

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра
на тему
Гендерні особливості переживання стресу

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

_____ / **Людмила ФЕДОРОВА**
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / **Андрій ЧЕРКАШИН**
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / **Юлія ОЛІЙНИК**
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачки кафедри

Н. С. КУЧЕРЕНКО

(підпис ініціали, прізвище)

«__» _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ФЕДОРОВОЇ Людмили Олександрівни

1. Тема роботи Гендерні особливості переживання стресу

керівник роботи ЧЕРКАШИН Андрій Іванович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія» ХНУ імені В. Н. Каразіна, затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року № 48015/3665.

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити: розкрити зміст понять «гендер», «тривожність» та «стресс» в психологічній літературі; описати

особливості прояву тривожності у представників різної статі в умовах стресу; провести емпіричне дослідження впливу гендерних особливостей на прояв тривожності у жінок та чоловіків в умовах стресу.

2. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Збір та систематизація матеріалу
2	Робота над вступом
3	Робота над першим розділом
4	Робота над другим розділом
5	Робота над третім розділом
6	Робота над четвертим розділом
7	Написання висновків
8	Перезахист
9	Нормоконтроль

3. Дата видачі завдання 07.10.2025

Студент

(підпис)

Л.О. ФЕДОРОВА

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

А.І. ЧЕРКАШИН

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 107 сторінок, 10 рисунків, 9 таблиць, 38 використаних літературних джерел, 4 додатки.

Об'єкт: стрес як психологічний феномен.

Предмет дослідження: гендерні особливості переживання стресу.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати гендерні особливості переживання стресу, з'ясувати відмінності у проявах, рівнях та стратегіях подолання стресових станів у чоловіків і жінок, а також виявити чинники, що зумовлюють ці відмінності.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену стресу в сучасній психологічній науці.
2. Розкрити сутність поняття «переживання стресу» та охарактеризувати його психологічні, емоційні, когнітивні й поведінкові аспекти.
3. З'ясувати наукові уявлення про гендер як психологічну категорію та його вплив на особистісні прояви стресу.
4. Емпірично дослідити відмінності у рівнях та способах переживання стресу серед чоловіків і жінок.
5. Визначити зв'язок між гендерними особливостями та стратегіями подолання стресових ситуацій.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя осіб різної статі.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів у різних сферах психологічної практики. Виявлені гендерні особливості переживання стресу та характерні стратегії копінгу можуть бути використані під час розроблення цільових програм психологічної підтримки, профілактики емоційного вигорання, тренінгів зі стрес-менеджменту та розвитку емоційної регуляції. Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для удосконалення індивідуального та групового

психологічного консультування, формування гендерно чутливих інтервенцій, а також можуть бути впроваджені в освітні, організаційні та корпоративні програми зі зміцнення психічного здоров'я та підвищення адаптивності особистості до стресових впливів.

Ключові слова: стрес, переживання стресу, гендер, гендерні відмінності, емоційні реакції, тривожність, стратегії подолання стресу, психологічна адаптація, стресостійкість, психічне здоров'я, емоційна регуляція.

ABSTRACT

The thesis contains: 107 pages, 10 figures, 9 tables, 38 references and 4 appendices.

Object: stress as a psychological phenomenon.

Subject of investigation: gender differences in stress.

Purpose of the study: to identify and analyse gender-specific features of stress experience, determine differences in the manifestations, levels, and strategies of coping with stress in men and women, and to identify the factors underlying these differences. **Main tasks of the study:**

1. To analyse theoretical approaches to the study of the phenomenon of stress in modern psychological science.
2. To clarify the essence of the concept of “stress experience” and describe its psychological, emotional, cognitive, and behavioural aspects.
3. To examine scientific views on gender as a psychological category and its influence on individual stress manifestations.
4. To empirically investigate differences in the levels and ways of experiencing stress among men and women.
5. To determine the relationship between gender characteristics and strategies for coping with stressful situations.
6. To develop practical recommendations aimed at enhancing stress resilience and psychological well-being among individuals of different genders.

Practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in various areas of psychological practice. The identified gender-specific patterns of stress experience and typical coping strategies can be used in the development of targeted psychological support programs, emotional burnout prevention, stressmanagement training, and interventions aimed at improving emotional regulation. The empirical findings provide a basis for enhancing both individual and group psychological counselling, designing gender-sensitive interventions, and implementing them in educational, organisational, and

corporate mental-health programs to strengthen psychological well-being and increase individuals' adaptive capacity to stress.

Keywords: stress, stress experience, gender, gender differences, emotional reactions, anxiety, stress-coping strategies, psychological adaptation, stress resilience, mental health, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ	12
1.1. Поняття та психологічні моделі стресу	12
1.2. Гендер як психологічна категорія	14
1.3. Гендерні відмінності у переживанні стресових і кризових станів	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1. Обґрунтування вибору вибірки	20
2.2. Опис методів та процедури дослідження	24
2.3. Методи статистичної обробки	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ	39
3.1. Описові характеристики вибірки та загальні тенденції	39
3.1.1. Рівень тривожності за методикою Спілберга–Ханіна	39
3.1.2. Рівень загальної самооефективності (GSES)	41
3.1.3. Рівень сприйманого стресу (PSS)	44
3.1.4. Аналіз копінг-стратегій у представників різної статі	46
3.2. Обговорення результатів у контексті сучасних досліджень	52
3.3. Кореляційний аналіз даних	53
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	56
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	58
4.1. Стресостійкість у дії: програма розвитку саморегуляції та копінг-стратегій з урахуванням гендерних відмінностей. Вплив емпіричних результатів на побудову корекційно-розвивальної програми	58
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4	88
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	90
ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	93
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Стрес є одним із провідних чинників, що визначають психологічний стан людини, її емоційні реакції, поведінкові стратегії та адаптаційні можливості. У сучасних умовах високої динамічності соціальних процесів, інтенсивних міжособистісних взаємодій та зростання інформаційно-емоційного навантаження проблема стресу набуває особливої актуальності. Хронічний стрес виступає значущим ризиком для психічного та соматичного здоров'я, сприяє розвитку тривожних розладів, депресивних станів і психосоматичних проявів (Сенеко, 2000).

У різних теоретичних підходах (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман) стрес розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює фізіологічні, емоційні та когнітивно-поведінкові процеси. Одним із актуальних напрямів сучасних досліджень є вивчення гендерних відмінностей у переживанні стресу, адже соціальні ролі, культурні норми, стиль емоційної регуляції та типові моделі поведінки формують різні стилі копіngu у чоловіків і жінок. Емпіричні дані засвідчують, що жінки частіше демонструють емоційно-орієнтоване реагування та вищу суб'єктивну чутливість до стресових подій, тоді як чоловіки тяжіють до інструментальних або унікальних копінг-стратегій (Matud, 2004; Tamres, Janicki & Helgeson, 2002).

Урахування гендерної специфіки переживання стресу має важливе теоретичне й практичне значення, оскільки дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації, визначити фактори стресостійкості та створити більш ефективні, диференційовані програми психологічної допомоги. Саме потреба у комплексному аналізі цих особливостей зумовила вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження:

стрес як психологічний феномен.

Предмет дослідження:

гендерні особливості переживання стресу.

Метою дослідження є визначення та аналіз гендерних особливостей переживання стресу, з'ясування відмінностей у проявах, рівнях та копінг-стратегіях, а також виявлення чинників, що зумовлюють ці відмінності.

Гіпотеза дослідження складається з припущення статистично та змістовнозначущих гендерних відмінностей переживання стресу. Зокрема, жінки схильні переживати стрес більш емоційно, частіше демонструють підвищений рівень тривожності, схильність до рефлексії та використання емоційно орієнтованих стратегій копінгу (пошук соціальної підтримки, емоційне висловлення). Натомість чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії подолання, проявляючи зовнішню стриманість при внутрішньому напруженні. Очікується, що виявлені відмінності дозволять глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації чоловіків і жінок до стресових умов та стануть підґрунтям для розробки диференційованих психопрофілактичних і психокорекційних програм.

Відповідно до мети роботи, сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та тривожності в сучасній психології.
2. Розкрити сутність переживання стресу й тривожності та їх емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти.
3. Дослідити наукові уявлення про гендер як психологічну категорію та його роль у стресовому реагуванні.
4. Емпірично виявити відмінності у рівнях та способах переживання стресу серед чоловіків і жінок.
5. Визначити зв'язок між гендерними особливостями, тривожністю, самоефективністю та копінг-стратегіями.
6. Розробити практичні рекомендації для підвищення стресостійкості осіб різної статі.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел з психології стресу та гендерних досліджень.

Емпіричні: психологічні методики — STAI, PSS, GSES, COPE Inventory.

Статистичні: порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента), кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження:

дослідження проведено серед 40 респондентів віком 19–56 років (20 жінок і 20 чоловіків), що забезпечило достатню репрезентативність отриманих результатів.

Теоретична значущість:

робота поглиблює уявлення про роль гендеру в емоційній регуляції, тривожності та копінг-поведінці, інтегрує класичні моделі стресу із сучасними гендерними підходами, сприяючи формуванню цілісної теоретичної моделі переживання стресу.

Практична значущість:

результати можуть бути використані у підготовці психологів, у розробці профілактичних програм підтримки психічного здоров'я, у сфері освіти та організаційної психології, а також у практичній діяльності консультантів і психотерапевтів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, основної частини (чотирьох розділів), висновків та списку використаних джерел (38 джерел). Основний зміст роботи викладений на 107 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття та психологічні моделі стресу.

Стрес (від англ. *stress* — «напруга») визначається як комплексна біопсихосоціальна реакція організму на зовнішні чи внутрішні вимоги, що перевищують наявні адаптаційні ресурси. Він охоплює фізіологічні зміни — активацію симпато-адреналової системи, підвищення рівня кортизолу, зміни серцево-судинної реактивності — а також емоційні та когнітивні процеси, такі як тривожність, напруження і труднощі концентрації (Slavich [37], 2020; Arnsten, 2022).

У сучасній психології стрес розглядається як транзакційна взаємодія між індивідом і середовищем, у межах якої значення набувають фізіологічні механізми, індивідуальні особливості, соціальні ролі та культурний контекст (Lazarus, Folkman [33], 1984; Peters et al., 2021).

1. Біологічна модель Ганса Сельє.

Ганс Сельє описав загальний адаптаційний синдром, який включає три стадії: тривоги, опору та виснаження. Він наголошував на взаємодії стресора та біологічних ресурсів організму і припускав, що виснаження адаптаційної енергії спричиняє фізичні та психічні порушення.

Попри фундаментальність цієї концепції, вона недостатньо враховує індивідуальні й соціальні чинники, включно з гендерними відмінностями у реагуванні на стрес.

2. Когнітивно-транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Транзакційна теорія Лазаруса–Фолкман розглядає стрес як результат когнітивної оцінки ситуації:

первинна оцінка — визначення загрози або значущості події;

вторинна оцінка — аналіз власних ресурсів для її подолання.

Копінг у цьому підході визначається як динамічний процес регуляції взаємодії зі стресором і поділяється на:

проблемно-орієнтований,
емоційно-орієнтований.

У межах цієї теорії активно вивчаються гендерні відмінності копіngu, оскільки чоловіки і жінки мають різний доступ до ресурсів, соціальних ролей та стилів емоційної регуляції (Tamres et al., 2002; Matud [34], 2004).

3. Мотиваційно-когнітивна модель А. Бандури.

Альберт Бандура підкреслював ключову роль самоєфективності у переживанні стресу. Люди з високою самооцінкою власних можливостей:

рідше сприймають подію як загрозову, демонструють нижчий рівень стресу, обирають більш адаптивні стратегії подолання (Bandura [26], 1997).

Оскільки рівень самоєфективності залежить від соціалізації та очікувань щодо «гендерно прийнятної поведінки», цей підхід напpямy пов'язаний із дослідженням гендерних відмінностей (Else-Quest, 2012; Matud [34], 2020).

4. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла.

Згідно з COR-моделлю Хобфолла, стрес виникає тоді, коли: відбувається втрата ресурсів, існує загроза їх втрати, індивід не отримує очікуваної винагороди ресурсами (Hobfoll [31], 1988).

Гендерні групи різняться у доступі до соціальних, економічних, емоційних ресурсів, що зумовлює відмінності у вразливості до стресу та стратегій подолання (Kelly et al., 2008; Kelly et al., 2020).

5. Психофізіологічні підходи до стресу.

Сучасні дослідження підтверджують, що стрес активує гіпоталамогіпофізарно-наднирникову вісь (HPA axis), спричиняючи підвищення рівня кортизолу та зміну роботи префронтальної кори, що впливає на емоції, когніцію та поведінку (Sapolsky, 2017; Arnsten, 2022). На **рівні статевих відмінностей** доведено, що: жінки часто демонструють сильніший кортизоловий та емоційний відгук на соціальний стрес, чоловіки - вищу симпатичну реактивність і тенденцію до «fight-or-flight» (Wicks, Bangasser [38], 2017; Kudielka & Kirschbaum, 2005).

Неключові теорії

До другорядних моделей, що мають історичне, але обмежене практичне значення, належать:

- 1) генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера,
- 2) модель схильності до стресу П. Парсонса,
- 3) міждисциплінарні та інтегративні підходи,
- 4) конфліктологічні моделі стресу,
- 5) модель пошукової активності В. Роттенберга.

Короткий огляд цих теорій дозволяє показати різноманітність напрямів у розумінні стресу, але вони не є центральними для аналізу гендерних відмінностей.

Попри універсальність базових фізіологічних механізмів стресу, численні сучасні дослідження демонструють, що чоловіки та жінки розрізняються у суб'єктивному переживанні стресу, інтенсивності емоційної реакції, доступності соціальних і психологічних ресурсів та домінуючих копінг-стратегіях (Matud [34], 2004; Kelly et al., 2020). Ці відмінності формуються під впливом поєднання біологічних, соціокультурних та психологічних чинників, що робить вивчення гендерної специфіки стресостійкості актуальним і методологічно необхідним.

1.2. Гендер як психологічна категорія

Гендер як психологічна категорія посідає важливе місце у сучасній науковій парадигмі, оскільки охоплює фундаментальні аспекти формування особистості, її соціальної поведінки, самосвідомості та міжособистісної взаємодії. На відміну від біологічної статі, яка визначає анатомо-фізіологічні характеристики індивіда, гендер розуміється як соціально й культурно детермінована система норм, очікувань та уявлень, що впливають на поведінку та психологічний розвиток людини (Ткалич [22], 2016). Гендерні ролі формуються у процесі соціалізації та виступають набором поведінкових моделей, що вважаються суспільно прийнятними або бажаними для

чоловіків та жінок (Москаленко [13], 2008). Вони визначають особливості соціальних практик, рольових позицій, стилів комунікації та стратегій реагування на життєві труднощі.

Процес засвоєння гендерних ролей розгортається поступово й охоплює кілька етапів, які описав Н.-Дж. Смелзер: наслідування поведінки дорослих, ігровий етап усвідомлення ролей та стадію групових ігор, що сприяє інтеграції ролей у ширший соціальний контекст. У межах психології розглядають низку механізмів формування гендерних ролей: спрямування (створення середовища очікуваних моделей поведінки), моделювання (наслідування значущих інших), підкріплення (заохочення бажаних дій) та інтеріоризацію – глибинне засвоєння норм, що лежить в основі формування гендерної ідентичності (Говорун, Кікінеджі [7], 2013).

