтерпретує традиційно прийнятні «жіночі» та «чоловічі» ролі та способи поведінки [46].

Фундаментальне пояснення цього процесу пропонує теорія гендерних схем Сандри Бем, згідно з якою гендерна типізація є результатом когнітивного засвоєння суспільних стандартів маскулінності та фемінності. У період ранньої зрілості особистість оперує сформованими гендерними схемами як мережею асоціацій, що організовують і спрямовують сприйняття інформації. Коли людина стикається зі стресом, ці схеми активують певні поведінкові сценарії: індивіди з вираженою гендерною типізацією схильні обирати ті стратегії подолання, що відповідають їхній внутрішній схемі «чоловічого» або «жіночого». Таким чином, гендерні очікування стають внутрішнім цензором, який обмежує або розширює репертуар копінг-механізмів ще до моменту усвідомленого вибору дії [5].

Вплив гендерних ролей на здоров'я та стресостійкість детальніше розкривається через аналіз гендерно-зумовлених рис особистості. Е. Майор зазначає, що саме соціальні ролі та пов'язані з ними риси, а не біологічна стать як така, є предикторами рівня стресу та стратегій його подолання. Зокрема, очікування від чоловіків незалежності, контролю, придушення емоцій часто змушують їх уникати стратегій пошуку соціальної підтримки, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик виснаження. Натомість очікування комунальності, орієнтації на стосунки, емпатії від жінок сприяє активному використанню емоційної підтримки, проте може призводити до надмірної фіксації на міжособистісних аспектах стресу, що іноді заважає раціональному вирішенню проблем [26, 54].

У період ранньої зрілості гендерна соціалізація досягає свого піку у професійній та сімейній сферах. Соціальні очікування створюють специфічні «гендерні пастки»: від молодих чоловіків очікується стоїцизм та активне подолання, що корелює з інструментальним копінгом, тоді як від жінок очікується гнучкість та емоційне обслуговування оточення. Це відображається на структурі життестійкості — ресурсу, що дозволяє перетворювати стресові події на можливості для розвитку. Дослідження показують, що гендерний детермінант впливає на те, які саме компоненти життестійкості (залученість,

контроль чи прийняття ризику) будуть домінувати в адаптаційному профілі особистості [48].

Важливо враховувати, що процес формування копінг-стратегій у молодих дорослих відбувається в умовах конкретного соціокультурного контексту. Зокрема, сучасний стан українського суспільства вносить корективи у традиційні гендерні сценарії. В умовах воєнної загрози гендерні очікування щодо чоловіків як «захисників» посилюють тиск на їхню когнітивну оцінку стресу, часто вимагаючи ігнорування власних психологічних потреб. Водночас жінки, беручи на себе нові соціальні ролі, змушені трансформувати свій ресурсний потенціал, інтегруючи традиційно маскулінні стратегії контролю з фемінними ресурсами соціальної акомодатії [57].

Розуміння гендерних особливостей подолання стресу також вимагає диференціації між власне копінг-стратегіями як свідомими зусиллями та несвідомими захисними механізмами. Гендерні схеми впливають на обидва рівні: вони визначають, чи буде ситуація сприйнята як виклик, що потребує активної дії, чи як загроза, від якої слід захиститися емоційним дистанціюванням. Вибір копінг-поведінки в ранній зрілості часто є спробою відповідати ідеалізованому гендерному образу, що може створювати внутрішній конфлікт між автентичними потребами особистості та соціальними вимогами [62].

Численні дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у загальному та фоновому рівнях стресу. Так, Деббі Нг та Роберт Джеффрі проаналізували велику вибірку працюючих дорослих та показали, що високий рівень сприйнятого стресу пов'язаний з нездоровими поведінковими звичками (малорухливий спосіб життя, підвищене споживання шкідливої їжі, паління тощо) і у чоловіків, і у жінок, але при цьому жінки частіше потрапляють до групи з високим рівнем стресу [28]. У низці робіт, що досліджували студентську молодь, показано, що загальний та академічний стрес у жінок стабільно вище, ніж у студентів-чоловіків. Це підтверджують результати

дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті стресу та його подоланні серед студентів коледжів, де виявлено, що жінки демонструють значно вищі показники за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) і частіше відносять свій стан до «помірного» або «високого» рівня стресового навантаження порівняно з чоловіками [17].

Матуд та її колеги у роботі, присвяченій стресу та психологічному дистресу у ранній зрілості, підтвердили, що молоді жінки в середньому демонструють вищий рівень хронічного стресу й психологічного неблагополуччя, тоді як у чоловіків важливішу роль відіграють стилі копінг, пов'язані з відстороненням [16, 35]. Такі ж закономірності спостерігаються і в ширших вибірках молодих дорослих поза студентським контекстом. Іспанські дослідження, свідчать, що жінки частіше повідомляють про симптоми тривоги, депресивні переживання, соматичні скарги та загальний психологічний дистрес у відповідь на економічні, сімейні чи соціальні стресори [16, 36].

Поняття резильєнтності та життєстійкості розглядаються як ключові ресурси, що пом'якшують вплив стресу та сприяють успішному подоланню життєвих криз. У широкому сенсі резильєнтність можна визначити як здатність людини зберігати або відновлювати відносно стабільний рівень психічного функціонування після дії стресорів, а життєстійкість — як більш «структуровану» характеристику особистості, що включає відчуття контролю, залученості та готовність сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу [49].

Дані щодо гендерних відмінностей у резильєнтності не є однозначними. Частина досліджень вказує на те, що чоловіки демонструють вищі середні показники психологічної резильєнтності, що пов'язують із більшою соціальною дозволеністю автономії та впевненості у собі. Метадані низки робіт висвітлюють тенденцію до дещо вищої резильєнтності в чоловіків у вибірках дорослих, які працюють у стресогенних умовах (сфера охорони здоров'я, силові структури тощо) [18]. Та водночас інші дослідження, зокрема серед студентів, не виявляють суттєвих відмінностей за статтю,

підкреслюючи, що резильєнтність формують не лише біологічні, а й соціально-культурні фактори: рівень підтримки, доступ до ресурсів, суб'єктивне відчуття безпеки та справедливості [15].

Щодо життєстійкості, дані також неоднорідні. Дослідження П. Бартоне серед курсантів військових навчальних закладів показали, що жінки-курсанти іноді демонструють навіть вищі показники життєстійкості, ніж їхні чоловічі колеги, попри те, що суб'єктивно переживають більший рівень стресу [4]. Водночас інші роботи не знаходять значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем життєстійкості, підкреслюючи, що вирішальну роль відіграє контекст: тип діяльності, соціальна підтримка, культурні очікування щодо «сили» та «вразливості» [20]. Для ранньої дорослості важливо, що резильєнтність та життєстійкість пов'язані з академічною успішністю, адаптацією до університетського середовища, здатністю планувати майбутнє в умовах невизначеності. Сучасні дослідження показують, що у жінок певні компоненти резильєнтності суттєвіше пов'язані з показниками успішності та психологічного благополуччя, тоді як у чоловіків вплив може бути слабшим або опосередкованим іншими факторами (наприклад, соціальним статусом чи підтримкою однолітків) [22].

У класичній транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман копінг (coping) визначається як постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання специфічних внутрішніх чи зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Копінг, таким чином, розглядається як динамічний процес, який включає оцінку ситуації, вибір способів реагування та їх подальшу корекцію залежно від результату. В українських роботах В. Шебанової та співавторів підкреслюється, що копінги – це мінливі процеси, тоді як стійкі патерни подолання формують копінг-стратегії або особистісні стилі подолання стресу [63].

Т. А. Ткачук разом із С. І. Корсуном пропонують розглядати копінг-поведінку як результат взаємодії двох ключових компонентів: копінг-

стратегій (усвідомлюваних способів дій і переживання) та копінг-ресурсів (особистісних і соціальних ресурсів, що забезпечують реалізацію цих стратегій) [58]. Такий підхід важливий для розуміння гендерних відмінностей, адже чоловіки та жінки можуть мати схожий «набір» потенційних стратегій, але різні ресурси для їх реалізації (соціальна підтримка, виховані моделі реагування, очікування оточення).

У сучасній психології описано кілька впливових підходів до структурування копінг-стратегій. У моделі Р. Лазаруса і С. Фолкман виділяють три великі групи: проблемно орієнтовані стратегії, емоційно орієнтовані стратегії та копінг, пов'язаний з униканням [47]:

- Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну самої ситуації або умов, які її зумовлюють (планування вирішення проблеми, активні дії, пошук інформації, залучення ресурсів);
- Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану (дистанціювання, самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття ситуації, використання гумору тощо):
- Копінг уникання пов'язаний із спробами відійти від ситуації (ігнорування, фантазування, «втеча» у діяльність чи залежні форми поведінки), і може поєднуватися як з проблемно, так і з емоційно орієнтованим реагуванням [23].

У методиці WCQ (Ways of Coping Questionnaire), розробленій Лазарусом і Фолкман, а згодом адаптованій Т. Крюковою та співавторами, ці три напрямки конкретизовано у вісім ситуативно специфічних стратегій: планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання та уникнення [47].

К. Карвер, створюючи опитувальник COPE, підкреслював, що найбільш адаптивними є ті стратегії, які прямо спрямовані на розв'язання проблемної ситуації: активне подолання, планування, пригнічення конкуруючих видів

активності, пошук інструментальної підтримки. Водночас такі стратегії, як заперечення, поведінкова та ментальна «втеча», вживання психоактивних речовин, надмірне самозвинувачення, відносять до потенційно дезадаптивних.

Для юнацького та молодого дорослого віку важливий також підхід Е. Фрайденберг та Р. Льюїса, які, досліджуючи підлітків і студентів, виокремили три групи стратегій: зосереджені на вирішенні проблеми (аналіз, планування, наполеглива робота), орієнтовані на взаємодію з іншими (пошук підтримки, звернення по допомогу) й непродуктивні (уникання, самоусунення, надмірне самозвинувачення) [47].

У сучасних дослідженнях копінг-стратегії розглядають як свідомі, відносно стабільні способи подолання стресу, що різняться за рівнем адаптивності. До конструктивних стратегій належать активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка; до дезадаптивних — хронічне уникання, агресивна конфронтація, самозвинувачення та інші саморуйнівні патерни. Такий підхід представлений у роботі Т. Данілової та В. Яцун, де автори аналізують ефективність різних копінг-стратегій у молоді з різним рівнем соціальної фрустрації [11]. Вони наголошують, що чим ширший репертуар доступних людині стратегій і чим більш гнучко вона може їх комбінувати, тим вищим є рівень її психологічного благополуччя й стресостійкості [63].

Більшість оглядів підкреслює, що гендерні відмінності в копінг-стратегіях не є «вродженими», а пов'язані з різною соціалізацією та нерівним розподілом ролей і ресурсів. У великому дослідженні Матуддлорпіф, проведеному на вибірці понад 2800 дорослих (18–65 років), показано, що жінки частіше за чоловіків повідомляють про хронічний стрес, пов'язаний із повсякденними рольовими вимогами, і оцінюють життєві події як більш емоційно значущі. При цьому жінки частіше використовують емоційно орієнтовані стратегії (вираження емоцій, пошук емоційної підтримки, румінації), тоді як чоловіки частіше вдаються до проблемно орієнтованого реагування та стратегій емоційного контролю або дистанціювання [25].

Мета-аналіз Тамрес підтвердив цей загальний патерн: жінки частіше, ніж чоловіки, користуються майже всіма видами копіngu, але особливо – пошуком соціальної підтримки, вербалізацією переживань, румінаціями та позитивним самонавіюванням; чоловіки частіше демонструють поведінкове уникання та вживання психоактивних речовин як спосіб зниження напруги [37]. У роботі Матуд наголошується, що ці відмінності можна пояснити двома класичними підходами: гіпотезою соціалізації (традиційне жіноче виховання заохочує емоційне вираження і звернення по допомогу, чоловіче – автономію та контроль) та гіпотезою рольових обмежень, згідно з якою саме різні соціальні ролі й доступ до ресурсів зумовлюють різний досвід стресу й характер подолання [25].

У студентській і молодіжній вибірці ці відмінності проявляються особливо виразно. У дослідженні Сью Грейвс [17], де оцінювали рівень сприйнятого стресу (PSS-10) та копінг за Brief COPE серед 448 студентів, жінки мали істотно вищі показники стресу й частіше використовували емоційно орієнтовані стратегії – самодистракцію, пошук емоційної та інструментальної підтримки, «випускання пари». Чоловіки рідше зверталися по допомогу, але частіше використовували гумор і деякі форми уникання.