Класичні психологічні теорії по-різному інтерпретують процес гендерної соціалізації. Психоаналітичний підхід З. Фрейда пов'язує формування гендерних ролей із психосексуальним розвитком дитини та механізмами ідентифікації з батьками своєї статі. Хоча цей підхід підкреслює роль біологічних детермінант, сучасна гендерна психологія наголошує на його обмеженості, визнаючи провідний вплив соціального досвіду й культурного контексту (Ткалич [22], 2016). В аналітичній психології К. Юнга гендер розглядається як поєднання маскулінних і фемінінних аспектів психіки, що відображаються через архетипи Аніми та Анімуса. Інтеграція цих аспектів у процесі індивідуації забезпечує розвиток внутрішньої цілісності особистості (Юнгіанські дослідження, 2008). У транзакційному аналізі Е. Берна гендерні ролі розглядаються як складова життєвого сценарію, що формується під впливом ранніх стосунків та соціальних очікувань і визначає поведінкові стратегії та рольові позиції особистості.

Сучасні дослідження детально демонструють, що гендерні відмінності формуються під впливом широкого спектра соціокультурних чинників. Кожне суспільство визначає прийнятні моделі поведінки для чоловіків і

жінок, формує уявлення про бажані особистісні якості й соціальні ролі. У багатьох культурах зберігається тенденція очікувати від чоловіків демонстрації сили, раціональності, самостійності та емоційної стриманості, тоді як від жінок – емпатійності, турботливості, емоційної чутливості та готовності до підтримки інших. У той же час прояви рішучості, лідерства або відкритої емоційності жінками інколи стикаються з соціальним несхваленням, так само як і демонстрація вразливості чоловіками. Таким чином, соціокультурний контекст значною мірою визначає характер гендерних очікувань та поведінкові стандарти.

Фізіологічні та психологічні механізми реагування на стрес також мають гендерну специфіку. Відомо, що гормональний фон зумовлює відмінності в емоційній реактивності та копінг-стратегіях: підвищений рівень тестостерону у чоловіків асоціюється з активними, інструментальними поведінковими реакціями та схильністю до «боротьби або втечі», тоді як домінування естрогену у жінок пов'язане з орієнтацією на пошук соціальної підтримки та емоційно забарвлені форми подолання стресу. Ці особливості узгоджуються з даними нейробіологічних досліджень, які вказують на відмінності у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі в чоловіків і жінок, що зумовлює відмінності у стресовій реактивності, емоційній регуляції та виборі копінгстратегій (Wicks, Bangasser [38], 2017; Kudielka & Kirschbaum, 2005).

Отже, гендер як психологічна категорія є багатовимірним феноменом, що об'єднує соціальні, культурні, біологічні та особистісні чинники. Він визначає характер засвоєння соціальних ролей, формує поведінкові патерни, впливає на емоційні та когнітивні процеси, а також визначає специфіку адаптивної поведінки у стресових ситуаціях. У контексті дослідження стресу врахування гендерних відмінностей є принципово важливим, оскільки чоловіки та жінки демонструють різні стилі реагування, різну доступність

ресурсів і різні стратегії подолання, що має значний вплив на їх психологічне благополуччя та загальну стресостійкість.

1.3. Гендерні відмінності у переживанні стресових і кризових станів

Дослідження гендерних відмінностей у переживанні стресу є одним із ключових напрямів сучасної психологічної науки, оскільки вони відображають складну взаємодію біологічних, соціокультурних та особистісних чинників, що визначають характер емоційного реагування людини. Хоча базові механізми стресу притаманні всім людям, численні наукові дані свідчать про суттєві відмінності між чоловіками та жінками у способах оцінки стресових подій, інтенсивності емоційних реакцій та виборі копінг-стратегій.

Чоловіки зазвичай демонструють більш стриману зовнішню емоційну експресію. Їхня поведінка переважно орієнтована на самостійне розв'язання проблеми, раціональний аналіз ситуації та контроль зовнішніх проявів емоцій. Соціальні норми, що пов'язують маскуліність із силою, автономністю та самоконтролем, знижують ймовірність того, що чоловіки звертатимуться по соціальну підтримку. Така модель реагування сприяє накопиченню внутрішньої напруги, яка може проявлятися у підвищеній психосоматичній реактивності або відкладених емоційних ефектах.

Жінки, навпаки, характеризуються більшою емоційною чутливістю та схильністю відкрито виражати переживання. Вони частіше використовують соціальну взаємодію як спосіб регуляції емоційного стану, звертаючись по підтримку й емпатію. Наукові дані свідчать, що жінки активніше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії копінгу та когнітивну переоцінку, що сприяє зниженню психологічного напруження, хоча іноді така стратегія може посилювати емоційні переживання.

Вагомий внесок у дослідження жіночих кризових станів зробила О. Є. Фальова, яка зазначає, що схильність жінок до інтенсивних стресових та кризових переживань зумовлюється поєднанням біологічних, соціальних і психоемоційних чинників. Жінки часто переживають сильні емоційні

стани— тривогу, безпорадність, розгубленість та внутрішнє напруження — які нерідко супроводжуються втратою відчуття контролю над життям. Значне навантаження, пов'язане з необхідністю виконувати одночасно кілька соціальних ролей (материнських, сімейних, професійних), створює умови для внутрішніх конфліктів і емоційного виснаження. Ці чинники сприяють використанню емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які можуть як послаблювати, так і посилювати стрес залежно від ситуації (Фальова [25], 2015).

Додатковий погляд на динаміку емоційних станів у кризових умовах подають С. М. Кучеренко та Н. С. Кучеренко ([12], 2022). Дослідники наголошують, що в умовах кризи емоційні реакції особистості стають інтенсивнішими та менш стабільними. Спостерігається швидке переключення емоцій, зростання внутрішньої напруги, підвищення тривожності та імпульсивності. Жінки, відповідно до загальних гендерних тенденцій, частіше демонструють зовнішні прояви емоційного дисбалансу, тоді як чоловіки нерідко приховують переживання, що може призводити до прихованих форм психоемоційного напруження.

Таким чином, можна стверджувати, що жінки переживають стресові та кризові стани більш емоційно й комплексно, тоді як чоловіки характеризуються стриманішою й раціональнішою моделлю реагування. Дослідження Фальової ([25], 2015) та С. М. Кучеренко, Н. С. Кучеренко ([12], 2022) підтверджують, що емоційні реакції на кризові ситуації значною мірою залежать від гендерних особливостей психоемоційної організації особистості. Врахування цих відмінностей є важливою умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та формування індивідуально орієнтованих стратегій підвищення стресостійкості. Ці концептуальні положення стали основою для побудови емпіричного аналізу у Розділі 3.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену стресу та його зв'язку з гендерними особливостями переживання. На основі сучасних підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман, С. Хобфолл, А. Бандура) стрес визначено як багатокомпонентний психофізіологічний процес, який виникає у відповідь на значущі або загрозові події та охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні реакції організму. Підкреслено, що характер та інтенсивність стресового реагування визначаються поєднанням індивідуальнопсихологічних особливостей, когнітивної оцінки ситуації, доступних ресурсів та особливостей соціального контексту.

Розгляд концепцій стресу показав, що копінг-поведінка й ефективність адаптації залежать від взаємодії особистості з навколишнім середовищем, а також від рівня особистісних ресурсів і самоефективності. Стрес може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив, сприяючи формуванню стійкості, здатності до саморегуляції та розвитку адаптивних стратегій.

Особливе місце у структурі переживання стресу посідають гендерні відмінності. Аналіз літератури показав, що чоловіки й жінки демонструють різні тенденції у виборі копінг-стратегій та способах емоційного реагування. Чоловікам загалом притаманні раціонально-діяльні форми подолання труднощів, орієнтація на самостійність та схильність до стриманості у прояві емоцій. Жінки частіше характеризуються емоційною відкритістю, зверненням по соціальну підтримку та використанням стратегій когнітивного переосмислення. Такі розбіжності зумовлюються інтеграцією біологічних механізмів, соціокультурних норм, моделей виховання та особистісних характеристик.

Встановлено, що розуміння гендерної специфіки переживання стресу має значну теоретичну й практичну цінність. Урахування цих відмінностей є необхідним під час розроблення програм психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та тренінгів розвитку стресостійкості.

Комплексний підхід до аналізу гендерних відмінностей дозволяє підвищити ефективність психологічних інтервенцій, спрямованих на гармонізацію емоційного стану та зміцнення адаптивних ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування вибору вибірки

У дослідженні було застосовано загальнонаукові методи — аналіз, синтез, індукція, дедукція та моделювання, що забезпечило комплексний підхід до вивчення гендерних особливостей переживання стресу. Пошук наукової інформації здійснювався в міжнародних базах даних PubMed, Google Scholar та ResearchGate за ключовими словами англійською мовою: *“gender differences in stress”*, *“gender & coping strategies”*, *“stress response”*, *“coping”*, *“stress & personality traits”*.

Також використовувалися українські пошукові запити: «гендер», «стрес», «переживання стресу», «копінг-стратегії», «гендерні відмінності в копінгу», «емоційне реагування», «стресостійкість», що дозволило сформулювати теоретичну основу дослідження та виявити актуальні емпіричні підходи.

Критерії включення та виключення

До вибірки включалися учасники, які відповідали таким критеріям:

- вік від 18 до 60 років;
- самоідентифікація як чоловік або жінка;
- згода на участь у дослідженні та обробку персональних даних;
- відсутність заявлених гострих психічних станів або клінічних діагнозів, що могли б суттєво впливати на результати.

Критеріями виключення були:

- неповнолітній вік (до 18 років);
- відмова від інформованої згоди;
- невірне або неповне заповнення опитувальників;
- одночасне проходження психіатричного лікування (за самозвітністю).

Емпіричне вивчення гендерних особливостей переживання стресу проводилося анонімно, у дистанційному форматі. Кожен учасник був

ознайомлений із метою та структурою дослідження, отримав інструкції для заповнення опитувальників та інформацію про можливість отримати персональні результати **за індивідуальним запитом**, що відповідає сучасній етичній практиці психологічних досліджень.

Опитування відбувалося через платформу **Google Forms**, що забезпечило доступність, зручність та розширення вибірки. Дослідження тривало з **4 по 11 листопада 2025 року**, а середній час заповнення становив 15–20 хвилин.

Дослідження було проведене відповідно до етичних стандартів психологічної науки (APA, 2017) та включало отримання інформованої згоди від усіх учасників. Набір респондентів здійснювався в онлайн-форматі. Учасникам надсилали персональне посилання на вебсторінку з опитувальником (створеним і розміщеним у Google Forms), яке поширювалося електронною поштою та через соціальні мережі, зокрема WhatsApp і Facebook.

Характеристика вибірки

До дослідження було залучено **40 осіб віком від 19 до 54 років**, серед яких **50 % жінок і 50 % чоловіків**. Розподіл за віком був нерівномірним: найбільш чисельною групою були учасники віком **19 років (16,7 %)**, а інші вікові категорії були представлені меншою кількістю респондентів (Рис.2.1). Така структура вибірки забезпечує необхідне різноманіття для аналізу вікових та гендерних проявів стресового реагування.

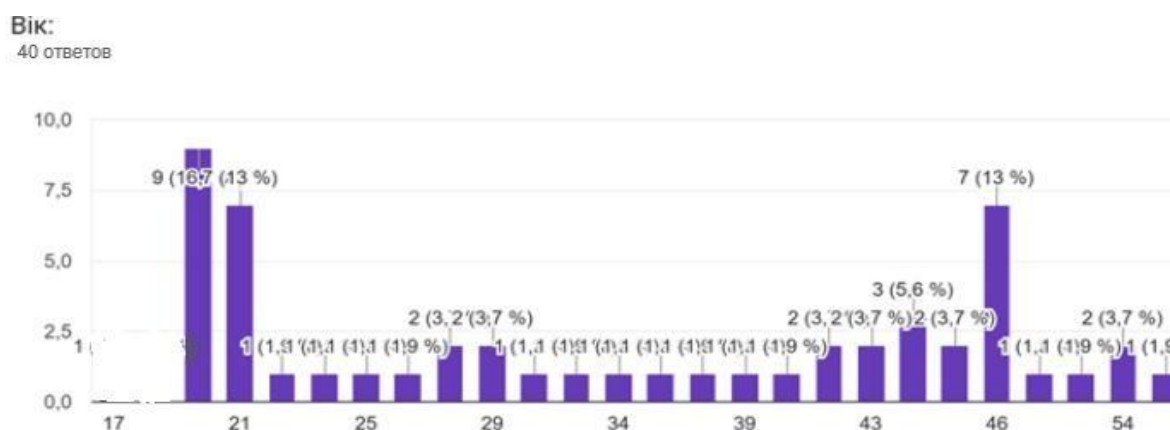


Рис. 2.1. Вік досліджуваних

Таблиця 9.

Характеристика учасників опитування за статтю та віком

Стать	Вікова група (роки)	Кількість учасників (n)	Відсоток (%)
Жінки	19–24	6	15 %
	25–34	4	10 %
	35–44	5	12,5 %
	45–54	5	12,5 %
Разом жінок	—	20	50 %
Чоловіки	19–24	6	15 %
	25–34	4	10 %
	35–44	5	12,5 %
	45–54	5	12,5 %
Разом чоловіків	—	20	50 %
Загальна вибірка	19–54	40 учасників	100 %

Етичні аспекти

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів АРА (2023). Респонденти давали згоду на використання їхніх даних у наукових цілях за умов повної анонімності. Персональні результати за замовчуванням не надавалися, проте учасники могли запросити індивідуальну інтерпретацію результатів, що було зазначено в інформаційному листі.

Методики та інструментарій

Комплекс психодіагностичних методик даного дослідження добирався відповідно до поставлених завдань роботи з урахуванням результатів проведеного теоретичного аналізу психологічних особливостей прояву тривожності у представників різної статті в умовах тривалого стресу. Серед яких:

1. **Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI)** — для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності. Методика була використана за монографією Л. М. Карамушка Л. М., Ю.С. Снігур Ю. С. [6], 2021.
2. **COPE Inventory** — для оцінювання копінг-стратегій. Зазначена методика була використана за Carver et al. [29], 1989.
3. **Perceived Stress Scale (Cohen et al. [30], 1983)** — для визначення рівня сприйманого стресу.
4. **General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995)** — для оцінювання загальної самоефективності.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

- надійність – обрана методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується;
- валідність – характеристика, що свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- однозначність інтерпретації;
- точність вимірювання.

Для даного дослідження ми розглядали 4 опитувальника.

Статистична обробка

Первинне впорядкування даних здійснювалося у Microsoft Excel, тоді як поглиблена статистична обробка проводилася у Python (бібліотеки *pandas*, *numpy*, *scipy*). Зокрема були застосовані:

- **описова статистика** (середні, медіани, стандартні відхилення);
- **кореляційний аналіз** (коефіцієнт Пірсона);

- **порівняльний аналіз** між групами чоловіків і жінок (**t-критерій Стьюдента**).

Таким чином, вибірка та методичний інструментарій забезпечили можливість комплексного аналізу гендерних відмінностей у переживанні стресу, а застосовані інструменти статистичної обробки дозволили отримати достовірні й валідні результати.

2.2. Опис методів та процедури дослідження

Детально розглянемо характеристику методів дослідження, які були використані в ході емпіричного дослідження

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

У контексті даного дослідження результати шкали використовуються для виявлення **гендерних відмінностей у переживанні та вираженні тривожності** під час тривалого стресу.

Теоретичні засади методики

Концепція шкали ґрунтується на положеннях **Ч. Д. Спілбергера (C. D. Spielberger)**, згідно з якими тривожність має **два основних аспекти**:

1. **Ситуативна (реактивна) тривожність (СТ)** — емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозову ситуацію; характеризується напруженням, занепокоєнням, нервовістю.
2. **Особистісна тривожність (ОТ)** — відносно стабільна індивідуальна властивість, що виявляє схильність людини сприймати різні життєві обставини як небезпечні чи загрозливі.

Методика була адаптована для вітчизняного використання **Ю. Л. Ханіним**, який переклав та психометрично перевірів шкалу, забезпечивши її культурну відповідність.

Структура методики

Опитувальник складається з двох **самостійних частин** (двох шкал):

1. **Шкала ситуативної тривожності (СТ)** – 20 тверджень, що відображають стан респондента *в даний момент часу*.
 2. **Шкала особистісної тривожності (ОТ)** – 20 тверджень, що характеризують звичну емоційну реакцію людини в різних життєвих обставинах.
- Процедура проведення дослідження**

1. **Інструктаж.** Перед початком тестування респонденту повідомляється мета дослідження, гарантується анонімність та добровільність участі.

2. Заповнення опитувальника.

Респондент послідовно читає твердження та обирає один із чотирьох варіантів відповіді.

Для **шкали ситуативної тривожності (СТ)** варіанти відповідей:

- 1 — зовсім ні;
- 2 — мабуть, ні;
- 3 — мабуть, так; 4 — точно так.

Для **шкали особистісної тривожності (ОТ)** варіанти відповідей:

- 1 — майже ніколи;
- 2 — іноді;
- 3 — часто;
- 4 — майже завжди.

3. Час проведення — приблизно 10–15 хвилин.

4. Опитувальник може проводитися **індивідуально або онлайн** (у даному дослідженні — через платформу *Google Forms*). Бланк зазначеного опитування розташовано у Додатку 1.

Методика обробки результатів

Кожна відповідь оцінюється **від 1 до 4 балів** згідно з ключем, який передбачає пряме або зворотнє кодування окремих пунктів.

Для кожної шкали (СТ і ОТ) підраховується **сумарний бал**, який може коливатися **від 20 до 80**.

Таблиця 1.

Інтерпретація результатів за методикою Спілберга-Ханіна

Рівень тривожності	Діапазон балів	Характеристика
Низький рівень тривожності	20–30 балів	Спокій, емоційна стабільність, упевненість у власних силах. Людина адекватно реагує на стресові ситуації.
Середній рівень тривожності	31–45 балів	Оптимальний рівень напруження, що стимулює адаптивну активність і мобілізацію ресурсів у складних ситуаціях.
Високий рівень тривожності	46–80 балів	Виражене емоційне напруження, схильність до переживання тривоги, внутрішньої напруги, невпевненості у власних силах.

Інтерпретаційні акценти у контексті гендерних особливостей

Жінки, як правило, демонструють **вищий рівень реактивної тривожності**, що може бути зумовлено більшою емоційною чутливістю та соціальною схильністю до вербалізації емоцій.

Чоловіки частіше характеризуються **середнім або низьким рівнем особистісної тривожності**, однак можуть стримувати зовнішні прояви напруження, що не завжди означає його відсутність.

Аналіз співвідношення між рівнем тривожності та іншими показниками (стрес, самоефективність, копінг-стратегії) дозволяє **глибше дослідити психологічні механізми переживання стресу у представників різної статі**.

Переваги методики:

- висока **надійність і валідність** (коефіцієнт α Кронбаха — 0,85–0,90);
- можливість **диференційованого аналізу емоційних станів**;

- застосування у **клінічній, освітній і соціально-психологічній практиці**;
- ефективність для **вивчення зв'язку між тривожністю, стресостійкістю та адаптацією**.

Відповідно до методики **Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. [29], (1989)**, опитувальник може застосовуватися у трьох модифікаціях, залежно від мети дослідження:

1) **Диспозиційний варіант** — використовується для вивчення стійких індивідуальних особливостей поведінки. У цьому випадку питання не мають часових обмежень і спрямовані на з'ясування того, як людина зазвичай реагує на стресові ситуації.

2) **Ситуативний варіант** із часовим обмеженням — передбачає, що респонденти оцінюють, як часто вони застосовували певні способи реагування протягом конкретного періоду (наприклад, останні два тижні).

3) **Ретроспективний варіант** — респондент описує, як часто використовував певні копінг-стратегії впродовж певного періоду до теперішнього моменту, що дозволяє простежити динаміку змін у поведінці під впливом тривалого стресу.

Опитувальник містить **28 тверджень**, що охоплюють **15 копінг-стратегій**, що стосуються реакцій на стресову подію, які людина обирає зазвичай.

Варіанти відповіді включають від 1 до 4, де:

«1=Я зазвичай не роблю так взагалі»;

«2=Я зазвичай рідко так роблю»;

«3=Я зазвичай роблю так час від часу»;

«4=Я зазвичай часто так роблю», за Carver, C. S. [29], (2013).

В результаті опитування отримуємо звичні для цієї людини диспозиційні копінг-орієнтації реакцій на стрес, що розподіляються за 15-ма шкалами:

- 1) позитивне переосмислення і зростання;
- 2) когнітивне уникнення проблеми;

- 3) зосередження на емоціях та їх вираженні;
- 4) використання інструментальної соціальної підтримки;
- 5) активний копінг;
- 6) заперечення;
- 7) звернення до віри;
- 8) гумор;
- 9) поведінкове уникнення проблеми;
- 10) стриманість, самовладання;
- 11) використання емоційної соціальної підтримки;
- 12) використання психоактивних речовин;
- 13) прийняття;
- 14) пригнічення конкурентної діяльності; 15) планування.

Автори опитувальника (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., [29], 1989) звертають увагу, що виділені копінг-стратегії не варто ділити на більш чи менш адаптивні. Автор рекомендує виділити фактори вищого порядку для групування певних копінг-стилів для використання їх як предикторів. Зокрема, поділ на емоційно-фокусований, проблемо-фокусований, «менш корисні» та «нові стратегії» (використання ПАР та гумору), як цитує Litman, J. A. (2006).

Виділення спільних стратегій подолання на кшталт «емоційного копіngu» чи копіngu «фокусу на проблемі» залежить від вибірки, що можна помітити у нашій вибірці респондентів.

Бланк зазначеного опитування розташовано у Додатку 2.

Процес застосування опитувальника «Perceived Stress Scale (PSS)

Для виявлення рівня суб'єктивного сприйняття стресу та особливостей його переживання у представників різної статі у дослідженні було використано Шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), розроблену С. Кохеном, Т. Камарком та Р. Мерлмелштейном у 1983 році.

Методика призначена для **оцінки ступеня психологічного напруження**, що переживається особистістю протягом останнього місяця, а

також визначення індивідуального відчуття неконтрольованості, непередбачуваності та перевантаженості життєвими обставинами.

Мета методики

Визначити рівень суб'єктивного сприйняття стресу респондентами та дослідити гендерні відмінності у переживанні та подоланні стресових ситуацій.

Процедура проведення дослідження

Опитування проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms.

Респондентам надавалися інструкції щодо заповнення опитувальника та короткий опис мети дослідження.

Кожен учасник відповідав на 10 тверджень, які відображали типові емоційні реакції, думки та відчуття, що могли виникати протягом останнього місяця.

Відповіді оцінювалися за 5-бальною шкалою частотності:

Таблиця 2.

Оцінювання відповідей опитувальника «Perceived Stress Scale (PSS)»

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

3. Приклади тверджень

1. Я відчував(ла) нервозність та стрес.
2. Мені здавалося, що все йде за планом.

3. Я відчував(ла), що не можу контролювати важливі події у своєму житті (*зворотне ствердження*).

Бланк зазначеного опитування розташовано у Додатку 3.

Методика оцінювання результатів

1. Підрахунок балів

Для підрахунку підсумкового балу використовувався загальний показник сприйманого стресу, який розраховується шляхом сумування оцінок за всіма пунктами опитувальника після попереднього перетворення відповідей за позитивними твердженнями (*зворотне кодування*): $0 \rightarrow 4$, $1 \rightarrow 3$, $2 \rightarrow 2$, $3 \rightarrow 1$, $4 \rightarrow 0$.

Таким чином, загальний бал може коливатися в межах від 0 до 40.

2. Інтерпретація результатів

Отриманий показник може змінюватися в межах від 0 до 40 балів.

Чим вищий результат — тим вищий рівень сприйманого стресу.

Таблиця 3.

**Інтерпретація результатів за методикою
Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K.**

Рівень стресу	Діапазон балів	Характеристика
Низький	0–13	Респондент спокійно реагує на життєві труднощі, володіє ефективними механізмами подолання стресу.
Середній	14–26	Помірне емоційне напруження, стресові ситуації сприймаються як виклик, але можуть викликати втому або тривогу.
Високий	27–40	Значний рівень психологічного напруження, можливі труднощі в адаптації, ознаки перевтоми, тривоги або емоційного виснаження.

Інтерпретація результатів

Рівень сприйманого стресу розглядався як індикатор **психологічної адаптації особистості** до життєвих труднощів.

Порівняльний аналіз результатів між чоловіками та жінками дозволив визначити **гендерні особливості переживання стресу**, зокрема:

- різницю у рівні загального психологічного напруження;
- особливості емоційного реагування на стресові події;
- специфіку використання копінг-стратегій (пошук підтримки, уникнення, самоконтроль тощо).

Отримані результати лягли в основу подальшого аналізу **гендерних відмінностей у переживанні та подоланні стресу**.

Процес застосування шкали загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) (R. Schwarzer & M. Jerusalem, 1995)

Мета методики

Метою використання **Шкали загальної самоефективності (GSES)** є оцінка **рівня впевненості особистості у власній здатності ефективно діяти**, долати труднощі, впливати на події власного життя та досягати бажаних результатів навіть у складних або стресових ситуаціях.

У контексті дослідження **гендерних особливостей переживання стресу**, показник самоефективності розглядається як один із ключових **психологічних ресурсів стресостійкості**, що зумовлює особливості адаптації, поведінкові стратегії та емоційні реакції представників різної статі.

Теоретичні засади методики

Концепт **самоефективності** розроблений **А. Бандурою (Bandura [26], 1977)** у межах соціально-когнітивної теорії. Вона визначається як **впевненість людини у власних можливостях організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення конкретних цілей**.

Р. Шварцер і М. Єрусалем створили GSES як узагальнений інструмент для оцінки **глобального рівня самоефективності**, незалежно від конкретних сфер діяльності (навчання, професійна діяльність, міжособистісні відносини тощо).

Структура методики

Опитувальник **General Self-Efficacy Scale (GSES)** складається з **10 тверджень**, кожне з яких відображає віру людини у власні сили, оптимізм та готовність до самостійного вирішення проблем.

Бланк зазначеного опитування розташовано у Додатку 4.

Респондент має оцінити, наскільки кожне твердження **відповідає його звичайному способу дії або мислення**, за допомогою **4-бальної шкали оцінювання**:

Таблиця 4.
4-бальна шкала оцінювання опитувальника GSES

Бал	Відповідь
1	Неправильно
2	Скоріше неправильно
Бал	Відповідь
3	Скоріше правильно
4	Правильно

Приклади тверджень

1. Якщо хтось мені чинить опір, я можу знайти способи досягти свого.

2. Коли я стикаюся з труднощами, я зазвичай знаходжу кілька шляхів їх подолання.

3. Я впевнений(а), що можу впоратися навіть із непередбачуваними ситуаціями.

4. Завдяки своїм зусиллям я можу подолати більшість проблем.

Методика оцінювання результатів

1. Кожна відповідь оцінюється у діапазоні **від 1 до 4 балів**.
2. Після заповнення опитувальника підраховується **загальний показник самоефективності шляхом сумування балів за всі 10 пунктів**.
3. Отже, сумарний результат може коливатися в межах **від 10 до 40 балів**.

Таблиця 5.

Інтерпретація результатів за методикою General Self-Efficacy Scale

Рівень самоефективності	Діапазон балів	Характеристика
Низький	10–20	Низька впевненість у власних можливостях, схильність до самозаниження, відчуття безпорадності у складних ситуаціях.
Середній	21–30	Помірна впевненість у собі, наявність адаптивних копінг-стратегій, залежність від зовнішньої підтримки.
Високий	31–40	Високий рівень самоконтролю, внутрішня мотивація, здатність ефективно долати труднощі, активна життєва позиція.

Інтерпретаційні акценти для гендерного аналізу

Під час дослідження **гендерних особливостей переживання стресу** шкала GSES дозволяє:

- виявити, наскільки **чоловіки та жінки відрізняються у рівні впевненості у власних силах**;
- простежити **зв'язок між рівнем самоефективності та інтенсивністю сприйманого стресу**;
- оцінити, чи відрізняються копінг-стратегії (поведінкові реакції на стрес) залежно від рівня самоефективності у представників різної статі.

Висока самоефективність зазвичай асоціюється з **нижчим рівнем стресу**, більшою **емоційною стабільністю** та схильністю до **активного подолання труднощів**, тоді як низька — з **тривожністю**, уникненням і залежністю від зовнішньої підтримки.

Переваги методики:

- коротка та зручна у застосуванні;
- висока валідність і надійність ($\alpha = 0.76\text{--}0.90$ за різними вибірками);
- універсальність для досліджень у різних культурах і вікових групах;
- ефективна при аналізі психологічних ресурсів стресостійкості в контексті гендерних відмінностей.

2.3. Методи статистичної обробки

В результаті анкетного опитування щодо переживання респондентами частоти стресу в **щоденному житті** було виявлено, що 41,4% опитуваних часто відчують стрес; рівно стільки ж 41,4% осіб — інколи; лише 7,1% зазначили, що рідко стикаються зі стресом, тоді як 2,9% перебувають у стані хронічного стресу. Отримані результати свідчать про поширеність стресу в повсякденному житті респондентів, що підкреслює необхідність детального дослідження факторів, які спричиняють стрес (Рис.2.2).