Схожі висновки отримано в роботі Лопес-Мадрігаль, присвяченій емоційному благополуччю молодих дорослих (18–25 років). Автори показали, що гендер є одним із ключових детермінантів того, які саме копінг-стратегії пов'язуються з вищим рівнем благополуччя: у молодих чоловіків більшою мірою прогнозували благополуччя проблемно орієнтовані стратегії (активне вирішення проблеми, планування), тоді як для жінок особливо важливими виявилися поєднання адаптивних емоційно орієнтованих стратегій (позитивна переоцінка, прийняття) із достатнім рівнем соціальної підтримки та резильєнтності [38].

Для юнацького й раннього дорослого віку актуальна також концепція «tend-and-befriend» («піклуватися й згуртовуватися»), згідно з якою жінки під впливом стресу частіше, ніж чоловіки, вдаються не стільки до «fight-or-flight»

(«бий або тікай»), скільки до пошуку підтримки, турботи та згуртування з іншими як базової поведінкової відповіді. Це добре корелює з емпіричними даними про більш часте використання жінками соціально-орієнтованих стратегій копіngu, тоді як чоловіки значно частіше демонструють «інструментальні» форми реагування (активне вирішення проблеми, конкуренція, підвищення контролю) або непрямі способи зниження напруги (ризикована поведінка, вживання алкоголю тощо) [6].

Попри те що традиційно проблемно-орієнтований копінг вважається більш адаптивним, дані свідчать: не сам по собі «тип» стратегії, а комбінація та гнучкість їх застосування визначають рівень психологічного благополуччя, причому для чоловіків і жінок ці поєднання можуть бути різними. У згаданій роботі Лопес-Мадрігаль поєднання високої резильєнтності й конструктивних емоційних стратегій (позитивна переоцінка, прийняття) було особливо значущим для благополуччя жінок, тоді як у чоловіків сильніше «працювали» проблемно-орієнтовані форми копіngu [38].

Дані про молодь в умовах підвищеного стресу, зокрема війни, підтверджують гендерну чутливість копінг-процесів. У дослідженні Худзіцької-Чупали та колег, проведеному серед українських і польських студентів у контексті повномасштабної війни, жіноча стаття виявилася пов'язаною з вищими показниками депресії, тривоги та стресу, тоді як певні форми активного та позитивно переоцінювального копіngu виступали захисними факторами для обох гендерів [40].

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що період ранньої зрілості (19–29 років) є етапом інтенсивних життєвих криз, пов'язаних із професійним самовизначенням та становленням автономності, що зумовлює високу вразливість особистості до стресу (Дж. Арнетт). Встановлено, що в межах когнітивно-трансакційного підходу (Р. Лазарус, С. Фолькман) стрес розглядається як динамічний процес, де

ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка особистістю власних ресурсів, необхідних для подолання вимог середовища.

2. Визначено, що гендерні чинники суттєво впливають на механізми адаптації: соціокультурні очікування та гендерні схеми (Ш. Берн) формують відмінні моделі копінг-поведінки. Чоловіки частіше схильні до використання інструментальних, проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як жінки частіше залучають емоційну регуляцію та пошук соціальної підтримки. Проте в умовах тривалих кризових подій, зокрема воєнного стану, ці традиційні моделі можуть трансформуватися, що вимагає додаткового вивчення.
3. Теоретично обґрунтовано, що ефективність подолання стресу залежить від актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів, таких як життєстійкість (С. Мадді) та резильєнтність (К. Коннор, Дж. Девідсон). Ці ресурси виконують функцію «буфера», що знижує негативний вплив стресу на ментальне здоров'я. В українському науковому контексті (Т. Титаренко) наголошується на важливості гнучкості цих ресурсів як ключової умови збереження психологічного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У РАННІЙ ЗРІЛОСТІ

2.1. Організація, методи дослідження та характеристика дослідної вибірки

Мета дослідження: емпіричне вивчення гендерних особливостей формування копінг-стратегій та специфіки реакцій на стрес у осіб у період ранньої зрілості.

В основу дослідження покладено припущення про те, що існують статистично значущі відмінності у виборі стратегій подолання стресу та рівні стресостійкості між чоловіками та жінками, які обумовлені впливом гендерних ролей та соціальних очікувань у період ранньої зрілості.

Завдання дослідження:

1. Визначити мету та завдання емпіричного етапу дослідження.
2. Описати процедуру та послідовність збору емпіричних даних.
3. Сформувати дослідну вибірку за гендерним та віковим критеріями.
4. Підібрати пакет психодіагностичних методик для вивчення стресостійкості, гендерних характеристик та копінг-поведінки.
5. Провести емпіричне дослідження особливостей реагування на стрес у чоловіків та жінок віком 18–29 років.
6. Здійснити статистичну обробку отриманих даних за допомогою критерію t-тесту Стюдента; інтерпретувати результати та сформулювати висновки.
7. Розрахувати кореляційні значення за Пірсоном між результатами методик та їхніх шкал, задля визначення наявних взаємозв'язків між різними аспектами переживання стресу.

Дослідження проводилося у комбінованому форматі. Збір первинних даних здійснювався дистанційно за допомогою платформи Google Forms (онлайн-опитування) та очно на базі молодіжного центру. Такий підхід

дозволив залучити ширше коло досліджуваних та забезпечити репрезентативність вибірки.

Дослідну вибірку склали 69 осіб у період ранньої зрілості (віком від 18 до 29 років). За гендерною ознакою вибірка розподілилася наступним чином: 30 чоловіків (43,5%) та 39 жінок (56,5%). Участь у дослідженні була добровільною та анонімною.

Для реалізації поставлених завдань було використано наступні методи:

- теоретичні: аналіз, класифікація та узагальнення наукових джерел з проблеми гендерної детермінації стресостійкості;
- емпіричні: тестування за допомогою пакету психодіагностичних методик (CISS, WCQ, PSS-10, CD-RISC-10, Hardiness Survey);
- математико-статистичні: методи кількісної обробки даних, що включали опис параметрів розподілу та порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Пірсона для пошуку взаємозв'язків.

2.2. Методики дослідження

Для комплексного вивчення гендерних аспектів реагування на стрес було сформовано пакет методик, що дозволяє проаналізувати як стабільні стилі копінг-поведінки, так і ситуативні реакції, рівень суб'єктивного напруження та внутрішні ресурси життєстійкості.

Для комплексного вивчення гендерних аспектів реагування на стрес було сформовано пакет методик, що дозволяє проаналізувати як стабільні стилі копінг-поведінки, так і ситуативні реакції, рівень суб'єктивного напруження та внутрішні ресурси життєстійкості.

Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations — CISS). Методика, розроблена Н. Ендлером та Дж. Паркером у 1990 році, спрямована на вивчення копінг-стилів як відносно стійких характеристик особистості. Опитувальник базується на

ідеї, що індивідуальні способи подолання стресу формуються в результаті взаємодії особистісних рис та вимог середовища.

Процедура дослідження передбачає роботу з 48 твердженнями, кожне з яких описує певну реакцію на складні обставини. Респонденту пропонується оцінити частоту використання кожної реакції за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 відповідає значенню «ніколи», а 5 — «майже завжди». Структура методики включає три основні діагностичні шкали по 16 пунктів у кожній: копінг, орієнтований на вирішення проблеми; копінг, орієнтований на емоції; та копінг, орієнтований на уникнення. Остання шкала додатково деталізується через дві субшкали: «відволікання» (схильність до заміщення думок іншою діяльністю) та «соціальне відволікання» (пошук спілкування як способу втечі від проблеми). Обробка результатів полягає у підсумовуванні балів за кожною шкалою згідно з ключем. Отримані «сирі» бали порівнюються з нормативними показниками, при цьому особлива увага приділяється ієрархії шкал: домінування емоційного копіngu над проблемним розглядається як індикатор високої тривожності та зниженої адаптивності [50].

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire — WCQ). Для детального аналізу когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, було використано методику Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1988). Автори розглядають копінг як динамічний процес, мета якого — зменшення негативних наслідків стресу та збереження психологічної цілісності особистості.

Інструкція до методики передбачає оцінювання досліджуваним 50 тверджень, що описують різні варіанти поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відповіді надаються за чотирибальною шкалою, де бали нараховуються від 0 до 3 залежно від частоти застосування стратегії. Опитувальник дозволяє діагностувати вісім ключових стратегій: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування вирішення

проблеми та позитивну переоцінку. Підрахунок результатів здійснюється окремо для кожної шкали. Для порівняльного аналізу використовується формула стандартизації: $I = \frac{S}{S_{max}} \times 100\%$. Чим вищим є отримане значення за певною шкалою, тим частіше респондент обирає відповідну стратегію як основний спосіб адаптації [59].

Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale — CD-RISC-10). Оцінка психологічної пружності (резильєнтності) як здатності відновлюватися після травм та зберігати цілісність під тиском здійснювалася за допомогою скороченої версії методики К. Коннор та Дж. Девідсона. Цей інструмент фокусується на здатності індивіда успішно адаптуватися до змін та приймати складні рішення в умовах невизначеності.

Шкала складається з 10 тверджень, що відображають такі аспекти, як віра в успіх, наполегливість та концентрація під тиском. Респонденту необхідно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його звичному способу реагування, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Методика є однофакторною і вимірює загальний рівень резильєнтності. Підрахунок балів здійснюється шляхом їх простого підсумовування, а загальний результат варіюється від 0 до 40 балів. Високі показники свідчать про сформованість внутрішніх ресурсів адаптивності, тоді як низькі значення вказують на вразливість особистості перед стресовими впливами [42].

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale — PSS-10). Методика, розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном, спрямована на вивчення суб'єктивного відчуття напруженості життя. На відміну від об'єктивних вимірювань кількості стресових подій, PSS-10 оцінює ступінь, до якого людина сприймає власне життя як непередбачуване та неконтрольоване.

Опитувальник містить 10 тверджень, що стосуються переживань особистості протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Обробка

результатів передбачає підрахунок загального бала (від 0 до 40), де вищі значення вказують на значний рівень психологічного дистресу. Згідно з моделлю Дж. М. Тейлора, результати також аналізуються за двома підшкалами: «сприйняття безпорадності» (відчуття втрати контролю) та «брак самоефективності» (недостатня впевненість у здатності подолати труднощі). Якісний аналіз дозволяє виокремити пункти з оцінками 3–4 бали як найбільш критичні зони дезадаптації [43].

Опитувальник життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey). Завершальним компонентом інструментарію є методика С. Мадді, що вимірює життєстійкість як систему переконань особистості про себе та світ. Життєстійкість розглядається як психологічний буфер, що дозволяє сприймати зміни як можливості для розвитку, а не як загрозу стабільності.

Опитувальник містить низку тверджень, відповіді на які надаються за чотирибальною шкалою («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»). При обробці прямі пункти оцінюються від 0 до 3 балів, а зворотні — від 3 до 0. Методика діагностує загальний рівень життєстійкості та три її складові: залученість (активна участь у житті), контроль (вплив на результат подій) та прийняття ризику (сприйняття досвіду як ресурсу розвитку). Показники середнього та високого рівнів свідчать про високу психологічну витривалість, що забезпечує збереження продуктивності навіть у тривалих екстремальних умовах, зокрема в контексті сучасних соціально-економічних викликів [61].

Оскільки розподіл показників як у жіночій, так і в чоловічій підвбірках відповідав нормальному, для статистичної перевірки гіпотез було обрано двовибірковий *t*-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Його застосовано з метою оцінки достовірності відмінностей між середніми значеннями показників психологічної стійкості та копінг-стратегій у групах жінок і чоловіків. Вибір цього методу зумовлений необхідністю коректного порівняння двох незалежних груп за рівнем вираженості досліджуваних характеристик. Розрахунки відбувалися за формулою:

$$t = \frac{|M_{\text{ж}} - M_{\text{ч}}|}{\sqrt{\frac{(N_{\text{ж}} - 1)\sigma_{\text{ж}}^2 + (N_{\text{ч}} - 1)\sigma_{\text{ч}}^2}{N_{\text{ж}} + N_{\text{ч}} - 2} \left(\frac{1}{N_{\text{ж}}} + \frac{1}{N_{\text{ч}}} \right)}}$$

Де:

- $M_{\text{ж}}, M_{\text{ч}}$ – середнє арифметичне жіночої та чоловічої підвбірок відповідно;
- $\sigma_{\text{ж}}, \sigma_{\text{ч}}$ – стандартне відхилення;
- $N_{\text{ж}}, N_{\text{ч}}$ – розміри вибірок.