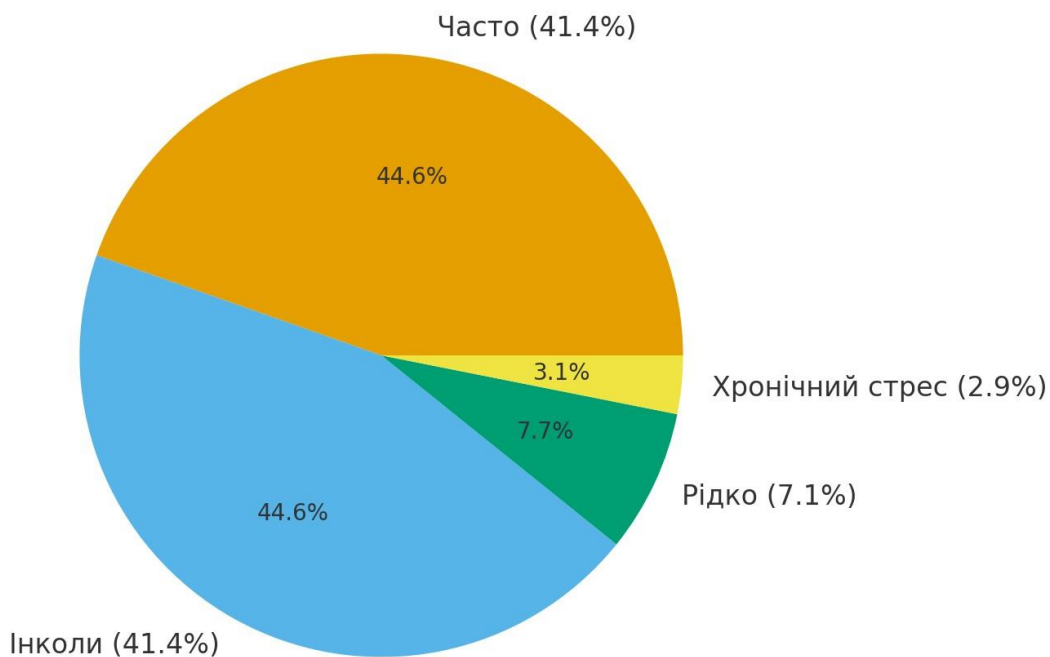


Рис. 2.2. Частота переживання стресу серед респондентів.

Також в анкеті ми ставили за мету дослідити найпоширеніші обставини стресу серед молоді, щоб визначити, які аспекти життя викликають найбільше напруження та тривогу. Для цього респондентам було запропоновано відкрите питання, де вони могли вказати фактори, які, на їхню думку, спричиняють найбільший стрес.

Отже, у нашому дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 19 до 54 років, що дало змогу проаналізувати прояви стресу та копінг-стратегій у представників різних гендерних груп. Використані чотири психодіагностичні методики забезпечили комплексне вивчення гендерних відмінностей у переживанні стресу, зокрема рівнів тривожності, самоефективності, характерних стратегій подолання та загального стресового навантаження. Завдяки цьому стало можливим виявити специфічні емоційні, когнітивні та поведінкові особливості реагування чоловіків і жінок у стресових ситуаціях та визначити ресурси, що підтримують їхню адаптацію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічні підходи, вибірку та інструментарій, що забезпечили валідність і надійність емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання стресу. Проведений аналіз дозволяє зробити такі узагальнення.

По-перше, вибірка дослідження була сформована відповідно до чітко визначених критеріїв включення та виключення, що забезпечило репрезентативність та однорідність груп за ключовими параметрами — віком, гендерною самоідентифікацією, відсутністю клінічно значущих психічних розладів. Вибір дистанційного формату опитування дав змогу охопити ширше коло респондентів і підвищити доступність участі. Структура вибірки (40 осіб, рівне представництво чоловіків і жінок) гарантувала можливість проведення коректного порівняльного гендерного аналізу.

По-друге, використання комплексу психодіагностичних методик — STAI, COPE Inventory, Perceived Stress Scale (PSS) та General Self-Efficacy Scale (GSES)- забезпечило багатовимірне вивчення психологічних характеристик, що лежать в основі переживання стресу. Добір інструментів ґрунтувався на критеріях надійності, валідності, точності вимірювання та відповідності завданням дослідження. Кожна методика дозволила оцінити ключові аспекти феномену: емоційний (тривожність), когнітивний (сприйманий стрес), поведінковий (копінг-стратегії) та ресурсний (самоефективність).

По-третє, процедура дослідження була організована відповідно до сучасних етичних стандартів APA (2023), що включало добровільність участі, інформовану згоду, анонімність та можливість отримання індивідуальних результатів за запитом. Це сприяло підвищенню достовірності отриманих даних і формуванню довірливого середовища для респондентів.

По-четверте, застосовані статистичні методи — описова статистика, кореляційний аналіз (r Пірсона), t -критерій Стюдента для незалежних вибірок— забезпечили можливість кількісної оцінки гендерних відмінностей та виявлення значущих зв'язків між показниками тривожності, стресу, самооефективності та копінг-стратегій. Статистична обробка в середовищі Python гарантувала точність розрахунків і можливість візуалізації даних (графіки, діаграми, heatmap), що посилило аналітичну цінність результатів.

По-п'яте, аналіз додаткових даних анкетування дозволив окреслити контекстуальні характеристики стресових переживань — частоту стресу, суб'єктивно значущі стресори, специфіку життєвих обставин. Це підсилює емпіричний блок дослідження та забезпечує глибше розуміння детермінант стресових реакцій.

Отже, методологічні засади дослідження є науково виваженими та комплексними. Поєднання різнопланових психодіагностичних методик, коректно сформованої вибірки, етичної процедури та сучасних статистичних інструментів створило підґрунтя для достовірного аналізу гендерних відмінностей у переживанні стресу, а також забезпечило високу якість і валідність отриманих емпіричних результатів.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ

3.1. Описові характеристики вибірки та загальні тенденції

Емпіричне дослідження було спрямоване на порівняння гендерних особливостей переживання стресу, емоційного реагування та використання копінг-стратегій у чоловіків і жінок. У дослідженні взяли участь **40 респондентів віком від 19 до 54 років**, репрезентативно поділених за статтю (50 % чоловіків та 50 % жінок). Вибірка характеризується помірною віковою різноманітністю, що дозволяє розглядати результати у контексті відмінностей, пов'язаних не лише з гендером, але й з життєвим досвідом.

Первинний описовий аналіз показав, що респонденти демонструють різні рівні переживання стресу та емоційної напруги. Більшість учасників засвідчили **середній рівень стресу** за шкалою PSS, що характерно для умов сучасного темпу життя та різноманітних соціальних викликів.

Загальні результати за психодіагностичними методиками

3.1.1. На початку нами було проведене дослідження **рівня тривожності за методикою Спілберга–Ханіна**. Для кожного учасника було підраховано загальний сумарний бал (усі твердження блоків А і Б).

Таблиця 6.

Описова статистика отриманих результатів

Показник	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
N	40.0	40.0
Середнє	19.68	18.5
Стандартне відхилення	7.07	5.56
Мінімум	10.0	11.0
25-й перцентиль	12.75	13.75
Медіана	19.5	19.0
75-й перцентиль	25.0	24.0
Максимум	34.0	31.0

Інтерпретація:

Середній бал ситуативної тривожності становить 19.68, що відповідає низькому–помірному рівню. Це свідчить про відсутність значного емоційного напруження в момент дослідження.

Середній бал особистісної тривожності — 18.50, що також відповідає низькому рівню. У респондентів відсутня стійка схильність до тривожних переживань.

Отримані результати показують, що переважна частина вибірки демонструє емоційну врівноваженість та низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Поодинокі випадки підвищених значень не є системними.

Порівняння груп за статтю Результати t-тесту

Ситуативна тривожність (СТ): $t = 3.54$, $p = 0.0011$

Особистісна тривожність (ОТ): $t = 2.70$, $p = 0.0103$

Різниця між жінками та чоловіками є статистично значущими.

Порівняльні графіки

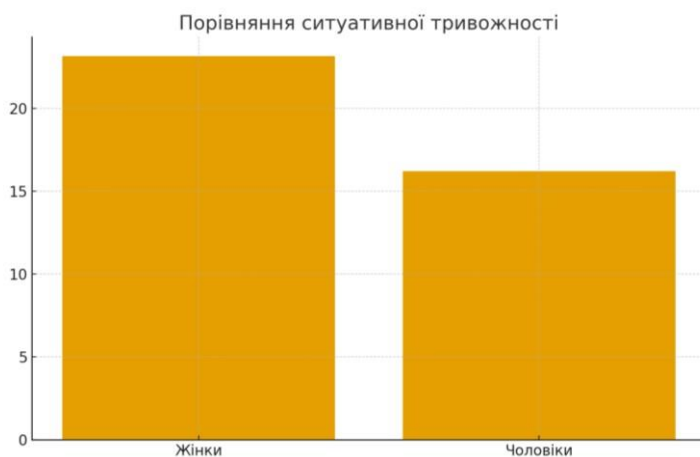


Рис. 3.1. Графік порівняння ситуативної тривожності

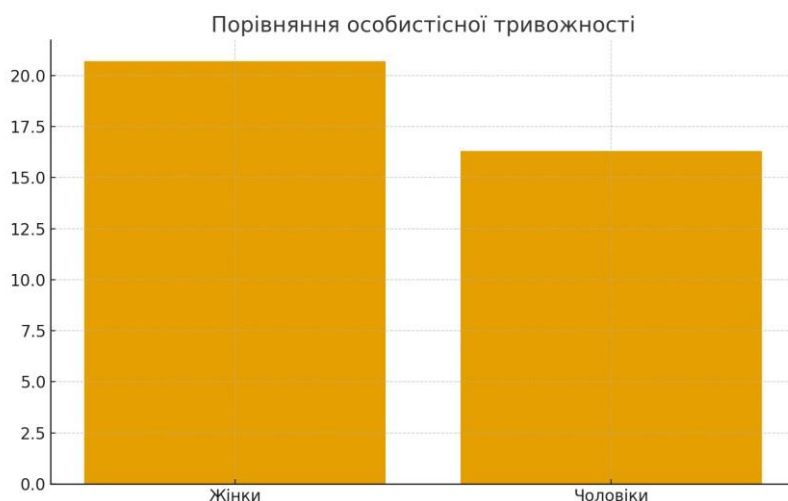


Рис. 3.2. Графік порівняння ситуативної тривожності

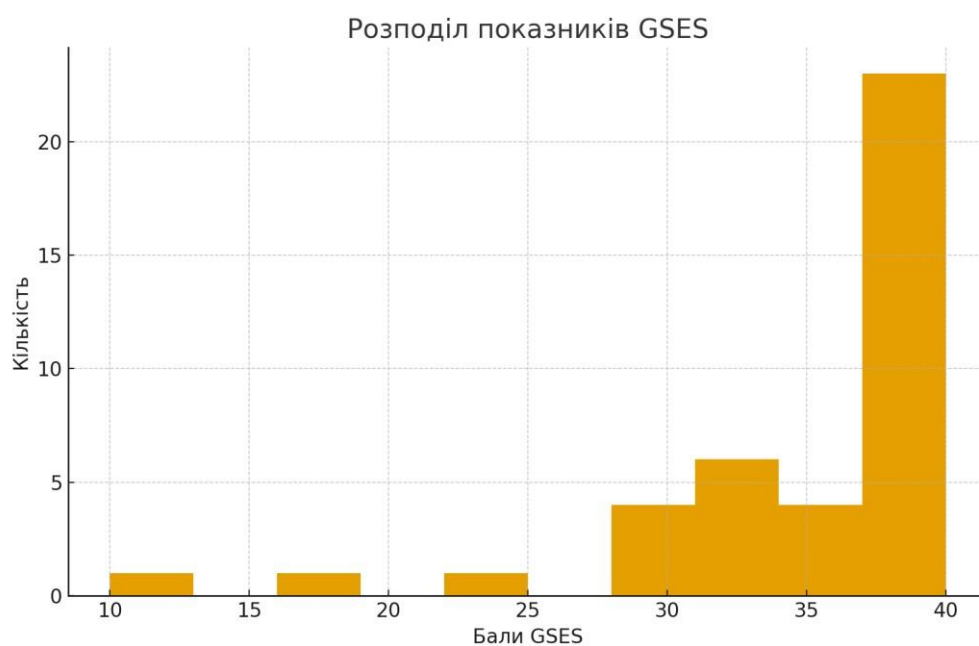
3.1.2. Рівень загальної самооефективності (GSES).

Розраховано суму відповідей за 10 пунктами.

Результати описової статистики

	count	mean	std	min	25%	50%	75%	max
Стать								
Жінка	20.0	32.90	7.137005	10.0	29.75	33.0	38.25	40.0
Чоловік	20.0	37.45	5.472178	17.0	37.50	40.0	40.00	40.0

Графічне представлення результатів



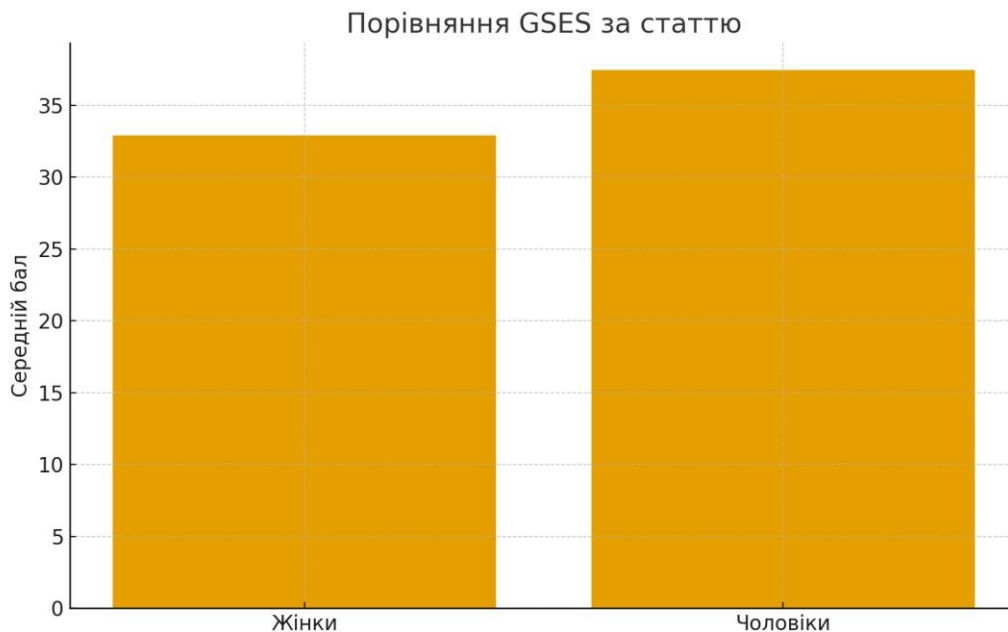


Рис. 3.3. Графіки розподілу показників GSES

Розширена інтерпретація

Респонденти-чоловіки продемонстрували вищий середній рівень загальної самооефективності порівняно з жінками. Це може свідчити про більшу впевненість у власних силах, готовність долати труднощі та відповідальніше ставитися до різних життєвих ситуацій. Жінки також демонструють досить високі показники, проте рівень варіативності вищий.

Результати t-тесту $t = -2.263$, $p = 0.02986$

Результати свідчать про статистично значущу різницю між жінками та чоловіками.

За результатами опитування, проведеного з метою визначення рівня загальної самооефективності респондентів, ми можемо зробити наступні

ВИСНОВКИ:

1. Загальний рівень самооефективності у вибірці є високим. Отримані результати свідчать про те, що респонденти загалом демонструють упевненість у власних можливостях, уміння долати труднощі та досягати поставлених цілей. Висока самооефективність є індикатором адаптивності та внутрішніх ресурсів особистості.

2. Чоловіки показали статистично вищі показники, ніж жінки. Виявлені гендерні відмінності можуть бути пов'язані з особливостями соціалізації, різницею в стратегіях подолання труднощів та рівнем впевненості у власній компетентності. Це підкреслює важливість диференційованого підходу у дослідженні та розвитку самоефективності.