Кореляційний аналіз виконувався за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де:

- n – розмір вибірки;
- x_i, y_i – окремі точки з індексом i ;
- $\bar{x}, \bar{y}$ – середні арифметичні значення вибірок за відповідними показниками.

Висновки до розділу 2

1. Метою емпіричного етапу дослідження стало вивчення гендерних особливостей подолання стресу в період ранньої зрілості, виявлення специфіки вибору копінг-стратегій чоловіками та жінками, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу та показниками життєстійкості й резильєнтності.
2. Дослідження проводилося протягом лютого – квітня 2026 року в три етапи. Перший етап (підготовчий): здійснення теоретичного аналізу

наукової літератури за темою дослідження, обґрунтування об'єкта, предмета та висунення робочої гіпотези. Другий етап (діагностичний): формування репрезентативної дослідної вибірки (69 осіб віком 18–29 років), підбір надійного психодіагностичного інструментарію та проведення емпіричного збору даних у комбінованому форматі (онлайн-опитування Google Forms та очне тестування). Третій етап (аналітичний): статистична обробка результатів за допомогою *t*-критерію Стюдента та кореляційного аналізу Пірсона, кількісна та якісна інтерпретація отриманих даних, формулювання загальних висновків.

3. Психодіагностичний інструментарій склали такі методики: «Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер); «Опитувальник способів копіngu» (WCQ, Р. Лазарус, С. Фолькман); «Шкала сприйнятого стресу-10» (PSS-10, Ш. Коен, С. Вільямсон); «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, К. Коннор, Дж. Девідсон) та «Тест життєстійкості» (Hardiness Survey, С. Мадді).

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ҐЕНДЕРНИХ ВІДМІНОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Аналіз отриманих даних

3.1.1. Результати опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS)

Першим етапом дослідження стало виявлення провідних стратегій подолання стресу у досліджуваних та визначення наявності ґендерної специфіки у виборі копінг-стилів. Результати опитувальника діагностики копінг-поведінки (CISS) у стресових ситуаціях подані на рис 3.1.

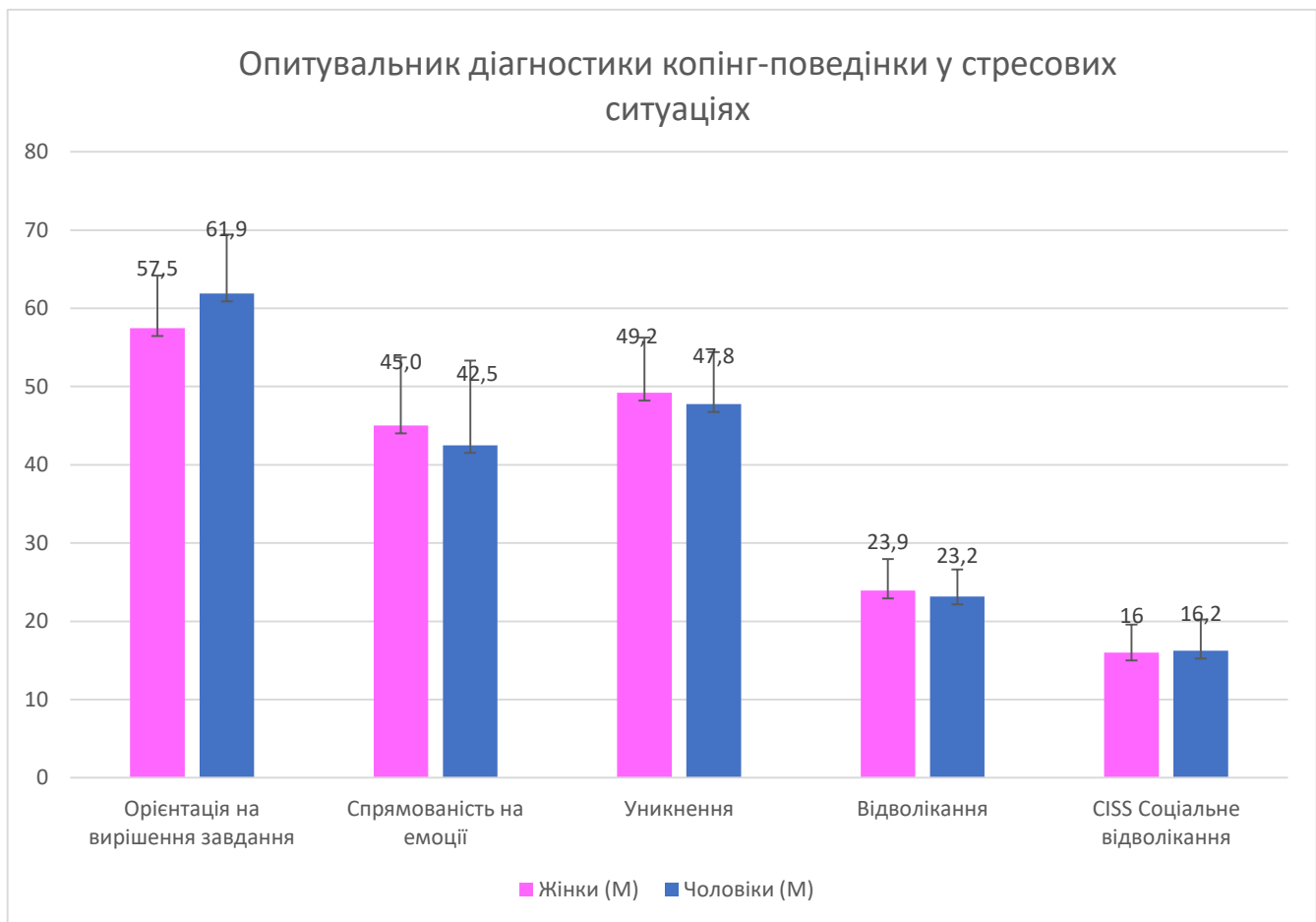


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз середніх показників за шкалами опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS) у жіночій та чоловічій вибірках.

Статистична обробка даних за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що найбільш значуща розбіжність виявлена лише за шкалою орієнтації на завдання ($p < 0.05$).

У групі чоловіків середній бал за цією шкалою становить 61.9 при стандартному відхиленні 7.5, що є досить високим показником. У жінок результат дещо нижчий — $M = 56.4$ ($SD = 6.7$). Такі цифри вказують на те, що хлопці в цій вибірці частіше намагаються вирішувати проблему раціонально: вони аналізують ситуацію, складають план дій і зосереджуються на конкретних кроках. Оскільки стандартне відхилення в обох групах невелике, можна сказати, що така поведінка є типовою для більшості опитаних студентів.

Щодо шкали спрямованості на емоції, то тут чіткої статистичної закономірності виявити не вдалося ($p > 0.3$). Незважаючи на те, що середні бали у групах можуть відрізнятися, висока варіативність відповідей свідчить про те, що емоційні реакції на стрес — це скоріше індивідуальна особливість кожної людини, ніж загальна гендерна риса. Це означає, що і серед хлопців, і серед дівчат зустрічаються як ті, хто схильний до емоційних переживань, так і ті, хто зберігає спокій.

Схожа ситуація спостерігається і зі стратегіями уникнення. Результати за шкалами відволікання та соціального відволікання в обох групах майже ідентичні, а високий показник p підтверджує, що статистичної різниці тут немає. Студенти незалежно від статі однаково часто використовують можливість переключити увагу на щось інше або піти поспілкуватися з друзями, щоб на певний час зняти напругу. Це виглядає як універсальний спосіб «перепочинку», який допомагає молоді адаптуватися до навантажень.

Отримані результати за опитувальником діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях у межах даного дослідження знаходять пряме підтвердження у фундаментальній праці Н. Ендлера та Дж. Паркера [13]. Зокрема, виявлені статистично значущі відмінності за шкалою «Орієнтація на завдання» (Task-oriented coping), де чоловіки показали вищі середні бали

порівняно з жінками ($p < 0.05$), повністю узгоджуються з даними авторів методики щодо переважання інструментальних стратегій у чоловічій вибірці. Ендлер і Паркер наголошували, що чоловіки частіше розглядають стресову ситуацію як проблему, що потребує негайного вирішення через когнітивний аналіз та планування дій. Відсутність значущих відмінностей за шкалою «Уникнення» (Avoidance-oriented coping) у нашій роботі підтверджує висновки розробників інструментарію про те, що дана стратегія є універсальною формою захисної поведінки, яка часто не має чіткої гендерної специфікації в академічному середовищі.

3.1.2. Результати опитувальника копінг-стратегій Лазаруса (WCQ)

Наступним етапом аналізу став розгляд конкретних копінг-механізмів за методикою Р. Лазаруса (рис. 3.2). Цей опитувальник дозволяє глибше зрозуміти, які саме дії (когнітивні чи поведінкові) обирає молодь в період ранньої зрілості для подолання стресу.



Рис. 3.2. Порівняльний аналіз показників за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса (WCQ) у жіночій та чоловічій вибірках.

Статистична перевірка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що найбільш значуща гендерна розбіжність виявлена за шкалою «Втеча-уникнення» ($p = 0.02$). У групі жінок середній бал за цією шкалою становить $M = 0.63$ при стандартному відхиленні $SD = 0.17$, тоді як у чоловіків цей показник є нижчим — $M = 0.53$ ($SD = 0.18$). Оскільки рівень значущості $p < 0.05$ можна говорити про виявлений статистично значущо вищий рівень використання цієї стратегії у жінок. Це проявляється у намаганні зменшити значущість проблеми через фантазування, заперечення труднощів або очікування на те, що ситуація вирішиться сама собою без активного втручання.

Отримані дані щодо стратегії «Втеча-уникнення» відповідають висновкам М. П. Матуд [25] про схильність жінок до емоційно-фокусованого копіngu. Дослідниця наголошувала, що жіноча вибірка частіше вдається до пасивних методів подолання напруги, спрямованих на дистанціювання від джерела стресу, що і було зафіксовано під час порівняльного аналізу. За шкалою «Дистанціювання» не виявлено відмінностей між групами: середні значення є однаковими ($M = 0.59$), а статистичний аналіз не підтверджує наявності значущих відмінностей ($p = 0.07$). Незважаючи на незначну різницю у стандартних відхиленнях, вона є недостатньою для обґрунтованих висновків щодо більшої однорідності однієї з груп. Отже, отримані дані свідчать про подібний рівень використання стратегії дистанціювання як у жінок, так і у чоловіків. Значення $p = 0.07$ може вказувати на потребу подальшого дослідження, однак у межах цієї вибірки підстав для висновків про відмінності немає.

Аналіз інших шкал, таких як «Самоконтроль», «Позитивна переоцінка», «Прийняття відповідальності» та «Конфронтативний копінг», не виявив статистично значущих розбіжностей, що підкреслює подібність загального

адаптаційного потенціалу молоді. Наприклад, за шкалою самоконтролю обидві групи демонструють помірні бали, що вказує на здатність студентів стримувати власні імпульсивні реакції незалежно від статі. Проте сукупність отриманих даних за значущими шкалами («Втеча-уникнення») дозволяє сформувати узагальнений опис відмінностей: у даній вибірці жінки демонструють вищий рівень використання стратегії уникнення, тоді як за іншими копінг-стратегіями статистично значущих відмінностей не зафіксовано. Це може свідчити про певну варіативність копінг-профілю, однак такі припущення потребують подальшого емпіричного підтвердження.

3.1.3 Результати шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Наступним етапом роботи став аналіз рівня резильєнтності респондентів за допомогою шкали CD-RISC-10 (рис. 3.3). Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості до психологічного відновлення, витривалість та готовність долати життєві труднощі. Порівняння даних між групами виявило статистично достовірну гендерну розбіжність за загальним показником резильєнтності ($p = 0.04$), що свідчить про реальні відмінності у здатності протистояти стресу серед досліджуваних.



Рис. 3.3. Порівняльний аналіз показників за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) у жіночій та чоловічій вибірках.

У групі чоловіків середній бал становить $M = 30.1$ при стандартному відхиленні $SD = 6.2$. Для жіночої частини вибірки цей показник є нижчим і дорівнює $M = 26.9$ при $SD = 6.5$. Оскільки рівень значущості $p < 0.05$, ми можемо стверджувати, що чоловіки в даному дослідженні демонструють вищу психологічну стійкість. Такі результати вказують на те, що хлопці частіше почуваються впевнено у кризових ситуаціях і мають вищий потенціал до швидкої адаптації після стресових подій.

Подібні тенденції, де чоловіки демонструють вищі бали за шкалою стресостійкості, описані в роботах американських дослідників, Л. Кемпбелл-Сіллс, Д. Форд та Б. Стайн [7], які зазначали, що гендерні відмінності у цьому показнику часто пов'язані з різними стратегіями емоційної саморегуляції. Вищий бал чоловіків може бути наслідком їхньої схильності до раціоналізації та активного вирішення проблем, що ми вже бачили у результатах за методикою CISS. В оригінальній статті розробників шкали CD-RISC, К. Коннор та Д. Джонатан, також було зафіксовано вищі бали стресостійкості у чоловіків [9], отже можна стверджувати, що отримані результати не є випадковими.

3.1.4. Результати шкали сприйнятого стресу (PSS-10)

Для визначення суб'єктивної оцінки досліджуваними того, наскільки непередбачуваними та неконтрольованими вони відчують події свого життя було використано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Отримані дані за всіма підшкалами — «сприйняття безпорадності», «брак самоефективності» та загальний показник стресу — не виявили статистично значущих гендерних відмінностей ($p > 0.05$) (рис. 3.4). Це свідчить про те, що загальний рівень суб'єктивної напруги у цій вибірці не залежить від статі респондентів.

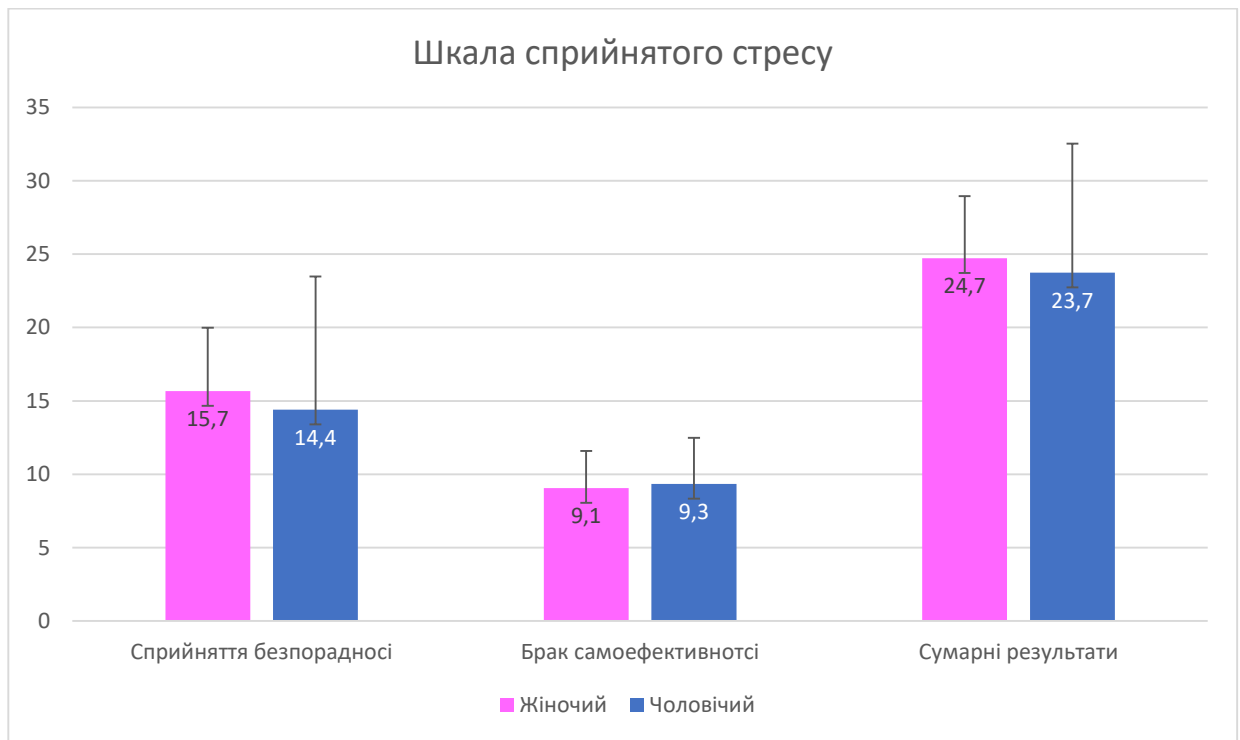


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз показників за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) у жіночій та чоловічій вибірках.

За основною шкалою «сприйняття безпорадності» жінки продемонстрували середній бал $M = 15.6$ при $SD = 4.3$, а чоловіки — $M = 14.4$ при $SD = 9$. Хоча середнє значення у жінок дещо вище, відсутність значущості пояснюється величезним розкидом показників у чоловічій вибірці. Значення $SD = 9$ (що майже вдвічі перевищує жіночий показник) вказує на те, що група чоловіків є надзвичайно неоднорідною: частина досліджуваних відчуває себе дуже впевнено, тоді як інша частина перебуває у стані гострої безпорадності. У жінок же сприйняття стресу є більш збалансованим та орієнтованим навколо середнього показника.

Показники за шкалою «брак самоефективності» виявилися майже ідентичними для обох статей: $M = 9$ ($SD = 2.5$) у жінок та $M = 9.3$ ($SD = 3.1$) у чоловіків. Це означає, що і хлопці, і дівчата однаково оцінюють свою здатність контролювати події та справлятися з повсякденними завданнями. Сумарний бал сприйнятого стресу також підтверджує цю тенденцію: $M = 24.7$ ($SD = 4.2$) у жінок та $M = 23.7$ ($SD = 8.7$) у чоловіків.

Відсутність гендерних відмінностей у сприйнятті стресу узгоджується з частиною сучасних досліджень, у яких також не зафіксовано стабільних відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем сприйманого стресу [8, 29, 31]. Водночас у науковій літературі представлені суперечливі результати: окремі дослідження повідомляють про вищі показники у жінок, однак ці відмінності не є послідовними і варіюють залежно від вибірки та умов дослідження [19, 30].

Існують різні підходи до пояснення таких розбіжностей. Зокрема, частина дослідників пов'язує їх із можливими особливостями інструменту вимірювання, припускаючи вплив формулювання окремих пунктів шкали на відповіді респондентів. Інші ж вважають, що потенційні відмінності можуть бути зумовлені ширшими соціальними, біологічними або психологічними чинниками. Таким чином, питання про наявність гендерних відмінностей у рівні сприйманого стресу залишається відкритим і потребує подальшого емпіричного вивчення.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що попри те, що чоловіки мають вищу резильєнтність (за CD-RISC), суб'єктивне відчуття стресу у них залишається на одному рівні з жінками. Таким чином, шкала сприйнятого стресу допомагає побачити, що за зовнішньою стійкістю чоловіків може ховатися значне суб'єктивне напруження.

3.1.5 Результати опитувальника життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey)

Завершальним етапом емпіричного аналізу стало вивчення життєстійкості як системи переконань особистості, що дозволяє ефективно долати життєві негаразди. Тест С. Мадді розглядає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Статистична обробка даних за цією методикою не виявила значущого показника p ($p > 0.05$) за жодною зі шкал, що свідчить про відсутність виражених гендерних відмінностей у базових установках життєстійкості серед опитаних студентів (рис 3.5).

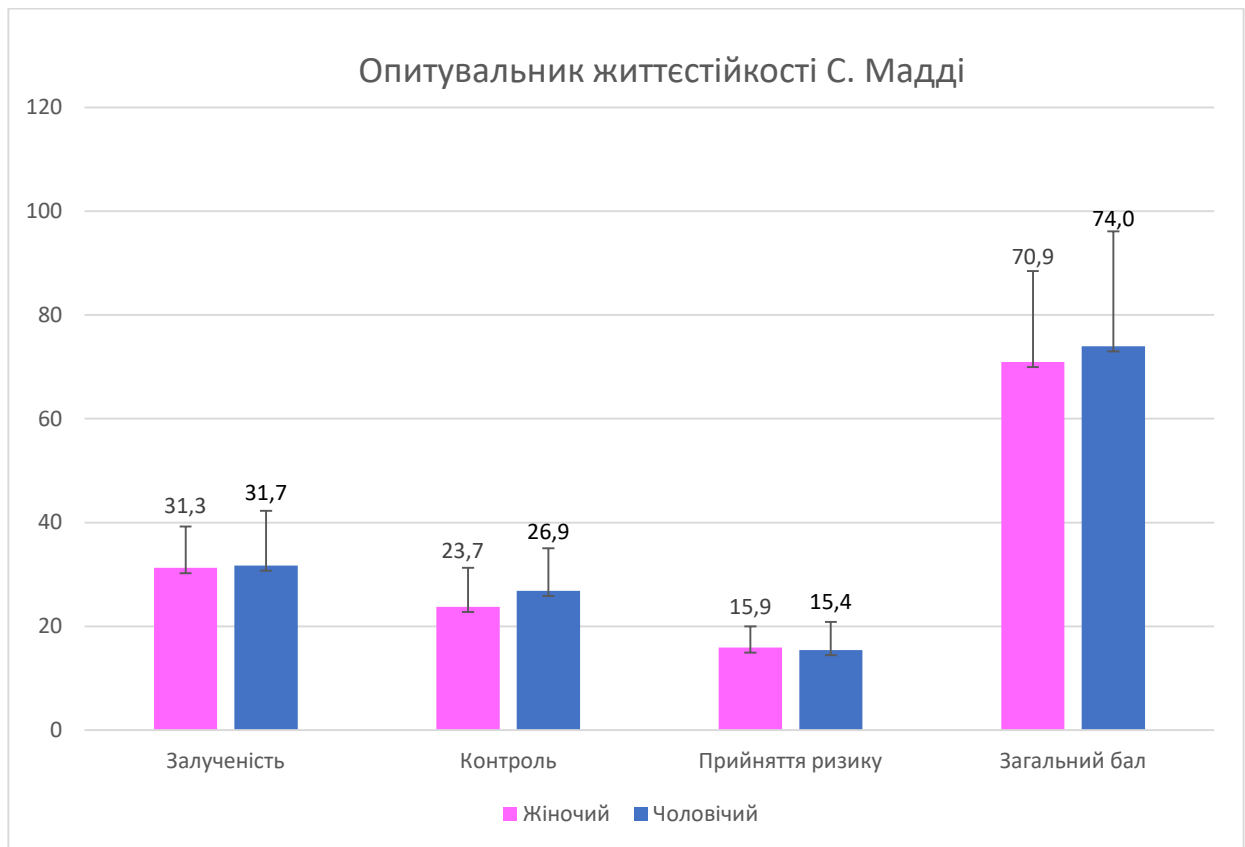


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз показників за шкалами опитувальника життестійкості С. Мадді (Hardiness Survey) у жіночій та чоловічій вибірках.

За шкалою «Залученість» результати груп є майже ідентичними: жінки продемонстрували $M = 31.2$ ($SD = 7.9$), а чоловіки — $M = 31.7$ ($SD = 10.6$). Це може свідчити про подібний рівень відчуття причетності до подій власного життя та здатності знаходити сенс у щоденній діяльності незалежно від статі.

Певна розбіжність у середніх значеннях спостерігається за шкалою «Контроль»: у чоловіків показник становить $M = 26.8$ ($SD = 8.1$), тоді як у жінок — $M = 23.7$ ($SD = 7.5$). Хоча ця різниця не досягла рівня статистичної значущості, вона може узгоджуватися з результатами, отриманими за попередніми методиками (CISS та Лазаруса). Вищий бал чоловіків за цією шкалою може відображати тенденцію до більш вираженого переконання у власній здатності впливати на перебіг подій, навіть у стресових ситуаціях.

Показники за шкалою «Прийняття ризику» виявилися дуже схожими: $M = 15.4$ ($SD = 5.4$) у чоловіків та $M = 15.9$ ($SD = 4$) у жінок. Це може свідчити

про подібне сприйняття змін як природної складової досвіду, що сприяє особистісному зростанню.