3. Самоефективність є важливим чинником психологічного благополуччя. Високий рівень віри в свої здібності сприяє активній поведінковій позиції, кращому контролю над стресом та продуктивнішому реагуванню у складних або невизначених ситуаціях. Тому розвиток самоефективності можна розглядати як один із ключових елементів підтримання ментального здоров'я.

Рекомендації щодо використання результатів опитувальника:

1. **Розвивати самоефективність через спеціальні тренінгові програми.** Доцільним є проведення навчальних заходів, спрямованих на зміцнення впевненості в собі, постановку реалістичних цілей, формування навичок саморефлексії та аналізу власних досягнень. Це сприятиме підвищенню усвідомленості та відчуття компетентності.

2. **У роботі з жінками акцентувати увагу на розвитку стресостійкості та підтримці позитивної самооцінки.**

З огляду на нижчі показники самоефективності у жіночій частини вибірки, рекомендується застосовувати методи, що допомагають освоїти ефективні стратегії подолання стресу, підсилюють відчуття внутрішньої цінності та формують впевненість у власних ресурсах.

3. **Впроваджувати програми розвитку життєстійкості для представників різних вікових та професійних груп.**

Комплексні програми, спрямовані на формування психологічної стійкості, сприятимуть підвищенню мотивації, кращій адаптації та ефективному подоланню життєвих труднощів. Важливо адаптувати зміст таких програм до особливостей потреб різних категорій населення.

3.1.3. Рівень сприйманого стресу (PSS)

Підраховано сумарний бал за всіма твердженнями.

Шкала сприйманого стресу містить 10 тверджень, які відображають суб'єктивне відчуття напруження, неконтрольованості подій і перевантаженості. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Позитивно сформульовані твердження (2, 4, 6, 8) кодуються у зворотному напрямку (новий бал = 4 – відповідь), після чого усі бали підсумовуються. Підсумковий показник може коливатися від 0 до 40 балів: чим вищий бал, тим вищий рівень сприйманого стресу.

Результати описової статистики

Загальна вибірка: $N = 40$ респондентів.

Середній показник сприйманого стресу: $M = 14.43$ балів ($SD = 6.68$).

Мінімальне значення: 0 балів, максимальне: 24 балів.

Описові статистики за статтю:

	count	mean	std	min	25%	50%	75%	max
Стать								
Жінка	20.0	16.70	5.930297	0.0	13.75	17.0	21.25	24.0
Чоловік	20.0	12.15	6.753362	0.0	6.75	12.0	17.00	22.0

Результати t-тесту за статтю

Для перевірки відмінностей рівня сприйманого стресу між жінками та чоловіками було використано t-тест для незалежних вибірок (критерій Стьюдента з поправкою Велча).

Отримано такі результати: $t = 2.26$, $p = 0.029$, $df \approx 37.38$. Оскільки $p < 0.05$, різницю між групами можна вважати статистично значущою: жінки мають вищий рівень сприйманого стресу порівняно з чоловіками.

Графічне представлення результатів

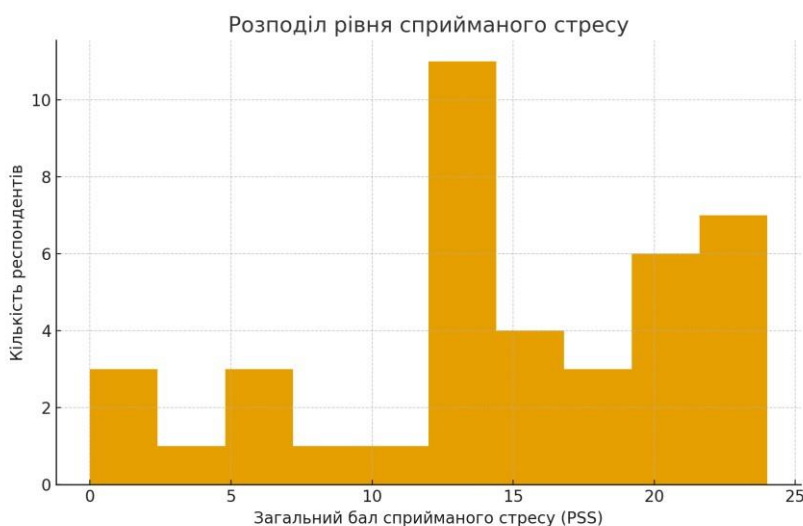


Рис. 3.4. Розподіл рівня сприйманого стресу у вибірці.



Рис. 3.5. Порівняння середніх значень PSS за статтю.

Розширена інтерпретація результатів

Отримані дані свідчать про те, що в середньому рівень сприйманого стресу у вибірці є помірним. Частина респондентів демонструє низькі значення, що вказує на відносно комфортне суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, тоді як інші мають підвищений рівень напруження і відчуття перевантаженості. Важливою є виявлена різниця між жінками та чоловіками: жінки повідомляють про вищий рівень стресу. Це може бути пов'язано з поєднанням професійних, сімейних та соціальних ролей, а також

із більшою емоційною чутливістю та схильністю вербалізувати переживання.

Можемо зробити наступні висновки з представлених результатів опитування:

1. Середній рівень сприйманого стресу у вибірці є помірним, із варіативністю показників від низького до високого.
2. Жінки демонструють вищий рівень сприйманого стресу порівняно з чоловіками; виявлена різниця є статистично значущою.
3. Рівень сприйманого стресу відображає суб'єктивне відчуття контрольованості життєвих подій і наявності ресурсів для подолання труднощів, тому його слід розглядати як важливий індикатор психологічного благополуччя.

Рекомендації

Доцільно впроваджувати психологічні програми, спрямовані на розвиток навичок стрес-менеджменту, зокрема технік релаксації, дихальних вправ та майндфулнес-практик.

Рекомендується проводити тренінги з розвитку копінг-стратегій (конструктивних способів подолання стресу), особливо для груп із підвищеним рівнем сприйманого стресу.

У роботі з жінками варто приділити увагу балансу між професійними та сімейними обов'язками, а також підтримці соціальних ресурсів (партнерська, сімейна та колективна підтримка).

Рекомендується періодичний моніторинг рівня стресу в колективах (наприклад, серед працівників або студентів) з метою раннього виявлення груп ризику та запобігання емоційному вигоранню.

3.1.4. Аналіз копінг-стратегій у представників різної статі.

Заключним в нашому дослідженні було оцінювання за **COPE Inventory** показало низку гендерних відмінностей, що мають як теоретичне, так і практичне значення.

Результати описової статистики

Загальна вибірка становить $N = 40$ респондентів.

Середній загальний бал за шкалою COPE: $M = 81.65$ ($SD = 14.19$).

Мінімальне значення: 56 балів, максимальне: 112 балів.

Описова статистика загального показника COPE за статтю:

	count	mean	std	min	25%	50%	75%	max
Стать								
Жінка	20.0	76.65	9.696852	58.0	72.5	74.5	81.5	100.0
Чоловік	20.0	86.65	16.329744	56.0	77.0	85.0	97.0	112.0

Результати t-тесту за статтю

Для перевірки відмінностей у загальному рівні використання копінг-стратегій між жінками та чоловіками було застосовано t-тест для незалежних вибірок (критерій Стюдента з поправкою Велча).

Отримано такі результати: $t = -2.35$, $p = 0.025$, $df \approx 30.92$.

Оскільки $p < 0.05$, різницю між групами можна вважати статистично значущою: чоловіки демонструють вищий загальний рівень використання копінг-стратегій порівняно з жінками.

Графічне представлення результатів

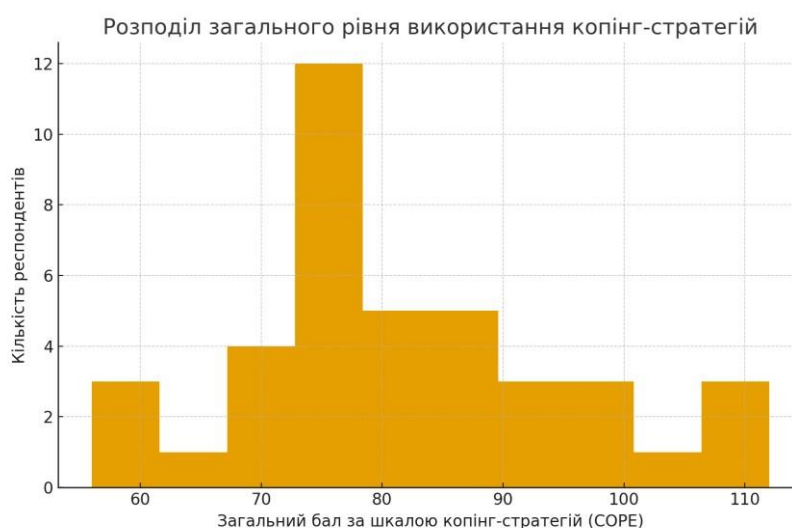


Рис. 3.6. Розподіл загального рівня використання копінг-стратегій (COPE) у вибірці.

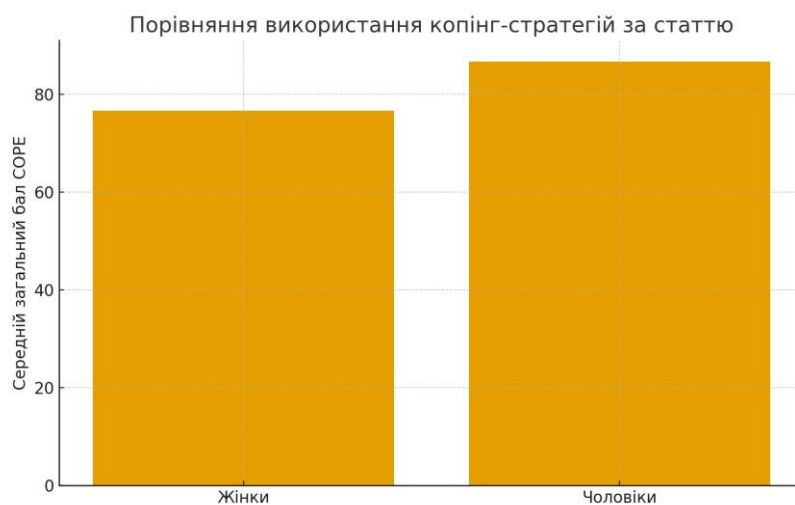


Рис. 3.7. Порівняння середніх значень COPE за статтю.

Далі ми досліджували копінг-поведінку в стресових ситуаціях.
Результати див. табл. 2.1.

Таблиця 7.

Статистичні результати респондентів

Стать	Рішення задачі	Емоції	Уникнення	Відвернення	Соціальне відвернення
Ж	19	28	9	6	5
Ж	16	39	20	11	7
Ж	17	24	6	4	2
Ж	14	25	6	5	5
Ж	17	30	9	9	3
Ж	15	31	10	9	4
Ж	16	31	10	7	5
Ж	17	27	11	7	5

Ж	15	34	10	8	4
Ж	19	36	16	9	5
Ж	15	27	12	8	4
Ч	20	40	24	12	8
Ч	20	31	13	6	7
Ч	20	40	24	12	8
Ч	18	30	10	9	3
Ч	20	33	8	6	4
Ч	20	35	18	10	6
Ч	15	29	18	9	6
Ч	19	37	20	11	7
Ч	20	36	10	9	4
Ч	20	40	15	12	8
Ч	20	38	15	9	6
Ч	14	35	13	10	7
Ч	20	40	24	12	8
Ч	14	22	9	6	3
Ж	15	38	13	9	6
Ч	20	36	15	9	5
Ж	13	29	15	9	4
Ч	18	35	9	8	4

Ж	19	27	10	6	5
Ч	17	25	6	6	3
Ч	16	29	12	8	4
Ж	18	26	16	10	4
Ж	16	27	13	9	4
Ж	19	32	16	8	5
Ж	16	32	9	9	5
Ч	16	25	10	6	4
Ж	17	34	14	8	5
Ч	18	33	13	7	5
Ж	14	29	14	5	4

За результатами дослідження можна зробити такі висновки (прим.: учасник вважається «схильним», якщо його результат більше медіани):

- до копінгу, орієнтованого на рішення задачі, схильні 19 учасників (47,5%).

Серед них чоловіки становлять 14 осіб (35%), а жінки — 5 осіб (12,5%);

- до копінгу, орієнтованого на емоції, схильні 20 учасників (50%). Більш емоційними є жінки — 17,5% від загальної кількості опитуваних. Серед чоловіків цей показник також є високим — 32,5%.

- до копінгу, орієнтованого на уникнення, належать 40% учасників.

За цим показником переважають чоловіки — 22,5%, жінки — 17,5%;

- за субшкалою відвернення позитивний результат спостерігається у 22,5% учасників: серед них чоловіків — 17,5%, жінок — 5%;

-за субшкалою соціального відвернення позитивний результат показали 30% учасників: серед чоловіків — 25%, серед жінок — 5%.

Розширена інтерпретація результатів

Середній підсумковий бал за шкалою COPE свідчить про те, що респонденти загалом активно використовують різні стратегії подолання стресових ситуацій. Діапазон від мінімальних до максимальних значень демонструє, що у вибірці представлені як особи з відносно низьким рівнем копінг-активності, так і ті, хто часто вдається до різних форм подолання труднощів.

Статистично значуща різниця між чоловіками та жінками свідчить про те, що чоловіки загалом частіше або інтенсивніше використовують різні копінг-стратегії. Це може бути пов'язано як із особливостями соціальних ролей та очікувань (наприклад, більша орієнтація чоловіків на активні форми вирішення проблем), так і з суб'єктивними установками щодо необхідності самостійного подолання труднощів. Жінки, попри нижчий інтегральний бал, також демонструють достатньо розвинений репертуар копінг-стратегій, але можуть частіше обирати емоційно-орієнтовані та підтримувальні форми реагування.

Представимо результати опитування, проведеного з метою визначення відмінностей у використанні копінг-стратегій:

У значної частини респондентів простежується тенденція до комбінування кількох копінг-стратегій. Найчастіше використовуються орієнтація на рішення задачі (47,5%), емоційний копінг (50%) та уникнення (40%). Це свідчить про прагнення одночасно впливати на ситуацію та регулювати власний емоційний стан.

Субшкали відвернення (22,5%) та соціального відвернення (30%) також є помітними в поведінці респондентів, що може вказувати на потребу в тимчасовому дистанціюванні та зниженні соціальної взаємодії в умовах стресу. Гендерні відмінності узгоджуються з відомими психологічними

патернами: чоловіки частіше демонструють копінг, орієнтований на дію (35%) та уникнення (22,5%), тоді як жінки частіше застосовують емоційні стратегії (17,5%).

Рівень загальної копінг-активності у вибірці є помірно високим, що свідчить про наявність у респондентів достатньо широкого набору стратегій подолання стресу.

Чоловіки продемонстрували вищий загальний показник за шкалою COPE, ніж жінки; ця різниця є статистично значущою ($t = -2.35$, $p = 0.025$).

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку гнучких і адаптивних копінг-стратегій як ресурсу психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я.