Загальний рівень життєстійкості у цій вибірці становить $M = 74$ ($SD = 22.1$) для чоловіків та $M = 70.9$ ($SD = 17.5$) для жінок. Відсутність статистичної різниці свідчить про подібний рівень життєстійкості у представників обох статей у межах досліджуваної вибірки.

Отримані результати загалом узгоджуються з висновками дослідження М. Ширда, у якому також не було виявлено статистично значущих гендерних відмінностей у показниках життєстійкості серед студентської вибірки. Автор дослідження показав, що стать не є стабільним предиктором рівня життєстійкості, тоді як більш виражений вплив мають інші змінні, зокрема вік та окремі особистісні характеристики. Таким чином, отримані у даному дослідженні результати підтверджують тенденцію до відсутності універсальних гендерних відмінностей у життєстійкості, яка також простежується в частині сучасних емпіричних робіт [32].

3.2. Кореляційний аналіз

При подальшому розгляді отриманих даних використовується кореляційний аналіз для виявлення системних зв'язків між показниками. Для жіночої частини вибірки, тобто 39 жінок ($df = 37$), критичне значення коефіцієнта Пірсона на рівні значущості $p \leq 0.01$ становить 0.41. Повний масив кореляцій жіночих досліджуваних представлено в Додатку А. Задля чіткості аналізу, з інтерпретації було виключено взаємозв'язки субшкал із їхніми сумарними балами, а також кореляції між ідентичними за суттю шкалами різних тестів.

Аналіз результатів кореляційного дослідження у жіночій вибірці дозволяє розкрити складну та взаємозалежну архітектуру психологічних ресурсів і стратегій поведінки в умовах стресу. Побудована кореляційна матриця демонструє, що адаптаційний процес у жінок не є лінійним, а спирається на розгалужені системи взаємопідтримки між когнітивними

установками, емоційними станами та поведінковими актами. Така багаторівнева організація свідчить про інтеграцію різних компонентів психіки у процесі подолання стресу, де жоден елемент не функціонує ізольовано, а включений у систему взаємозалежностей.

Особливу увагу привертає блок взаємозв'язків між емоційно-орієнтованим копінгом за методикою CISS та специфічними стратегіями за Р. Лазарусом. Виявлений помірний позитивний зв'язок між спрямованістю на емоції та стратегією «Прийняття відповідальності» ($r = 0,571$) свідчить про те, що більш інтенсивне емоційне реагування у досліджуваних дівчат супроводжується схильністю до осмислення власної ролі у виникненні проблемної ситуації. Це знаходить підтвердження у праці М. П. Матуд [25], де вказується на схильність жінок до емоційно-фокусованого копіngu, що супроводжується самозвинуваченням. Водночас зв'язок емоційно-орієнтованого копіngu зі стратегією «Втеча-уникнення» ($r = 0,564$) вказує на співіснування різноспрямованих способів реагування — як орієнтованих на внутрішнє осмислення ситуації, так і спрямованих на зниження емоційної напруги через уникнення. Таким чином, емоційно-орієнтований копінг у цій вибірці пов'язаний із комплексною моделлю реагування, що поєднує когнітивне опрацювання досвіду з тенденцією до психологічного дистанціювання.

Шкала «Соціальне відволікання» за методикою CISS демонструє серію значущих кореляцій які свідчать, що цей механізм не обмежується функцією пасивного відпочинку. Зв'язок із «Плануванням рішення проблеми» ($r = 0,525$) та «Конфронтативним копінгом» ($r = 0,518$) дозволяє припустити, що для жінок спілкування та зміна соціального контексту виступають важливим етапом переходу до активних дій. Це узгоджується з теорією Ш. Тейлор про модель "tend-and-befriend" [6], згідно з якою жінки використовують міжособистісну взаємодію як спосіб емоційної стабілізації та когнітивної організації досвіду. Ймовірно, через соціальну взаємодію відбувається вербалізація планів, отримання підтримки та зовнішнього підтвердження

власних рішень, що може сприяти подальшому використанню конфронтаційних стратегій. Це додатково узгоджується з позитивним зв'язком соціального відволікання із залученістю за С. Мадді ($r = 0,505$), що вказує на підсилення відчуття включеності у життєві процеси.

Центральне місце в системі поведінкових відповідей посідає «Конфронтативний копінг», який характеризується високою щільністю зв'язків у кореляційній матриці. Його позитивна кореляція з «Втечею-уникненням» ($r = 0,628$) та «Позитивною переоцінкою» ($r = 0,555$) вказує на амбівалентність копінг-репертуару. Це означає, що досліджувані можуть одночасно демонструвати активне протистояння та прагнення уникнути ситуації, що свідчить про внутрішню напруженість між імпульсом до дії та потребою у психологічній безпеці. Важливо також, що конфронтація пов'язана із загальним рівнем сприйманого стресу за PSS-10 ($r = 0,581$), що може вказувати на її енерговитратний характер та супроводження підвищеною суб'єктивною напругою.

Система внутрішньої когнітивної регуляції у жінок значною мірою пов'язана зі здатністю до дистанціювання, що підтверджується зв'язком між шкалами «Дистанціювання» та «Самоконтроль» ($r = 0,659$). Це підкреслює роль когнітивного відсторонення як механізму регуляції емоцій, що відповідає підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман [23]. Водночас зв'язок самоконтролю з «Втечею-уникненням» ($r = 0,561$) може свідчити про наявність межі адаптивності, коли надмірний контроль переходить у відсторонення від ситуації.

Аналіз фундаментальних ресурсів особистості — резильєнтності та життєстійкості — демонструє їхню інтегративну роль у системі адаптації. Показник CD-RISC-10 пов'язаний зі шкалою «Контроль» ($r = 0,616$) та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,539$), що узгоджується з підходом Коннора та Девідсона [9] щодо ролі особистісної ефективності. Водночас сприйняття безпорадності за PSS-10 має зворотний зв'язок із «Прийняттям ризику» ($r = -0,51$), що вказує на його стримувальний вплив.

Найбільш цікавим є позитивний зв'язок між браком самоєфективності та залученістю ($r = 0,551$), а також загальною життестійкістю ($r = 0,513$). Такий результат можна розглядати як прояв компенсаторного механізму, описаного А. Бандурою [3], коли відчуття недостатньої ефективності стимулює активізацію внутрішніх ресурсів. У підсумку, кореляційна структура жіночої вибірки постає як багаторівнева мережа, де емоційна вразливість врівноважується соціальною активністю, а когнітивний контроль виступає механізмом стабілізації.

Аналіз кореляційної матриці чоловічої вибірки дозволяє виявити чітко структурований «інструментальний вузол», у якому центральне місце посідають резильєнтність та прагнення до раціонального контролю. На відміну від жіночої вибірки, у чоловіків спостерігається більш ієрархізована система зв'язків, орієнтована на підтримання функціональності через когнітивні зусилля. Така структура свідчить про більшу організованість адаптаційних процесів, де окремі психологічні компоненти підпорядковуються загальній логіці раціонального опрацювання стресової ситуації. Для чоловічої частини вибірки, тобто 30 осіб ($df = 28$), критичне значення коефіцієнта Пірсона на рівні значущості $p \leq 0.01$ становить 0.46. Повний масив кореляцій чоловічих досліджуваних представлено в Додатку Б. Задля чіткості аналізу, з інтерпретації було виключено взаємозв'язки субшкал із їхніми сумарними балами, а також кореляції між ідентичними за суттю шкалами різних тестів.

Резильєнтність (CD-RISC-10) безпосередньо корелює з орієнтацією на вирішення завдань за методикою CISS ($r = 0,506$), що узгоджується з даними Н. Ендлера та Дж. Паркера про домінування інструментальних стратегій у чоловіків. Це може свідчити про те, що зі зростанням рівня психологічної стійкості підвищується і ймовірність використання активних, проблемно-орієнтованих способів подолання стресу, таких як планування, аналіз та цілеспрямовані дії.

Важливим аспектом адаптаційного профілю чоловіків є взаємозв'язок між резильєнтністю та компонентами життестійкості. Високі показники

кореляції CD-RISC-10 зі шкалами «Контроль» ($r = 0,666$) та «Залученість» ($r = 0,586$) формують відносно стійкий психологічний каркас, що відповідає положенням С. Мадді щодо структури життестійкості [24]. Така конфігурація може забезпечувати збереження працездатності та психологічної рівноваги навіть в умовах підвищеного стресового навантаження.

Цікавим є також позитивний зв'язок резильєнтності з браком самоефективності за PSS-10 ($r = 0,654$), який може інтерпретуватися як компенсаторний механізм. У цьому випадку усвідомлення недостатньої ефективності не призводить до дезорганізації, а, навпаки, може стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів стійкості. Така інтерпретація, як і у випадку з жіночою частиною вибірки, узгоджується з положеннями теорії А. Бандури про регуляторну роль самооцінки ефективності у поведінці [3].

Особливої уваги заслуговує сильний зв'язок між «Дистанціюванням» та «Самоконтролем» за методикою копінг-стратегій Лазаруса ($r = 0,741$). Це може свідчити про існування потужного когнітивного регуляторного блоку, який умовно можна охарактеризувати як «стратегію стриманості». У межах цього блоку емоційна регуляція здійснюється через відсторонення від ситуації та раціональне її осмислення. Дистанціювання також пов'язане з «Прийняттям відповідальності» ($r = 0,644$), що вказує на поєднання раціонального аналізу ситуації з усвідомленням власної ролі у її виникненні та розвитку.

Емоційна сфера чоловіків демонструє специфічну вразливість у контексті стресу. «Спрямованість на емоції» опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях корелює зі «Сприйняттям безпорадності» ($r = 0,536$) та «Загальним рівнем стресу» ($r = 0,501$) шкали сприйнятого стресу, що може свідчити про дезорганізуючий вплив емоційного копіngu. Іншими словами, активізація емоційного реагування може супроводжуватися зниженням відчуття контролю та підвищенням суб'єктивної напруги. Додатково емоційний копінг пов'язаний із «Прийняттям відповідальності» за Лазарусом ($r = 0,502$), що може вказувати

на переживання провини або внутрішнього напруження, пов'язаного з оцінкою власної ролі у ситуації.

Зв'язок між «Прийняттям відповідальності» та «Втечею-уникненням» ($r = 0,627$) підкреслює складність цих процесів: усвідомлення відповідальності може супроводжуватися прагненням до уникнення, що свідчить про внутрішній конфлікт між необхідністю діяти та бажанням зменшити емоційне навантаження.

Стратегія «Планування рішення проблеми» виступає одним із ключових інструментів подолання стресу у чоловіків. Її зв'язок із «Браком самоефективності» ($r = 0,54$) дозволяє розглядати планування як реакцію на суб'єктивне відчуття недостатньої ефективності. У цьому контексті планування виступає способом відновлення контролю над ситуацією. Додатковий зв'язок із «Позитивною переоцінкою» ($r = 0,507$) свідчить про включення когнітивної перебудови у процес формування плану дій, що дозволяє більш конструктивно осмислювати ситуацію.

Конфронтативний копінг (CISS) у чоловіків також виявляється пов'язаним із «Прийняттям відповідальності» за Лазарусом ($r = 0,553$), що формує образ активного суб'єкта, готового до протистояння за умови усвідомлення власної ролі у проблемній ситуації. Це підкреслює значення когнітивного компоненту у запуску активних поведінкових стратегій.

Узагальнюючи результати аналізу чоловічої вибірки, можна зазначити, що її адаптаційна структура має більш ієрархічний та інструментально орієнтований характер. Вона базується на взаємодії резильєнтності, самоконтролю та планування як ключових механізмів регуляції поведінки в умовах стресу.

Порівняльний аналіз чоловічої та жіночої вибірок дозволяє виявити як спільні, так і відмінні риси у структурі адаптаційних процесів. Спільною характеристикою для обох груп є наявність стійкого зв'язку між «Дистанціюванням» та «Самоконтролем», що вказує на універсальність когнітивного механізму регуляції емоцій. Водночас у чоловіків цей зв'язок є

більш вираженим ($r = 0,741$ проти $r = 0,659$), що може свідчити про більшу жорсткість або стабільність когнітивного контролю (рис 3.6.).