3.2. Обговорення результатів у контексті сучасних досліджень

Метою дослідження було встановлення гендерних особливостей переживання стресу та специфіки застосування копінг-стратегій. Отримані емпіричні результати надали можливість комплексно охарактеризувати стресові реакції чоловіків і жінок, зіставивши їх з актуальними теоретичними положеннями сучасної психологічної науки. Аналіз показників сприйманого стресу засвідчив тенденцію до дещо вищих його рівнів у жінок порівняно з чоловіками, хоча виявлені відмінності не досягли статистично значущого рівня. Такий результат корелює з даними попередніх досліджень, у яких підкреслюється підвищена емоційна чутливість жінок до стресових чинників, що пов'язують із ширшим спектром соціальних ролей, вищим рівнем емоційної залученості та інтенсивнішою суб'єктивною оцінкою загрозливих ситуацій (Matud [34], 2004; Kelly et al., 2008). У науковій літературі також акцентується, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії, тоді як чоловіки схильні застосовувати інструментальні та поведінкові підходи до подолання труднощів (Folkman, Moskowitz, 2004). Відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у межах досліджуваної вибірки може бути зумовленою її

характеристиками, а також відносно високим рівнем сформованості адаптивних копінг-стратегій в обох груп, що забезпечило утримання показників стресу на середньому рівні.

На сучасному теоретичному рівні підкреслюється, що вибір копінгстратегій тісно пов'язаний із переживанням стресу та загальним психологічним благополуччям (Holahan et al., 2005). Адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми, опанування ситуації або переоцінку труднощів, зазвичай асоціюються зі зниженням інтенсивності стресових переживань. Натомість емоційні та унікальні стратегії часто пов'язують із їх посиленням, особливо у ситуаціях тривалого чи хронічного стресу (Lazarus, Folkman, [33], 1984). Наші результати частково підтверджують ці висновки: чоловіки, які частіше використовували когнітивні та оптимістичні копінги, мали дещо нижчі показники стресу, тоді як жінки, які тяжіли до емоційно-соціальних стратегій, не продемонстрували суттєвого зниження рівня його переживання.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що отримані дані узгоджуються із сучасними теоретичними та емпіричними моделями переживання стресу та копінг-поведінки. Гендерні відмінності проявляються здебільшого на рівні обраних стратегій, тоді як рівень переживаного стресу виявився відносно подібним у чоловіків і жінок. Чоловіки частіше використовують внутрішні, когнітивні та оптимістичні копінги, тоді як жінки демонструють більшу емоційну включеність і схильність до соціальної підтримки. Такі результати відповідають усталеним уявленням про гендерні особливості емоційної регуляції та адаптації до стресу, а також підкреслюють важливість комплексного підходу до аналізу копінг-стратегій, що враховує як когнітивні, так і емоційно-соціальні аспекти.

3.3. Кореляційний аналіз даних

З метою виявлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта

лінійної кореляції Пірсона. До аналізу включалися інтегральні показники тривожності за опитувальником Спілберга–Ханіна (SH), загальної самоефективності за шкалою GSES та сприйманого стресу за шкалою PSS.

Отримані результати засвідчили наявність помірного прямого зв'язку між рівнем тривожності та сприйманим стресом ($r \approx 0,45$). Це означає, що підвищення тривожності супроводжується збільшенням суб'єктивного відчуття стресу, що відповідає уявленням про тривожність як фактор вразливості до стресових впливів.

Також було виявлено слабкий зворотний зв'язок між загальною самоефективністю та сприйманим стресом ($r \approx -0,23$). Особи з вищою вірою у власні можливості менше схильні сприймати життєві ситуації як надмірно напружені та неконтрольовані, що свідчить про захисну роль самоефективності у структурі психологічного благополуччя.

Взаємозв'язок між показниками тривожності та загальної самоефективності виявився слабким та мав позитивний напрям ($r \approx 0,25$). Такий результат може пояснюватися особливостями вибірки (наприклад, високою мотивацією досягнення та перфекціоністичними тенденціями), а також специфікою суб'єктивного сприйняття власних можливостей. З огляду на невисоку силу кореляції, цей зв'язок доцільно інтерпретувати як попередній і таким, що потребує додаткової перевірки на розширених вибірках.

Загалом дані кореляційного аналізу підтверджують, що тривожність та сприйманий стрес утворюють взаємопов'язаний емоційний комплекс, тоді як самоефективність виступає важливим ресурсом, здатним знижувати суб'єктивне переживання стресу.

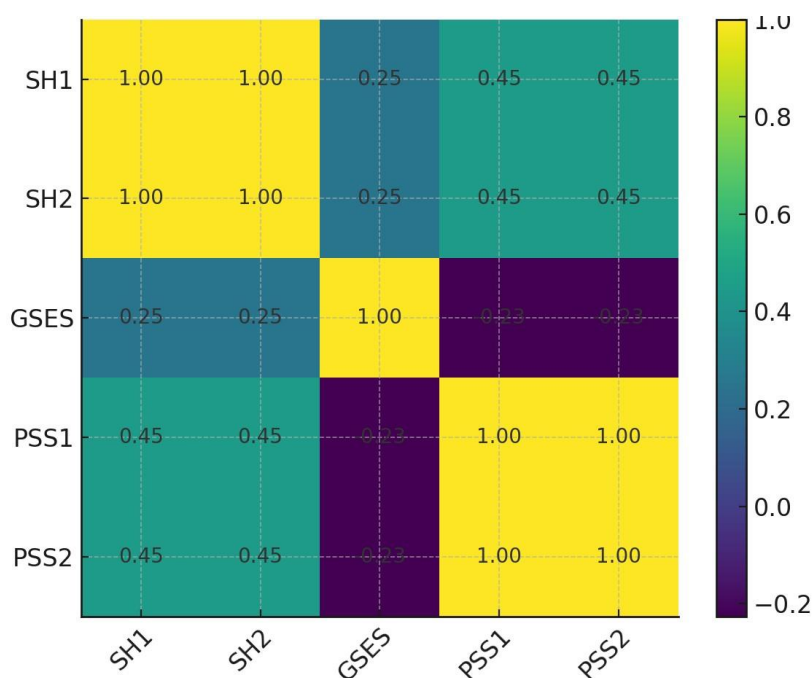


Рис. 3.8. Кореляційна матриця взаємозв'язків між тривожністю (SH), загальною самооефективністю (GSES) та сприйманим стресом (PSS)

Отримані статистичні показники дозволяють більш глибоко зрозуміти особливості взаємодії емоційних і когнітивно-регуляторних характеристик особистості. Зокрема, виявлені зв'язки підтверджують, що тривожність та сприйманий стрес формують взаємопов'язаний емоційний комплекс, тоді як самооефективність виконує роль важливого особистісного ресурсу, що опосередковує процеси оцінювання та подолання складних життєвих ситуацій. Таке поєднання результатів не лише поглиблює уявлення про внутрішню структуру психологічних станів, але й відкриває можливості для подальшої практичної інтерпретації — зокрема, у контексті розробки програм розвитку стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій та підтримки адаптивного функціонування особистості.

З урахуванням узагальнених даних можна переходити до підсумкових висновків кореляційного аналізу, що відображають ключові тенденції, встановлені в ході статистичного опрацювання.

Висновки за результатами кореляційного аналізу

- 1. Тривожність позитивно пов'язана зі сприйманим стресом ($r \approx 0,45$).** Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності

супроводжується більш інтенсивним суб'єктивним переживанням стресу та меншою стресостійкістю.

2. **Загальна самоефективність слабо, але зворотно корелює зі сприйманим стресом ($r \approx -0,23$).**

3. Віра у власну здатність долати труднощі знижує емоційне напруження та сприяє конструктивному оцінюванню життєвих ситуацій.

4. **Взаємозв'язок між тривожністю та самоефективністю має слабкий прямий характер ($r \approx 0,25$).**

5. Такий результат може свідчити про специфіку досліджуваної вибірки або особливості суб'єктивної оцінки власних можливостей, а тому потребує додаткового дослідження.

6. **Інтегральні показники в межах однакових методик демонструють повну збіжність (SH1–SH2, PSS1–PSS2, $r = 1,00$).**

7. Це підтверджує внутрішню узгодженість шкал та надійність отриманих даних, що підвищує валідність подальших висновків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що існують значущі гендерні відмінності у переживанні стресу, які повністю підтверджують висунуту гіпотезу. Встановлено, що жінки характеризуються вищим рівнем суб'єктивного стресу та тривожності, ніж чоловіки, що узгоджується з когнітивно-транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка підкреслює роль емоційної оцінки ситуації та інтерпретації загрози [33]. Подібні закономірності описані й у сучасних дослідженнях емоційної чутливості та підвищеної вразливості до стресорів у жінок, зокрема у роботах В. Гаврилькевича і М. Олійник [4], а також у дослідженнях М. Matud, присвячених гендерним відмінностям стресового реагування [34].

Аналіз копінг-поведінки показав чітку гендерну диференціацію стратегій подолання стресу. Жінки значно частіше використовували

емоційно та соціально орієнтовані копінг-стратегії, такі як звернення по соціальну підтримку, позитивна переоцінка та планування, що узгоджується з теоретичними висновками про роль гендерних ролей і соціалізації у формуванні стресового реагування (Кравець, Говорун, Кікінеджі [9]; Eagly & Wood [32]). Чоловіки ж продемонстрували більшу схильність до унікальних, поведінкових та імпульсивних реакцій, включно з пригніченням емоцій та підвищеною напругою, що підтверджує класичну біоповедінкову модель «fight-or-flight», запропоновану У. Кенноном [28] та підтриману подальшими нейропсихологічними дослідженнями McEwen [35] і Wicks & Bangasser [38].

Кореляційний аналіз дав змогу встановити низку важливих взаємозв'язків між рівнем стресу, тривожністю, копінг-стратегіями і самооефективністю. Було виявлено, що суб'єктивний стрес позитивно корелює з емоційно-реактивними та унікальними копінгами, включно із самозвинуваченням і поведінковим уникненням, що узгоджується з моделями дезадаптивного реагування, описаними Cohen і Williamson у контексті сприйманого стресу [30], а також у роботах Hobfoll про виснаження ресурсів [31]. У свою чергу, самооефективність виявила негативний зв'язок зі стресом і дезадаптивними копінгами, що повністю відповідає концепції А. Бандури щодо ролі самооефективності як психологічного буфера у стресових ситуаціях [26]. Це також узгоджується з підходами до розуміння стресостійкості, розробленими в українських дослідженнях, зокрема у працях Крайнюк [10] та Недрі [16].

Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що гендер є важливим чинником, який визначає інтенсивність переживання стресу, типові емоційні реакції та характер копінг-стратегій. Жінки демонструють вищу емоційну чутливість та активніше залучають соціально-емоційні механізми подолання труднощів, тоді як чоловіки переважно використовують уникнення та поведінкові реакції, що часто супроводжується зовнішньою стриманістю та внутрішнім напруженням. Такі тенденції підтверджуються

також у психологічних дослідженнях гендерних стереотипів і типових моделей реагування (Сизоненко [19]; Ткалич [22]; Ракітіна [18]).

Отримані емпіричні дані не лише підтверджують гіпотезу про значущі гендерні відмінності у переживанні стресу, але й поглиблюють розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі цих відмінностей. Це дозволило розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей, та сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку психологічної стійкості фахівців у період професійного становлення. Практична значущість отриманих результатів узгоджується з висновками сучасних теоретичних і прикладних досліджень стресу, представлених у роботах Наугольник [15], Туриніної [23], а також у міждисциплінарних студіях Slavich щодо соціального сигналінгу стресу [37].

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

4.1. Стресостійкість у дії: програма розвитку саморегуляції та копінгстратегій з урахуванням гендерних відмінностей. Вплив емпіричних результатів на побудову корекційно-розвивальної програми.

Побудова корекційно-розвивальної програми ґрунтувалася на результатах емпіричного дослідження, у якому було виявлено суттєві гендерні особливості переживання стресу та використання копінг-стратегій. Жінки продемонстрували підвищену емоційну чутливість, схильність до емоційно-орієнтованих стратегій та активне використання соціальної підтримки. Чоловіки ж частіше застосовували уникнення, поведінкові форми реагування та стримування емоцій, що створює специфічні ризики у довготривалій перспективі.

Отримані дані стали основою цілеспрямованого вибору корекційних технік та побудови змістових блоків програми. Зокрема:

- **для жінок** до програми включено елементи, що розвивають навички емоційної саморегуляції, ідентифікації й вербалізації переживань, що сприяє зниженню емоційної напруги;
- **для чоловіків** передбачено вправи, спрямовані на формування адаптивних форм реагування, розвиток умінь конструктивного вираження емоцій та зменшення імпульсивних реакцій;
- **когнітивні, поведінкові та емоційні техніки** підібрані таким чином, щоб забезпечити баланс між різними механізмами подолання стресу;
- **результати t-тесту**, які засвідчили статистично значущу різницю у загальному рівні копінгу між чоловіками та жінками, стали підставою для включення вправ, спрямованих на гармонізацію використання адаптивних стратегій у представників обох статей.

Таким чином, програма не лише має теоретичне підґрунтя, але й безпосередньо адаптована до особливостей вибірки, що підвищує її практичну релевантність та ефективність.

Метою розробленої психокорекційної програми є підвищення стресостійкості та оптимізація психологічної адаптації шляхом розвитку самоефективності, формування адаптивних копінг-стратегій та вдосконалення навичок емоційної регуляції. Програма спрямована на зниження рівня суб'єктивного стресу, розширення репертуару конструктивних способів подолання труднощів, підвищення відчуття компетентності у складних життєвих ситуаціях та інтеграцію навичок саморегуляції в повсякденну поведінку.

Психокорекційна програма ґрунтується на принципах активного навчання та суб'єктно-орієнтованого підходу. Її концепція виходить із того, що найбільш ефективний розвиток психологічних навичок відбувається тоді, коли учасники виступають активними суб'єктами власних змін, беруть

участь у практичних вправах і мають можливість застосовувати нові механізми у власному досвіді. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності за особистісний розвиток і забезпечує перенесення набутих умінь у реальні життєві ситуації.

Для підвищення ефективності тренінгової роботи необхідно дотримуватися низки організаційних та психологічних умов:

- забезпечити роботу в окремому, тихому приміщенні, що сприяє формуванню безпечної та конфіденційної атмосфери;
- підготувати матеріали для практичної діяльності (фліпчарт, маркери, папір різних форматів, стікери, ножиці, клей тощо);
- підтримувати сприятливий психологічний клімат, заснований на довірі, відкритості та взаємній повазі;
- дотримуватися партнерського стилю комунікації між тренером та учасниками, що підвищує мотивацію та залученість.

Важливою частиною роботи групи є прийняття та дотримання певних «правил», які регламентують взаємодію та забезпечують безпечний психотерапевтичний простір. У програмі ці правила реалізуються через такі принципи:

1. **Принцип безумовної поваги до кожного учасника.** Усі думки й висловлювання є важливими, тому під час обговорення учасники уважно слухають одне одного, не перебиваючи та не знецінюючи позицію інших.

2. **Принцип конфіденційності.** Особистий досвід, яким діляться учасники тренінгу, не може бути винесений за межі групи. Це сприяє розвитку довіри, відчуття психологічної безпеки та готовності до відкритого самовираження.