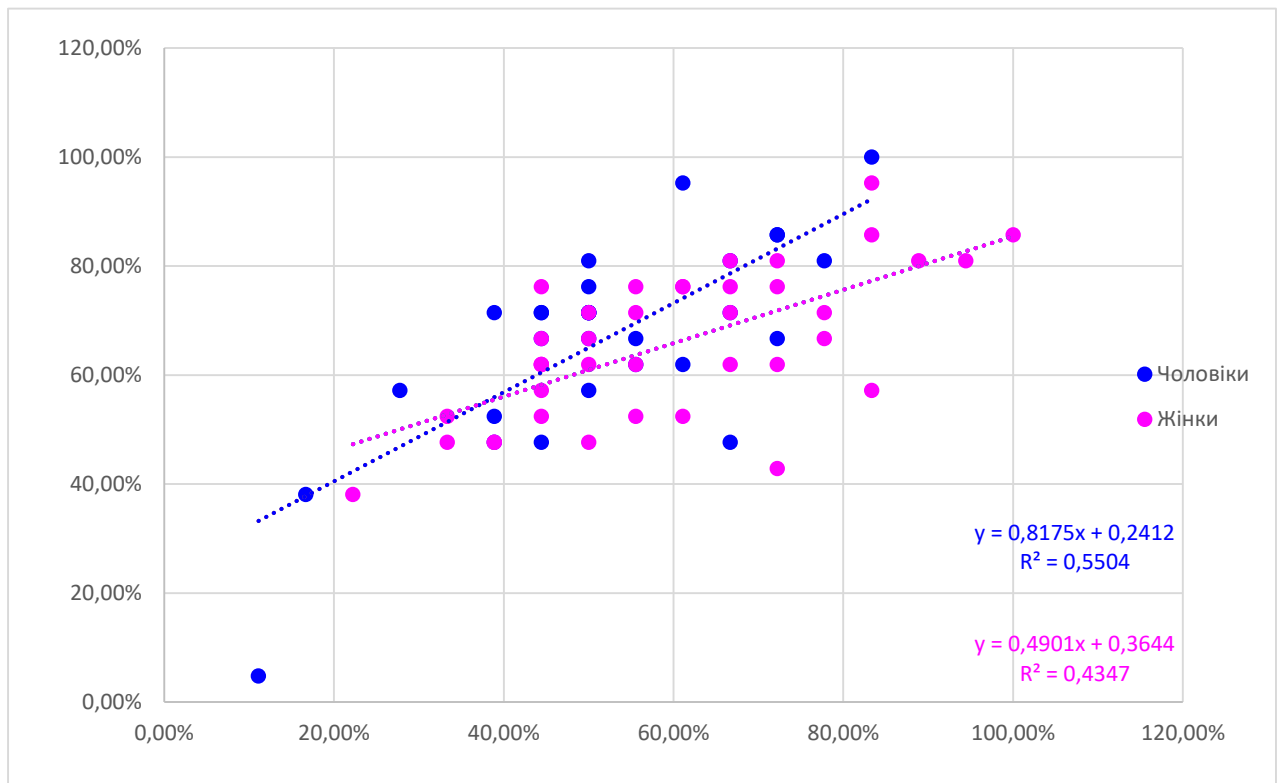


Рис. 3.6. Порівняння кореляційного зв'язку між шкалами «Дистанціювання» та «Самоконтролю» WCQ у жіночій та чоловічій підвбірках.

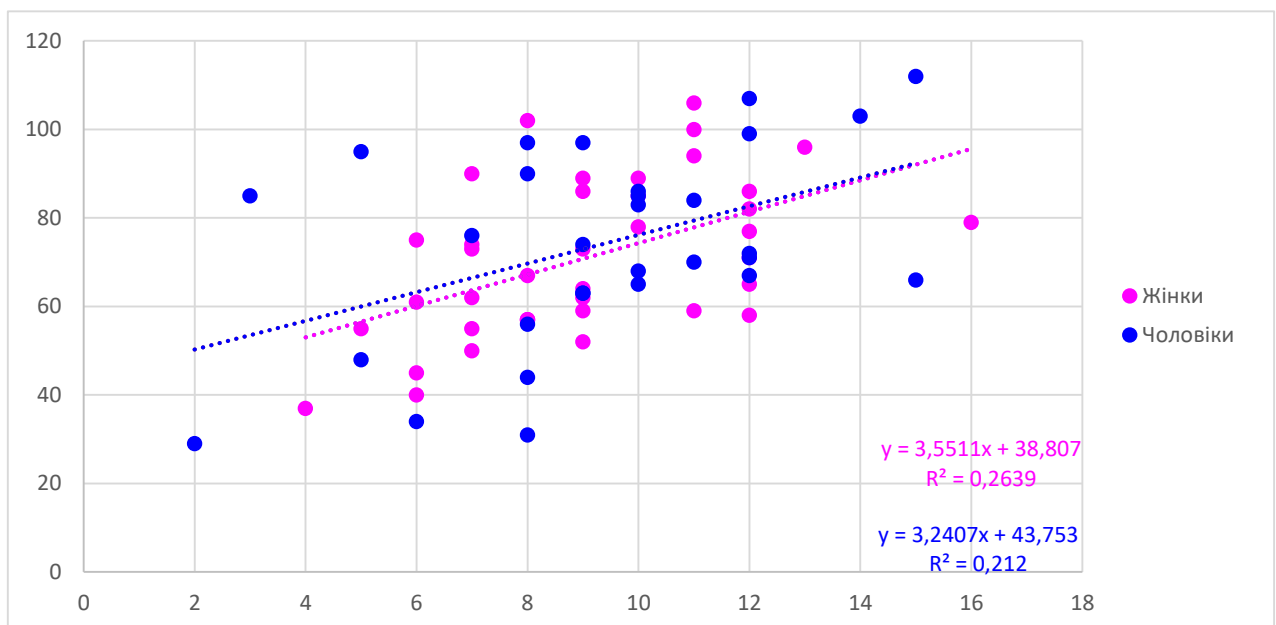
Фундаментальні відмінності простежуються у функціональній ролі емоційного копіngu. У жіночій вибірці він інтегрований у систему адаптації та пов'язаний як із самокритикою, так і з пасивними формами подолання, тоді як у чоловіків він частіше асоціюється з підвищенням рівня стресу та відчуттям безпорадності. Це може вказувати на різну функціональну значущість емоційного реагування у структурі адаптаційних процесів.

Важливою відмінністю є також роль соціальних ресурсів. У жінок соціальна взаємодія виступає важливим етапом організації подальших дій, виконуючи функцію емоційної стабілізації та когнітивної підготовки. У

чоловіків натомість більш вираженою є роль автономного планування як інструменту компенсації суб'єктивного дефіциту ефективності.

Таким чином, при відносно подібних показниках загальної життєстійкості, можна говорити про різні типи адаптаційних моделей: у жінок — більш мережеву, з опорою на емоційні та соціальні ресурси, у чоловіків — більш ієрархічну та інструментально орієнтовану.

Спільною рисою для обох груп є наявність базових механізмів когнітивної регуляції, зокрема зв'язку між дистанціюванням і самоконтролем, що підтверджує універсальність певних аспектів адаптації. Особливий інтерес становить виявлений «парадокс» позитивної кореляції між браком самоефективності та показниками життєстійкості в обох групах (у жінок $r = 0,513$, у чоловіків $r = 0,654$) (рис. 2.7). Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість як когнітивна установка на залученість, контроль та прийняття ризику активується саме в ситуаціях високої невизначеності та загрози власному благополуччю [3]. Усвідомлення дефіциту результативності власних дій, зафіксоване за методикою PSS-10 виступає не деструктивним чинником, а специфічним внутрішнім сигналом до посилення вольових зусиль. У цьому контексті «брак самоефективності» стає тригером мобілізаційної відповіді, що збігається з положеннями А. Бандури про динамічну природу самоефективності: за наявності стійких диспозиційних характеристик



особистості, сумнів у власних спроможностях може спонукати до інтенсифікації діяльності з метою компенсації виявленого дефіциту контролю.

Рис. 3.7. Порівняння кореляційного зв'язку між шкалою «Брак самооефективності» (PSS-10) та загальним рівнем життєстійкості у жіночій та чоловічій підвбірках.

Висновки до 3 розділу

1. Емпірично встановлено наявність гендерної специфіки у виборі копінг-стилів: чоловіки демонструють статистично значущу перевагу стратегії «Орієнтація на завдання» ($p < 0.05$), що підтверджує їхню схильність до раціонального аналізу та планування дій у стресових ситуаціях. Водночас у жінок зафіксовано значущо вищий рівень використання стратегії «Втеча-уникнення» ($p = 0.02$), що виявляється у схильності до дистанціювання від джерела напруги через заперечення труднощів або фантазування.
2. Виявлено значущу гендерну розбіжність у загальному показнику резильєнтності ($p = 0.04$): чоловіки продемонстрували вищу психологічну пружність та здатність до відновлення порівняно з жінками. При цьому суб'єктивне сприйняття стресу за шкалою PSS-10 не виявило статистичних відмінностей між групами, що вказує на однаковий рівень емоційної напруги у представників обох статей, попри вищу зовнішню стійкість чоловіків.
3. Аналіз життєстійкості за С. Мадді не виявив значущих гендерних відмінностей, що свідчить про подібність базових особистісних установок (залученості, контролю та прийняття ризику) у молодих чоловіків та жінок. Проте у чоловічій вибірці зафіксовано тенденцію до вищих балів за компонентом «Контроль», що корелює з їхньою спрямованістю на активне вирішення проблем.
4. Кореляційний аналіз дозволив диференціювати моделі адаптації: жіноча модель характеризується як «мережева», де соціальна взаємодія

виступає етапом емоційної стабілізації та переходу до активних дій. Чоловіча модель є більш «ієрархічною» та інструментальною, базуючись на жорсткому когнітивному контролі, плануванні та дистанціюванні.

5. Спільною для обох статей виявлено компенсаторну роль життєстійкості: зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між «браком самоефективності» та загальною життєстійкістю. Це свідчить про те, що усвідомлення дефіциту контролю стає для молоді тригером для мобілізації внутрішніх вольових ресурсів задля компенсації напруження.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу та результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей у подоланні стресу в період ранньої зрілості сформульовано такі висновки:

1. Рання зрілість (18–29 років) визначена як критичний етап онтогенезу, що характеризується інтенсивним пошуком ідентичності, професійним становленням та сепарацією, що зумовлює підвищену вразливість особистості до стресогенних чинників. Встановлено, що стрес у сучасній психології розглядається як трансакційний процес, успішність якого залежить не від інтенсивності зовнішнього стимулу, а від суб'єктивної оцінки індивідом власних ресурсів. Психологічні ресурси подолання — життестійкість (*hardiness*) та резильєнтність (*resilience*) — виступають фундаментальними внутрішніми конструктами, які детермінують вибір копінг-стратегій. Життестійкість забезпечує готовність особистості до ризику та збереження контролю, тоді як резильєнтність визначає динаміку відновлення психічної рівноваги після травматичних подій.
2. З'ясовано, що гендер є значущим соціальним конструктом, який через механізми соціалізації та гендерні схеми структурує репертуар копінг-поведінки. Соціальні очікування маскулінності (автономія, контроль, стриманість) та фемінності (комунальність, емоційна експресія, пошук підтримки) стають внутрішніми регуляторами, що обмежують або стимулюють використання певних стратегій. У період ранньої зрілості ці схеми досягають піку своєї актуальності, оскільки молодь активно інтегрується у професійні та сімейні ролі. Встановлено, що гендерні відмінності у подоланні стресу не є біологічно детермінованими, а виникають як результат адаптації особистості до вимог соціокультурного середовища, зокрема в умовах сучасної суспільної кризи в Україні.

3. Теоретично обґрунтовано, що рівень сприйнятого стресу (PSS) негативно корелює з показниками життєстійкості та резильєнтності. Проте цей взаємозв'язок опосередкований гендером: для жінок ресурси соціальної підтримки та емоційної регуляції є ключовими буферами, тоді як для чоловіків вирішальне значення має інструментальний контроль над ситуацією. Виявлено, що в умовах хронічної напруженості (війна, економічна нестабільність) традиційні гендерні моделі можуть трансформуватися: жінки частіше інтегрують стратегії контролю, а чоловіки стикаються з дезорганізацією через заборону на вербалізацію емоційного дистресу.
4. За результатами психодіагностичного тестування 69 осіб (39 жінок та 30 чоловіків) виявлено такі закономірності:
 - Копінг-стратегії (CISS та WCQ): Чоловіки демонструють статистично значущу перевагу стратегії «Орієнтація на завдання» ($p < 0.05$), що підтверджує їхню схильність до раціонального аналізу та планування. У жінок зафіксовано значущо вищий рівень використання стратегії «Втеча-уникнення» ($p = 0.02$) за методикою Р. Лазаруса, що виявляється у схильності до фантазування та заперечення проблем задля тимчасового зниження напруги. За шкалами соціального відволікання та дистанціювання значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про їхню універсальність для сучасної молоді.
 - Резильєнтність (CD-RISC-10): Виявлено достовірну гендерну розбіжність ($p = 0.04$) на користь чоловіків ($M = 30.1$ проти $M = 26.9$ у жінок). Це вказує на вищу суб'єктивну впевненість чоловіків у власній здатності до швидкого відновлення після криз.
 - Сприйнятий стрес (PSS-10): Статистично значущих відмінностей між загальними балами чоловіків та жінок не виявлено. Це свідчить про те, що попри вищу зовнішню стійкість (резильєнтність) чоловіків, внутрішній рівень напруженості та дистресу у представників обох

статей є однаково високим. У чоловіків зафіксовано значну неоднорідність відповідей ($SD = 9$ за шкалою безпорадності), що вказує на поляризацію групи: від повної впевненості до глибокого відчуття втрати контролю.

- Життестійкість (Hardiness Survey): Прямих гендерних відмінностей за загальним показником не виявлено, що свідчить про подібність базових установок залученості та прийняття ризику. Однак у чоловіків простежується тенденція до вищого рівня «Контролю», що узгоджується з їхньою інструментальною спрямованістю.

5. Аналіз кореляційних зв'язків дозволив виокремити дві специфічні моделі подолання стресу:

- Жіноча модель («Мережевна»): Характеризується високою взаємозалежністю емоційного копінг, соціального відволікання та активних дій. Для жінок соціальна взаємодія виступає не як втеча, а як необхідний етап емоційної стабілізації, через який відбувається перехід до планування та конфронтації з проблемою. Емоційне реагування у жінок тісно пов'язане з прийняттям відповідальності, що робить їхній адаптаційний процес більш особистісно залученим.
- Чоловіча модель («Ієрархічна»): Базується на жорсткому когнітивному блоці «Дистанціювання – Самоконтроль» ($r = 0,741$). У чоловіків резильєнтність прямо детермінує орієнтацію на завдання та контроль. Емоційний копінг у чоловіків має дезорганізуючий характер, оскільки він прямо корелює зі сприйняттям безпорадності та загальним рівнем стресу.
- Спільний компенсаторний механізм: Для обох статей виявлено «парадоксальний» позитивний зв'язок між браком самоефективності та життестійкістю. Це підтверджує теорію про те, що усвідомлення дефіциту власних можливостей стає для молоді в період ранньої зрілості тригером для мобілізації внутрішніх вольових ресурсів. Брак

самоефективності не паралізує особистість, а змушує її активувати ресурси контролю та залученості для компенсації стресового впливу.

Отримані результати частково підтверджують гіпотезу про наявність гендерної специфіки у подоланні стресу в ранній зрілості, хоча за рівнем суб'єктивного переживання стресу та базової життєстійкості групи є подібними. Відмінності полягають у *процесуальному* аспекті: чоловіки спираються на автономний когнітивний контроль, а жінки — на соціально-емоційну інтеграцію досвіду. Практична значущість роботи полягає у можливості розробки диференційованих програм психологічної підтримки: для чоловіків — фокус на легітимізації емоцій та гнучкості контролю, для жінок — на посиленні впевненості у власній самоефективності та зниженні стратегій уникання. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні впливу воєнного стану на трансформацію гендерних стереотипів у копінг-поведінці молоді в лонгітюдному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 5. P. 469–480. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469> (дата звернення: 21.11.2025).
2. Arnett J. J., Žukauskienė R., Sugimura K. The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*. 2014. Vol. 1, no. 7. P. 569–576. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)00080-7) (дата звернення: 21.11.2025).
3. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 с.
4. Bartone P. T., Roche R. Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets. *Military Psychology*. 2023. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2220643> (дата звернення: 03.12.2025).
5. Bem S. L. Gender schema theory: a cognitive account of sex typing. *Psychological review*. 1981. Vol. 88, no. 4. P. 354–364. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.88.4.354> (дата звернення: 25.03.2026).
6. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. / S. E. Taylor та ін. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, no. 3. P. 411–429. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.3.411> (дата звернення: 05.12.2025).
7. Campbell-Sills L., Forde D. R., Stein M. B. Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of psychiatric research*. 2009. Vol. 43, no. 12. P. 1007–1012. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013> (дата звернення: 12.03.2026).

8. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. 1983. Vol. 24, no. 4. P. 385. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404> (дата звернення: 12.03.2026).
9. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113> (дата звернення: 12.03.2026).
10. Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students / R. Prowse та ін. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759> (дата звернення: 21.11.2025).
11. Danilova D., Yatsun A. Coping strategies for reducing anxiety in young people experiencing varying levels of social frustration. *Lviv University Herald. Series: Psychological sciences*. 2024. No. 22. P. 37–44. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2024.22.5> (дата звернення: 04.12.2025).
12. Ebert C. Laurence steinberg: age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. *Journal of youth and adolescence*. 2015. Vol. 44, no. 8. P. 1652–1655. URL: <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0277-1> (дата звернення: 01.04.2026). [48]
13. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment*. 1994. Vol. 6, no. 1. P. 50–60. URL: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50> (дата звернення: 12.03.2026).
14. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.
15. Gender and Psychosocial Differences in Psychological Resilience among a Community of Older Adults during the COVID-19 Pandemic / A. Sardella та ін. *Journal of Personalized Medicine*. 2022. Vol. 12, Tno. 9. P. 1414. URL: <https://doi.org/10.3390/jpm12091414> (дата звернення: 03.12.2025).

16. Gender differences in mental distress and affect balance during the first wave of COVID-19 pandemic in Spain / M. P. Matud та ін. *Current Psychology*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03282-w> (дата звернення: 03.12.2025).
17. Gender differences in perceived stress and coping among college students / B. S. Graves та ін. *PLOS ONE*. 2021. Vol. 16, no. 8. P. e0255634. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634> (дата звернення: 28.11.2025).
18. Gök A., Koğar E. Y. A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Cyprus turkish journal of psychiatry & psychology*. 2021. № 3.2. URL: <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.15> (дата звернення: 03.12.2025).
19. Hewitt P. L., Flett G. L., Mosher S. W. The Perceived Stress Scale: factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 1992. Vol. 14, no. 3. P. 247–257. URL: <https://doi.org/10.1007/bf00962631> (дата звернення: 12.03.2026).
20. Hystad S. W. Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness. *International Journal of Psychological Studies*. 2012. Vol. 4, no. 4. URL: <https://doi.org/10.5539/ijps.v4n4p69> (дата звернення: 03.12.2025).
21. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine / O. Osokina та ін. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.845> (дата звернення: 22.11.2025).
22. Influence of Gender Role on Resilience and Positive Affect in Female Nursing Students: A Cross-Sectional Study / L. I. Mayor-Silva та ін. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, no. 3. P. 336. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare13030336> (дата звернення: 03.12.2025).
23. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

24. Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*. 2004. T. 44, № 3. С. 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101> (дата звернення: 18.03.2026).
25. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37, no. 7. P. 1401–1415. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010> (дата звернення: 05.12.2025).
26. Mayor E. Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in psychology*. 2015. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00779> (дата звернення: 27.03.2026).
27. Nekić M. How Anxious and Stressed Are Emerging Adults? The Role of Mindfulness and Intolerance of Uncertainty. *Psych*. 2023. Vol. 5, no. 4. P. 1019–1029. URL: <https://doi.org/10.3390/psych5040068> (дата звернення: 21.11.2025).
28. Ng D. M., Jeffery R. W. Relationships Between Perceived Stress and Health Behaviors in a Sample of Working Adults. *Health Psychology*. 2003. Vol. 22, no. 6. P. 638–642. URL: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.638> (дата звернення: 28.11.2025).
29. Pbert L., Doerfler L. A., DeCosimo D. An evaluation of the perceived stress scale in two clinical populations. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 1992. Vol. 14, no. 4. P. 363–375. URL: <https://doi.org/10.1007/bf00960780> (дата звернення: 12.03.2026).
30. Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece / E. Andreou et al. *International journal of environmental research and public health*. 2011. Vol. 8, no. 8. P. 3287–3298. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287> (дата звернення: 12.03.2026).
31. Ramírez M. T. G., Hernández R. L. Factor structure of the perceived stress scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish journal of psychology*. 2007. Vol. 10, no. 1. P. 199–206.

- URL: <https://doi.org/10.1017/s1138741600006466> (дата звернення: 12.03.2026).
32. Sheard M. Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British journal of educational psychology*. 2009. Vol. 79, no. 1. P. 189–204. URL: <https://doi.org/10.1348/000709908x304406> (дата звернення: 12.03.2026).
33. Stefaniak A. R., Blaxton J. M., Bergeman C. S. Age Differences in Types and Perceptions of Daily Stress. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2021. P. 009141502110015. URL: <https://doi.org/10.1177/00914150211001588> (дата звернення: 21.11.2025).
34. Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis / M. P. Matud та ін. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9, no. 9. P. 2859. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm9092859> (дата звернення: 21.11.2025).
35. Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis / M. P. Matud та ін. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9, no. 9. P. 2859. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm9092859> (дата звернення: 03.12.2025).
36. Stressful Events, Psychological Distress and Well-Being during the Second Wave of COVID-19 Pandemic in Spain: A Gender Analysis / M. Pilar Matud та ін. *Applied Research in Quality of Life*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10140-1> (дата звернення: 03.12.2025).
37. 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. Vol. 6, no. 1. P. 2–30. URL: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1 (дата звернення: 05.12.2025).

38. The Role of Gender and Age in the Emotional Well-Being Outcomes of Young Adults / C. López-Madrigal та ін. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 2. P. 522. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020522> (дата звернення: 05.12.2025).
39. Uzun K., Arslan G. Meaning in Life Across Life Stages: Pathways from Uncertainty to Subjective Well-being. *Applied Research in Quality of Life*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x> (дата звернення: 21.11.2025).
40. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders / A. Chudzicka-Czupala та ін. *Critical Public Health*. 2025. Vol. 35, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996> (дата звернення: 05.12.2025).
41. Wirkner J., Brakemeier E.-L. The crisis is over, long live the crisis: mental health in emerging adulthood during the course of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1283919> (дата звернення: 21.11.2025).
42. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості коннора – девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. Т. 80. URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення: 01.02.2026).
43. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of modern psychology*. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 01.02.2026).
44. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від ганса сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Vol. 48, no. 1. P. 27–

40. URL: <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027> (дата звернення: 01.03.2026).
45. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2018. Т. 5, вип. 18. С. 55–63. [25]
46. Іванова Т. В., Карч М. О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2020. № 4. С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04> (дата звернення: 28.11.2025).
47. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг- поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. №. 2. Р. 57–64. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8> (дата звернення: 04.12.2025).
48. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 5, № 21. С. 69–87.
49. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Sloboda scientific journal. psychology*. 2023. № 2. С. 24–29. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4> (дата звернення: 03.12.2025).
50. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : Психол. практикум / Л. М. Карамушка та ін. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
51. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : Колект. монографія / ред. З. О. Кіреєва. Одеса : Од. нац. ун-т ім. І. І. Мечник., 2023. 256 с.

52. Парасей-Гочер А. О., Проданюк Ф. М., Юдіна Л. Стрес, копінг-стратегії та життєстійкість у різні періоди життя: психологічна динаміка уявлень про вікову адаптацію. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія.* 2025. № 2. С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.8> (дата звернення: 18.02.2026).
53. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 02. С. 53–59. [28]
54. Самойленко Н. І., Сембрат А. Л. Гендерна соціалізація учнів початкової школи як фактор формування гендерних уявлень. *Збірник наукових праць педагогічних наук.* 2015. Т. 1, № 67. С. 460–464.
55. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2025. Т. 10, № 1. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.585> (дата звернення: 22.11.2025).
56. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни / О. Кононенко та ін. *Наукові інновації та передові технології.* 2023. № 11(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688) (дата звернення: 01.03.2026).
57. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни / О. Кононенко та ін. *Наукові інновації та передові технології.* 2023. № 11(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688) (дата звернення: 01.04.2026).
58. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2014. № 7 (184). С. 43–48.