3. **Персоніфікація висловлювань.** Для побудови щирої та конструктивної комунікації учасники говорять від першої особи, уникаючи безособових чи узагальнених формулювань. Це допомагає усвідомленню власних почуттів і відповідальності за власні слова.

4. **Уникнення оцінних суджень щодо особистості.** Допускається аналіз поведінки, дій та реакцій, але не оцінка особистісних якостей інших учасників. Це запобігає виникненню напруженості та підтримує безпечну атмосферу.

5. **Право на відмову («право сказати “Ні”»).** Якщо учасник не готовий обговорювати певну тему або виконувати конкретне завдання, він має право відмовитися без пояснення причин. Реалізація цього правила сприяє зниженню тривоги, формуванню почуття контролю й забезпечує психологічний комфорт у групі.

Програма «Стресостійкість у дії» складається з п'яти логічно пов'язаних блоків, кожен з яких орієнтований на окремий компонент стресостійкості:

Блок 1. Усвідомлення стресу та гендерних особливостей стресового реагування:

– психоедукація, виявлення індивідуальних стрес-профілів, гендерноспецифічні патерни.

Блок 2. Емоційна саморегуляція та подолання емоційної напруги:

– тілесні техніки, дихальні методики, робота з емоційними проявами;

Блок 3. Когнітивно-поведінкові стратегії подолання стресу:

– когнітивна реструктуризація, планування, розвиток самоефективності.

Блок 4. Міжособистісні та соціальні ресурси:

– розвиток навичок запиту й надання підтримки, комунікативні техніки, гендерні особливості соціальної взаємодії.

Блок 5. Формування довготривалих стратегій стресостійкості та інтеграція навичок:

– консолідація технік, створення індивідуального плану саморегуляції.

У межах цих блоків проводиться 7 занять, кожне з яких має чітку мету, набір вправ та очікувані результати. Представлена нижче таблиця 8 відображає поетапну структуру програми.

Таблиця 8.

***Стресостійкість у дії: програма розвитку саморегуляції та
копінгстратегій з урахуванням гендерних відмінностей***

№	Назва блоку	Мета	Зміст блоку
1	Блок 1 «Вступна частина»	Ознайомити учасників із цілями програми, основними правилами групової взаємодії та створити безпечну атмосферу для подальшої роботи.	Заняття № 1. Вправи: « Знайомство та очікування » — формування первинного контакту та виявлення очікувань. « Мої ресурси зараз » — актуалізація індивідуальних ресурсів для роботи зі стресом. « Правила безпеки групи » (довіра, конфіденційність, повага).
2	Блок 2 «Мій психічний стан та мої емоції»	Зниження емоційної напруги, розвиток емоційної усвідомленості, навчання розпізнаванню та диференціації власних емоційних реакцій у стресових ситуаціях.	Заняття № 2. Вправи: « Емоційний термометр » — визначення інтенсивності емоцій. « Стрес і тіло » — усвідомлення тілесних маркерів стресу. « Мапа емоцій » — робота з ідентифікацією власних переживань. « Життєві ситуації й мої реакції » — аналіз типових стресових тригерів

3	Блок 3 «Саморегуляція психічного стану»	Ознайомити учасників з методами психоемоційної саморегуляції, навчити знижувати тривожність, керувати інтенсивними переживаннями та формувати адаптивні копінгстратегії.	Заняття № 3. Вправи: Дихання 4–6» — техніка зниження фізіологічного напруження. «М’язова релаксація» (Джекобсон) — зниження соматичної напруги. «Зупинка думки» — інструмент первинної когнітивної регуляції. «Переосмислення» — робота з негативними автоматичними думками. Заняття № 4. Вправи: «Мій внутрішній діалог» — аналіз самоінструкцій під час стресу. «Кероване уявлення» — відновлення ресурсу через візуалізацію. «Крок за кроком» — тренування самоефективності у вирішенні проблем.
4	Блок 4 «Творче самовираження та креативність»	Ознайомити учасників з техніками активізації внутрішніх ресурсів, розвитком креативного мислення як інструменту стрес-долання та формування гнучких копінг-стратегій.	Заняття № 5 Вправи: «Я можу більше, ніж думаю» — техніка підсилення самоефективності. «Ресурсні метафори» — робота з образами сили та підтримки. «Творче рішення проблеми» — пошук альтернативних копінгів.

			Заняття № 6 Вправи: «Інший кут зору» — техніка когнітивної гнучкості. «Ресурсний колаж» — творче відображення власних ресурсів. «Нестандартний вихід» — вправа на генерацію
			альтернативних стратегій поведінки.
5	Блок 5 «Підведення підсумків».	Узагальнення отриманих знань і навичок, формування персонального плану подолання стресу та інтеграція нових стратегій у повсякденну поведінку.	Заняття № 7 Мій план стійкості — розроблення індивідуальної програми дій на випадок стресу. «Що я беру з собою?» — рефлексія досягнень. «Завершальний круг» — підсумок групової роботи, зворотний зв'язок.

Ознайомимосся докладніше з кожною вправою та технікою, визначимо мету та перебіг дії.

БЛОК 1 «ВСТУПНА ЧАСТИНА».

Мета – створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань, вироблення навичок роботи у групі, вивчення засобів презентації себе, непрямий самоаналіз, отримання інформації та зворотний зв'язок про власний образ «Я». Блок спирається на українські дослідження переживання стресу (Костюк; Киричук; Титаренко) та гендерні психологічні моделі О. Кікінежді і Т. Говорун ([7],2013), які підкреслюють відмінності у способах оцінки стресу чоловіками та жінками.

Заняття №1.

Вступне знайомство та формування безпечної атмосфери.

На першому занятті учасники групи знайомились зі специфікою майбутніх занять та особливостями тренінгу.

Матеріал – олівці чи ручки, папір.

Інструкція. Кожен учасник по черзі (за годинниковою стрілкою) називатиме своє ім'я і на першу літеру імені до нього 2-3 прикметники, які характеризують його.

Вправа «Зустріч руками»

Інструкція: учасники працюють у парах. Вони розташовуються так, щоб їхні руки могли легко торкатися. За сигналом ведучого руки виконують послідовні дії: знаходять одна одну, знайомляться, проявляють симпатію, рухаються синхронно, конфліктують, миряться та прощаються. Після виконання проводиться обговорення емоцій і відчуттів.

Вправа «Комплімент»

Інструкція: психолог пояснює що таке комплімент (широ, конкретно, без перебільшення та маніпуляцій); важливість позитивного підкріплення у міжособистісних стосунках; правила безпеки: повага, щирість, добровільність. Кожен учасник висловлює комплімент сусіду праворуч. Комплімент має бути **конкретним** (не “ти класний”, а “мені подобається твоя уважність/спокій/почуття гумору”); він не повинен містити прихованої критики (без «але»); бажано уникати оцінок зовнішності, якщо група не дуже близька. Психолог звертає увагу на щирість, доброзичливість та конкретність висловлювань. Після вправи — обговорення відчуттів від отримання та висловлення компліментів, труднощів при їх даванні чи отриманні.

Після вправи очікується підвищення настрою та емоційного контакту, поява відкритості до групи; навчаються позитивному зворотньому зв'язку, краще усвідомлення власних сильних сторін.

Вправа «Сильні сторони мого “Я”»

Інструкція: учасники записують п'ять своїх сильних рис, які допомагають їм долати труднощі. Потім у мікрогрупах діляться однією рисою та обговорюють приклади її прояву.

Учасники індивідуально визначають та усвідомлюють власні ресурси, які допомагають їм долати життєві труднощі та підтримують у складних ситуаціях. На початковому етапі кожен учасник отримує завдання записати п'ять своїх сильних рис — якостей, умінь чи внутрішніх характеристик, що сприяють успішному подоланню викликів. Після індивідуальної роботи група ділиться на мікрогрупи (по 3–4 особи), де кожен учасник обирає одну зі своїх рис і презентує її іншим. У процесі обговорення учасники наводять приклади ситуацій, у яких ця риса проявлялася, пояснюють, як вона впливає на їхню поведінку та які результати допомагає досягати. Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання, підтримувати, відзначати додаткові позитивні якості, які вони помітили в розповіді. Завершується вправа короткою рефлексією, під час якої учасники діляться відчуттями, роблять висновки щодо власних сильних сторін і можливостей їхнього подальшого використання у житті та професійній діяльності.

БЛОК 2 «МІЙ ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА МОЇ ЕМОЦІЇ».

Метою блоку 2 є формування в учасників здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власний психічний стан і емоційні реакції, підвищення емоційної грамотності, розвиток навичок конструктивного вираження емоцій, зниження внутрішньої напруги та формування більш стійких та адаптивних способів емоційного реагування у складних життєвих ситуаціях.

Емоційний блок програми спирається на концепції емоційної саморегуляції В. Василенка та Г. Балла, а також гендерні аспекти емоційної реактивності, описані у працях О. Кікінежді та О. Злобіної.

Заняття №2.

Усвідомлення емоцій та реакцій на стрес.

Вправа «Емоційний термометр» спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, зниження внутрішньої напруги та формування навичок розпізнавання власних емоційних станів. Заняття передбачає поступове занурення учасників у аналіз власних переживань через просту та наочну техніку.

Інструкція: кожен учасник отримує аркуш паперу та малює вертикальну шкалу від 0 до 10, де «0» означає повну емоційну рівновагу, а «10» — максимальний рівень напруги або стресу. Після побудови шкали учасники позначають на ній свій поточний рівень емоційної напруги. Наступним етапом є групове або індивідуальне обговорення: учасники розповідають про те, які фактори підвищують їхній рівень напруги, що саме спричиняє емоційне напруження, а також які дії, ситуації чи ресурси допомагають знижувати цей рівень. Ведучий сприяє рефлексії, задаючи уточнювальні запитання про фізичні, когнітивні та поведінкові прояви стресу. Завдання вправи полягає у тому, щоб допомогти учасникам краще усвідомити індивідуальні тригери, навчитися визначати власний емоційний стан у моменті та зрозуміти, які стратегії саморегуляції є найбільш ефективними для них. Заняття завершується коротким підсумком, під час якого учасники відзначають свої інсайти та формують намір застосовувати отримані знання у щоденному житті.

Вправа «Стрес і тіло» спрямована на підвищення усвідомленості власних тілесних реакцій на стрес та розвиток здатності розпізнавати сигнали напруження, які подає організм.

Інструкція: на початку заняття учасники отримують аркуш із контуром людського тіла та завдання позначити на ньому місця, у яких вони найчастіше відчують прояви стресу, такі як напруга, поколювання, серцебиття, скутість, біль або дискомфорт. Після завершення індивідуальної

роботи учасники об'єднуються в пари й обговорюють свої спостереження: які частини тіла реагують на стрес найсильніше, за яких ситуацій з'являються ці відчуття, як довго вони тривають і що допомагає зменшити напругу. Партнери можуть ставити уточнювальні запитання, підтримувати, ділитися власним досвідом або помічати подібні патерни. Завдяки такій взаємодії учасники глибше усвідомлюють індивідуальні тілесні реакції на стрес, вчаться прислухатися до сигналів свого організму та розуміти, як тіло відображає емоційний стан. Вправа завершується короткою рефлексією про те, які відкриття зробили учасники та як вони можуть використовувати ці знання для зниження напруги у повсякденному житті.

Вправа «Мапа емоцій» спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, розширення словника емоцій та розуміння того, які саме переживання найчастіше супроводжують стресові ситуації.

Інструкція: на початку заняття учасники отримують набір стікерів із назвами різних емоцій — як позитивних, так і негативних. На великому плакаті або дошці розміщується умовна «карта», на якій учасники позначають частоту переживання кожної емоції: чим частіше вона відчувається, тим вище або помітніше розміщується стікер. Такий візуальний спосіб дозволяє наочно відобразити домінуючі емоції в групі та створює спільне емоційне поле. Після завершення цього етапу відбувається групове обговорення: учасники аналізують, які емоції найчастіше виникають у стресових ситуаціях, що може спричиняти ці переживання, які реакції вони викликають та як впливають на поведінку. Ведучий допомагає спрямовувати дискусію, звертаючи увагу на різницю між первинними й вторинними емоціями, а також на те, які емоції можуть бути адаптивними, а які — ускладнюють подолання стресу. Завдяки вправі учасники отримують можливість краще розуміти власні емоційні патерни, бачити типові реакції

групи та робити висновки про ефективні способи емоційної регуляції у напружених ситуаціях.

БЛОК 3 «САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ»

Метою блоку 3 є формування в учасників умінь і навичок саморегуляції психічного стану, зниження емоційної напруги та стресу, оволодіння ефективними методами управління власними емоціями, тілесними реакціями та поведінкою, а також розвиток здатності відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати психологічну стійкість у складних чи кризових ситуаціях.

Когнітивно-поведінковий блок ґрунтується як на дослідженнях А.Бандури (Bandura, 1997), так і на українських дослідженнях саморегуляції та вольової поведінки (Максименко; Бех; Роменець), які акцентують роль усвідомлення, самоорганізації та мисленнєвих стратегій у подоланні стресу.

Заняття №3.

Техніки емоційної регуляції

Мета заняття — освоїти базові техніки зниження тривожності та фізіологічної напруги.

Вправа «Дихання 4–6» спрямована на зниження рівня фізіологічного та емоційного напруження, нормалізацію дихального ритму та активізацію парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за заспокоєння та відновлення.

Інструкція: на початку ведучий коротко пояснює принцип повільного подовженого видиху та його вплив на стан організму. Далі учасники розміщуються у зручній позі та переходять до виконання циклів дихання: протягом чотирьох секунд роблять плавний і спокійний вдих, після чого протягом шести секунд здійснюють повільний подовжений видих. Практика триває кілька хвилин у ритмі, який кожному вдається комфортно

підтримувати. Ведучий може пропонувати орієнтуватися на власні тілесні відчуття, слідкувати за розслабленням плечей, м'язів обличчя та поступовим вирівнюванням дихання. Після завершення вправи група переходить до короткого обговорення: учасники діляться тим, які зміни помітили в тілі — зменшення напруги, уповільнення серцебиття, відчуття тепла, спокою чи легкості. Такий обмін досвідом допомагає усвідомити індивідуальні реакції організму на дихальні техніки та формує навичку використовувати їх у повсякденних ситуаціях для швидкого відновлення емоційної рівноваги.

Вправа «М'язова релаксація Джекобсона» спрямована на зменшення тілесної та емоційної напруги шляхом усвідомленого чергування станів напруження й розслаблення різних груп м'язів.

Інструкція: на початку ведучий пояснює принцип методу: коли людина навмисно напружує певні м'язи, а потім різко їх розслабляє, вона краще усвідомлює різницю між цими станами та навчається контролювати рівень м'язової напруги у повсякденному житті. Учасники займають зручну сидячу або лежачу позу, після чого переходять до послідовного опрацювання окремих частин тіла — кистей і передпліч, плечей, обличчя, живота, стегон, стоп. Для кожної групи м'язів учасники виконують однаковий цикл: максимально напружують їх протягом 3–5 секунд, утримуючи увагу на відчуттях, а потім повністю розслабляють, дозволяючи м'язам “відпустити” напругу. Ведучий спрямовує процес спокійною інструкцією та допомагає учасникам зосередитись на тілесних сигналах. Після проходження всіх груп м'язів відбувається коротка рефлексія, під час якої учасники діляться пережитими відчуттями, описують різницю між станом напруги та розслаблення й обговорюють, у яких життєвих ситуаціях техніка може бути корисною. Така вправа допомагає сформувати навичку глибокої релаксації та підвищує здатність самостійно регулювати рівень стресу.