59. Хаїрова С. І. До створення адаптованого варіанта методики WOCQ (Ways of Coping Questionnaire). *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. Т. 8, № 1. С. 9–16.
60. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific method: reality and future trends of researching : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference* (Zagreb, March 24, 2023). Zagreb : European Scientific Platform, 2023. С. 222–225.
61. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
62. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2023. № 1. С. 64–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11> (дата звернення: 09.03.2026).
63. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. №. 39. Р. 368–379. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379> (дата звернення: 04.12.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційна матриця показників жіночої підвибірки

	CISS Орієнтація на вирішення завдання	CSS Сприйнятість на емоції	CSS Уминення	CSS Відволікання	CSS Соціальне відволікання	WSC Конфронтативний копінг	WSC Дистанціювання	WSC Самоконтроль	WSC соціальної підтримки	WSC Прийняття відповідальності	WSC Втеча-уминення	WSC Планування рішення проблеми	WSC Позитивна періодична
CISS Орієнтація на вирішення завдання		0,052656251	0,204870614	-0,188853406	0,449958989	0,316327728	-0,034009041	0,170910368					
CSS Сприйнятість на емоції			0,28953108	0,246452639	0,193617271	0,4654286	0,289015642	0,328733587					
CSS Уминення	0,204870614	0,28953108		0,766787952	0,770459238	0,518417547	0,178953295	0,659349037	-0,084220183	0,35992299	0,265520148	0,348953252	0,390494416
CSS Відволікання	-0,188853406	0,246452639	0,766787952		0,226389204	0,270448571	0,232239135	0,659349037	0,142836214	0,35992299	0,265520148	0,348953252	0,390494416
CSS Соціальне відволікання	0,449958989	0,193617271	0,770459238	0,226389204		0,518855184	0,002586275	0,518855184	-0,142836214	0,22682308	0,561357934	0,270565997	0,453836751
WSC Конфронтативний й копінг	0,316327728	0,4654286	0,518417547	0,270448571	0,518855184		0,351110084		0,340921139	0,628782274	0,458210571	0,458210571	0,555191039
WSC Дистанціювання	-0,034009041	0,289015642	0,178953295	0,232239135	0,031397024	0,351110084		0,659349037	-0,084220183	0,35992299	0,265520148	0,348953252	0,390494416
WSC Самоконтроль	0,170910368	0,439984845	0,11779297	0,134532452	0,002586275	0,328733587	0,659349037		-0,142836214	0,41426085	0,561357934	0,075380688	0,371126259
WSC соціальної підтримки	0,358271112	0,102800867	0,369133001	-0,010360337	0,647042778	0,340921139	-0,084220183			0,32639352	0,16487835	0,348953252	0,432032246
WSC Прийняття відповідальності	0,16900444	0,571771078	0,35341114	0,17775291	0,400553999	0,35992299	0,265520148	0,32639352		0,456748203	0,456748203	0,320884051	0,465516256
WSC Втеча-уминення	0,073181942	0,564555715	0,295816504	0,280682763	0,22682308	0,628782274	0,561357934	0,16487835	0,456748203			0,270565997	0,41202905
WSC Планування рішення проблеми	0,626008851	0,026595937	0,356566983	0,02310573	0,525748468	0,458210571	0,179753953	0,075380688	0,348953252	0,320884051	0,270563997		0,390494416
Загальний бал CD-RISC-10	0,330142532	0,20485322	0,352174111	0,057421965	0,453836751	0,555191039	0,186297215	0,371126259	0,432032246	0,465516256	0,41202905	0,390494416	
RISC-10	0,454829901	-0,408463481	0,10366829	-0,075309782	0,23844169	0,095831673	-0,063407689	-0,187958757	0,311072402	-0,030691364	-0,170324112	0,329111144	0,199227237
PSS-10													
Сприйняття безпорадності PSS-10	-0,023587472	0,434742177	-0,011503596	-0,004538708	0,006792304	0,296489085	0,216812427	0,352190298	0,017553485	0,324547429	0,285157444	0,006577388	0,011250162
самоофективності i	0,425982307	-0,053894341	0,295415286	0,031387207	0,407802303	0,466753651	0,017488018	-0,05703219	0,334208388	-0,038418217	0,128200191	0,352386033	0,4632213566
PSS-10 Результати	0,230682678	0,411586315	0,164932037	0,014138001	0,240627859	0,581848451	0,23197701	0,325434376	0,217786311	0,308346661	0,367781881	0,277893611	0,288514112
Napidsis	0,442463324	-0,263260465	0,256729732	-0,130345801	0,505334435	0,161338636	-0,332264308	-0,278246202	0,367358463	-0,005014366	-0,307742386	0,276251081	0,321952898
Napidsis	0,436507991	-0,430875056	0,316480534	0,054211804	0,424330954	0,099704055	-0,270263084	-0,249339484	0,15716005	-0,112169772	-0,271602093	0,32586646	0,192273617
Прийняття ризику Napidsis	0,188795524	-0,428734592	0,21756695	0,072066631	0,308446211	0,082453374	-0,26946904	-0,294590321	0,114086777	-0,185019955	-0,137940431	0,305737816	0,198286154
Загальний	0,433032006	-0,40612239	0,303478099	-0,019484743	0,484324543	0,135571752	-0,330197131	-0,302410685	0,26158348	-0,093408901	-0,289008879	0,33690716	0,275485084

	Загальний бал CD-RISC-10	PSS-10 Спрингіння безпородності	PSS-10 Брак самоефективності	PSS-10 Результати	Hardiss Залученість	Hardiss Контроль	Hardiss Прийняття ризиків	Hardiss Загальний
CISS Орієнтація на вирішення завдання	0,454829901	-0,023587472	0,425982307	0,230682678	0,442463324	0,436508	0,188795524	0,43303201
CISS Спрямованість на емоції	-0,408463481	0,434742177	-0,053894341	0,411586315	-0,263260465	-0,4308751	-0,428734592	-0,40061224
CISS Уникнення	0,10366829	-0,011503596	0,295415286	0,164932037	0,256729732	0,31648053	0,217566695	0,303478099
CISS Відволікання	-0,075309782	-0,004538708	0,031387307	0,014138001	-0,130345801	0,0542118	0,072066631	-0,01948474
CISS Соціальне відволікання	0,23844169	0,006792304	0,405802303	0,249627859	0,505334435	0,4243504	0,308426211	0,48432454
WSC								
Конфронтативний копінг WSC	0,095831673	0,296498085	0,466753651	0,581834351	0,161358636	0,09970421	0,082453374	0,135571752
Дистанційовані WSC	-0,063407689	0,216812427	0,017488018	0,231797701	-0,332264308	-0,2702631	-0,26946904	-0,33019713
WSC Самоконтроль	-0,187958757	0,352190298	-0,05703219	0,325434376	-0,278246202	-0,2493395	-0,294590321	-0,30241069
WSC Пошук соціальної підтримки	0,311072402	0,017553485	0,334208388	0,217796311	0,367358463	0,15716005	0,114086277	0,26158348
WSC Прийняття відповідальності	-0,030691364	0,324547429	-0,038418217	0,308346661	-0,005014366	-0,1121698	-0,185019955	-0,0934089
WSC Втеча- уникнення	-0,170324112	0,285157444	0,128200191	0,367781981	-0,307742386	-0,2716204	-0,137940431	-0,28900888
WSC Планування рішення проблеми	0,329111144	0,065773388	0,352385033	0,277893611	0,276251081	0,32585646	0,305737816	0,33690716
WSC Позитивна переоцінка	0,199227237	0,011250162	0,463213566	0,288514112	0,321952898	0,19227362	0,198286154	0,275495084
Загальний бал CD- RISC-10		-0,236421338	0,458352651	0,032764845	0,461181794	0,6163496	0,279069546	0,53969016
PSS-10 Спрингіння безпородності	-0,236421338		-0,327465433	0,825033382	-0,417735822	-0,3057292	-0,510663383	-0,44049045
PSS-10 Брак самоефективності	0,458352651	-0,327465433		0,263757132	0,551679792	0,4502039	0,296212426	0,5137243
PSS-10 Результати	0,032764845	0,825033382	0,263757132		-0,096519808	-0,0428634	-0,344172	-0,14244912
Hardiss Залученість	0,461181794	-0,417735822	0,551679792	-0,096519808		0,7775311	0,618266859	0,93358664
Hardiss Контроль	0,616349634	-0,305729221	0,450203877	-0,042863431	0,777531075		0,592523647	0,92147749
Hardiss Прийняття ризиків	0,279069546	-0,510663383	0,296212426	-0,344172	0,618266859	0,5925236		0,76877167
Hardiss Загальний	0,539690156	-0,440490455	0,513724303	-0,142449116	0,933586637	0,9214775	0,768771667	

Кореляційна матриця показників чоловічої підвибірки

[illegible]

	Загальний бал CD-RISC-10	PSS-10 Сприйняття безпорадності	PSS-10 Брак самоефективності	PSS-10 Результати	Hardness Зауважність	Hardness Контроль	Hardness Прийняття ризику	Hardness Загальний
CISS Орієнтація на вирішення завдань	0,506618282	0,009194537	0,389084146	0,148682313	0,279442089	0,0880074	0,03737218	0,175371941
CISS Спримованість на емоції								
CISS Уминнення	-0,20106364 0,342276778	0,536444636 -0,166255958	-0,14582724 0,337670275	0,50140628 -0,050763988	-0,599172965 0,392327828	-0,6627552 0,26197571	-0,645176661 0,133010212	-0,68936108 0,31697996
CISS Відволікання	0,477835943	-0,10595726	0,290774493	-0,005315098	0,107246386	0,169025	-0,007679416	0,111729635
CISS Соціальне відволікання	0,11543755	-0,111101021	0,160968323	-0,057062625	0,368980041	0,15759269	0,104781831	0,260417338
WSC Конфронтативний копінг	0,236590592	0,266882451	0,345233322	0,398911307	-0,183311104	-0,2288543	-0,381073876	-0,26559889
Дистанціювання WSC	0,021439548	0,172534264	0,206754475	0,252009776	-0,183765659	-0,2951618	-0,248096586	-0,25760889
WSC Самоконтроль	0,057839006	-0,015835643	0,239810836	0,069450591	-0,118625309	-0,2455215	-0,150398445	-0,18415766
WSC Пошук соціальної підтримки	0,106608196	0,305247904	0,205896482	0,388654357	0,032191901	-0,2587275	-0,174272644	-0,12268285
WSC Прийняття відповідальності	0,086111754	0,192026964	0,18054205	0,262747479	-0,160883291	-0,2101757	-0,377364742	-0,24707015
WSC Веча-уміння	0,0951961	0,288152421	0,213694769	0,373802795	-0,088230389	-0,1373953	-0,131782659	-0,12520158
WSC Планування рішення проблеми	0,500663736	-0,20964931	0,540620606	-0,022937876	0,424801143	0,34690748	0,113477913	0,359022833
WSC Позитивна переоцінка	0,356540589	-0,079074932	0,206463812	-0,007737931	0,314365261	0,23027507	0,211728843	0,287298251
Загальний бал CD-RISC-10		-0,320102979	0,654904004	-0,096033928	0,586896635	0,6660715	0,454412511	0,6378862
PSS-10 Сприйняття безпорадності	-0,320102979		-0,261217791	0,938482356	-0,652317952	-0,6713139	-0,518915746	-0,68696754
PSS-10 Брак самоефективності	0,654904004	-0,261217791		0,088189103	0,478326657	0,4820645	0,219447979	0,460450494
PSS-10 Результати	-0,096033928	0,938482356	0,088189103	-0,502027613	-0,520293	-0,456978926	-0,54417882	
Hardness Зауважність	0,586896635	-0,652317952	0,478326657	-0,502027613		0,7904949	0,684420673	0,93794062
Hardness Контроль	0,666071496	-0,671313931	0,482064525	-0,520292967	0,79049493		0,747447993	0,93030153
Hardness Прийняття ризику	0,454412511	-0,518915746	0,219447979	-0,456978926	0,684420673	0,747448		0,84845926
Hardness Загальний	0,637886196	-0,686967541	0,460450494	-0,544178818	0,937940617	0,9303015	0,848459255	