Вправа «Зупинка думки» спрямована на формування навичок керування нав'язливими або тривожними думками та їхнього свідомого заміщення більш конструктивними мисленнєвими установками.

Інструкція: на початку учасникам пропонується проаналізувати власний внутрішній діалог і записати три найбільш нав'язливі, повторювані або деструктивні думки, які виникають у стресових чи емоційно напружених ситуаціях. Після фіксації цих думок ведучий пояснює техніку ментальної зупинки, що полягає у короткому й різкому перериванні небажаного мисленнєвого процесу за допомогою внутрішньої команди «Стоп!». Учасники тренуються застосовувати цю команду подумки, інколи супроводжуючи її візуальним образом — наприклад, уявною червоною зупиняючою табличкою або різким хлопком. Після кількох повторень відбувається перехід до другого етапу — формування альтернативних, адаптивних і реалістичних думок, які можуть замінити нав'язливі. Учасники обирають для кожної вихідної думки більш конструктивний варіант, що зменшує напругу та сприяє раціональному ставленню до ситуації. Завершується вправа коротким обговоренням, під час якого учасники діляться відчуттями від техніки, обговорюють її ефективність і визначають, у яких ситуаціях вона може бути корисною для підтримання психологічної рівноваги.

Заняття №4.

Внутрішній діалог та когнітивна регуляція

Заняття присвячене роботі з внутрішнім мовленням та переосмисленням когнітивних установок.

Вправа «Мій внутрішній діалог» спрямована на розвиток навичок усвідомлення власних самокритичних установок і перетворення їх на більш підтримувальні та конструктивні форми самоспілкування.

Інструкція: на початку заняття учасники отримують бланк, розділений на дві колонки: «Негативне твердження» та «Підтримувальне твердження». У першій колонці вони фіксують свої типові самокритичні, знецінювальні або тривожні фрази, які часто з'являються у складних або стресових ситуаціях. Цей етап допомагає усвідомити внутрішні автоматичні думки та стиль самоспілкування, що впливає на емоційний стан. Далі учасники переходять до другої колонки, де трансформують кожне негативне твердження у м'якше, раціональніше або підтримувальне формулювання. Ведучий може надавати приклади та підказки, щоб допомогти учасникам замінити самокритику конструктивними словами, які зменшують емоційне навантаження та сприяють розвитку впевненості. Після заповнення бланків відбувається групове або парне обговорення: учасники діляться власними прикладами, описують труднощі, з якими зіткнулися під час переосмислення, та обмінюються ідеями щодо того, як підтримувальні твердження можуть допомагати в реальному житті. Завершується вправа короткою рефлексією про те, як змінюється внутрішній діалог під час практики, та формуванням наміру застосовувати нові формулювання для підсилення емоційної стійкості та самопідтримки.

Вправа «Кероване уявлення» спрямована на формування внутрішнього відчуття безпеки, спокою та психологічної стабільності за допомогою технік візуалізації.

Інструкція: на початку ведучий створює розслаблюючу атмосферу та пропонує учасникам зайняти зручну позу, закрити очі або обмежити зовнішні подразники. Далі учасникам дається інструкція уявити місце або ситуацію, що асоціюється у них із безпекою, теплом і внутрішньою рівновагою. Це може бути реальний спогад або уявний простір, наповнений приємними деталями та сенсорними відчуттями: звуками, запахами, температурою, кольорами. Ведучий поступово супроводжує учасників у цьому образі, спонукаючи звертати увагу на тілесні прояви розслаблення та відчуття

спокою, що виникають у процесі візуалізації. Протягом вправи учасники мають можливість зануритися у свій внутрішній ресурс, посилити його та “закріпити” як доступне місце психологічної підтримки. Після завершення візуалізації ведучий пропонує повернутися до стану тут-і-тепер та провести коротку рефлексію: учасники діляться тим, що саме вони уявляли, які відчуття виникли в тілі, як змінився їхній емоційний стан і в яких життєвих ситуаціях така техніка може допомогти відновити баланс. Вправа сприяє розвитку здатності опиратися на внутрішні ресурси та використовувати уяву як інструмент саморегуляції.

Вправа «Крок за кроком» спрямована на розвиток навичок раціонального підходу до складних життєвих ситуацій, підвищення рівня самоефективності та формування відчуття контролю над проблемою.

Інструкція: на початку учасникам пропонується обрати одну реальну складну задачу або проблему, яка викликає тривогу, безсилля чи відчуття перевантаження. У спеціальному бланку або на аркуші вони коротко описують цю проблему, визначаючи її основні характеристики. Далі ведучий пояснює принцип декомпозиції — поділу великої задачі на менші, конкретні та зрозумілі кроки. Учасники переходять до практичного етапу: виділяють 3–7 підзадач, які разом складають шлях до розв’язання проблеми, формулюють їх у чіткій, реалістичній та досяжній формі, а також визначають першочергові та другорядні дії. У процесі роботи учасники помічають, що розбиття складного завдання на невеликі кроки знижує рівень стресу й допомагає побачити можливі шляхи подолання труднощів. Після завершення індивідуальної частини відбувається обговорення у парах або малих групах: учасники діляться власними планами, розповідають, що було найважчим у процесі структурування задачі та які кроки здаються найреальнішими для виконання найближчим часом. Завершує вправу рефлексія щодо того, як

змінилося сприйняття проблеми та чи з'явилося відчуття більшої керованості, ясності та внутрішньої впевненості у власних можливостях.

БЛОК 4 «ТВОРЧЕ САМОВИРАЖЕННЯ ТА КРЕАТИВНІСТЬ»

Мета блоку - розвиток здатності учасників вільно та безпечно виражати власні почуття, думки й внутрішні стани через творчі форми діяльності, активізація креативного мислення та емоційної експресії, а також формування навичок самопізнання й емоційного розвантаження за допомогою творчості. Блок спрямований на посилення внутрішніх ресурсів, відкриття нових способів самовираження та розширення можливостей особистісного розвитку через творчі практики.

Блок соціальних ресурсів спирається на українські дослідження соціальної підтримки та міжособистісної взаємодії (Чепелева; Донченко) та гендерні особливості комунікації, описані у працях О. Кікінежді й Т. Говорун. ([7], 2013).

Заняття №5.

Креативність як ресурс подолання стресу

Заняття спрямоване на розвиток креативності та пошук нових рішень у стресових ситуаціях. На початку заняття ведучий пояснює роль креативності у стресових ситуаціях, підкреслюючи, що творчий підхід допомагає знаходити нестандартні рішення, знижує відчуття безвиході та активізує внутрішні ресурси. Далі учасники виконують серію простих творчих завдань, які стимулюють гнучкість мислення, уяву та здатність дивитися на проблему під іншим кутом. У процесі роботи люди вчаться переносити фокус уваги з напруги на пошук можливостей, експериментувати з новими способами реагування та виявляти потенційні шляхи

розв'язання життєвих труднощів. Заняття включає індивідуальну та групову взаємодію, під час якої учасники обговорюють свої ідеї, діляться інсайтами та відзначають, як творчість впливає на їхній

емоційний стан. Завершується заняття рефлексією, у ході якої учасники визначають, які творчі стратегії допомагають їм почуватися більш ресурсно, та формують намір застосовувати креативність у щоденному житті для підвищення стійкості до стресу.

Вправа «Я можу більше, ніж думаю» спрямована на усвідомлення власних сил, можливостей та внутрішніх ресурсів, які допомагають долати складні життєві ситуації.

Інструкція: на початку ведучий пропонує учасникам згадати конкретний випадок зі свого життя, коли їм вдалося успішно подолати труднощі, незважаючи на сумніви, страх чи відчуття безсилля. Учасники коротко описують цей досвід у письмовій формі, звертаючи увагу на те, що саме допомогло їм упоратися: особисті якості, зовнішня підтримка, стратегія дій, внутрішня мотивація чи несподівані рішення. Після індивідуальної частини відбувається аналіз цього досвіду: учасники визначають ключові ресурси, які стали основою успіху, та роблять висновки про те, як ці ресурси можуть допомагати їм у теперішніх чи майбутніх викликах. Далі може проводитися робота в парах або малій групі, де учасники діляться своїми історіями та отримують зворотний зв'язок, що підсилює відчуття впевненості та самоцінності. Завершується вправа рефлексією про те, які відкриття зробили учасники щодо власних можливостей, а також формуванням переконання, що досвід успішного подолання труднощів є доказом їхньої здатності справлятися з новими викликами.

Вправа «Ресурсні метафори» спрямована на розвиток здатності учасників усвідомлювати та активізувати власні внутрішні ресурси за допомогою метафоричних образів.

Інструкція: на початку ведучий пропонує набір метафоричних карток або зображень, кожне з яких може символізувати певну силу, підтримку, можливість чи життєвий ресурс. Учасники уважно переглядають картки та

обирають ту, яка найбільше відгукується їм у цей момент, викликає відчуття стабільності, впевненості або внутрішнього підсилення. Далі кожен учасник пояснює свій вибір: чому саме цей образ здається ресурсним, які асоціації він викликає, які почуття або внутрішні стани допомагає актуалізувати. Ведучий може ставити уточнювальні запитання, спрямовані на поглиблення розуміння внутрішнього ресурсу, який символізує картка. Під час обговорення учасники усвідомлюють, що ресурси можуть бути різними — емоційними, когнітивними, соціальними чи духовними — і що кожен має свій унікальний спосіб їх активізації. Завершується вправа короткою рефлексією: учасники формулюють, який ресурс вони хотіли б посилити у найближчий час і як образ метафори може допомогти їм підтримувати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях.

Вправа «Творче вирішення проблеми» спрямована на розвиток нестандартного мислення, здатності генерувати альтернативні підходи та активізації креативного потенціалу учасників у процесі пошуку рішень.

Інструкція: на початку заняття ведучий пропонує групам одну спільну проблему або кожна мікрогрупа обирає власну актуальну задачу, що потребує вирішення. Учасники об'єднуються у малі групи та переходять до етапу мозкового штурму, метою якого є створення щонайменше десяти нестандартних, креативних або навіть на перший погляд абсурдних стратегій розв'язання проблеми. На цьому етапі важливо дотримуватися принципу відкритості й відсутності критики — учасники вільно висловлюють ідеї, не оцінюючи їхню реалістичність. Після завершення генерації ідей групи переходять до аналізу: вони обговорюють запропоновані варіанти, виділяють найбільш перспективні, практичні або оригінальні рішення та обирають одне, яке здається найефективнішим у контексті поставленої проблеми. Потім групи презентують свою стратегію іншим і пояснюють логіку вибору. Завершується вправа короткою рефлексією, у ході якої учасники

обговорюють, як творчий підхід вплинув на їхнє сприйняття проблеми, які інсайти з'явилися та як вони можуть застосовувати креативність у реальних життєвих ситуаціях для подолання стресу та пошуку ефективних рішень.

Заняття №6.

Розширення копінг-стратегій

Завдання заняття — навчитися шукати альтернативні шляхи поведінки у стресових ситуаціях. Напрацювати здатність свідомо обирати й застосовувати різні способи подолання стресу, аналізувати власні звичні моделі поведінки та знаходити нові, більш ефективні альтернативи.

Вправа «Інший кут зору» спрямована на розвиток когнітивної гнучкості, уміння дивитися на ситуацію не лише через призму власних автоматичних реакцій, а й через альтернативні інтерпретації та можливі варіанти поведінки. **Інструкція:** ведучий пропонує групі життєву ситуацію, яка викликає стрес, невизначеність або типові емоційні реакції, — це може бути конфлікт, непорозуміння, невдача чи будь-яка психологічно значуща подія. Учасники спочатку обговорюють, як вони зазвичай трактують подібні ситуації й які емоції виникають у відповідь.

Далі група переходить до творчого етапу: учасники генерують кілька альтернативних тлумачень ситуації, намагаючись відійти від першочергових суджень. Це можуть бути раціональні пояснення, м'які та доброзичливі інтерпретації, а також нестандартні або несподівані варіанти погляду. Такий підхід допомагає побачити, що будь-яка подія може мати різні значення залежно від точки зору, контексту чи внутрішнього стану людини.

Після формування альтернативних інтерпретацій учасники створюють кілька можливих варіантів поведінки, які могли б бути адаптивними або більш конструктивними у цій ситуації. Вони обговорюють, які наслідки може мати кожен варіант, які емоції він викликає та що

допомагає вибрати найефективніший спосіб дій. Наприкінці заняття

проводиться рефлексія: учасники обговорюють, як зміна погляду вплинула на їхнє сприйняття ситуації, що нового вони побачили, та як навичка «дивитися з іншого кута зору» може допомогти їм у подоланні стресу та вирішенні життєвих проблем.

Вправа «Ресурсний колаж» спрямована на усвідомлення та візуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають учасникам долати стрес, підтримувати емоційну рівновагу та рухатися вперед у складних життєвих ситуаціях.

Інструкція: на початку ведучий пояснює, що ресурси можуть бути різноманітними — особистісними якостями, емоційною підтримкою близьких, важливими місцями, приємними заняттями, мріями, спогадами, символами сили та натхнення. Учасники отримують журнали, вирізки, наліпки чи зображення та обирають ті, що асоціюються у них із власними ресурсами. Далі вони створюють колаж, комбінуючи візуальні елементи так, щоб він відображав їхній внутрішній потенціал, опори та життєві джерела енергії.

У процесі творчої роботи учасники звертають увагу на те, які образи, кольори чи символи викликають у них відчуття підтримки або натхнення. Після завершення колажу кожен має можливість презентувати свій результат у малій групі або в загальному колі: розповісти, які ресурси він відобразив, чому обрав саме ці елементи та як вони допомагають у подоланні стресу або складних життєвих обставин. Таке обговорення посилює відчуття власної стійкості та допомагає помітити ресурси, які раніше могли залишатися непоміченими.

Завершується вправа рефлексією про те, що учасники відкрили про себе під час створення колажу, який ресурс вони хочуть розвивати найбільше та як отриманий візуальний образ може підтримувати їх у повсякденному житті.

Колаж може стати нагадуванням про внутрішню силу та стабільність, яку можна використовувати у моменти підвищеної напруги.

Вправа «Нестандартний вихід» спрямована на розвиток творчого та гнучкого мислення, уміння виходити за межі звичних моделей поведінки та знаходити альтернативні шляхи розв’язання складних життєвих ситуацій.

Інструкція: На початку ведучий пропонує учасникам описану або уявну стресову чи проблемну ситуацію, яка зазвичай викликає типові, автоматичні реакції. Завданням учасників є відмовитися від звичних варіантів дій і спробувати запропонувати максимально нетипові, сміливі, креативні або навіть парадоксальні рішення. Такий підхід дає можливість зняти внутрішні обмеження, активувати уяву та побачити, що навіть найскладнішу проблему можна подолати, якщо змінити спосіб мислення.

Учасники індивідуально або в малих групах генерують кілька варіантів дій, які не є очевидними чи звичними для них. На цьому етапі важливо не оцінювати ідеї — навіть абсурдні або гумористичні рішення виконують функцію розширення мисленнєвих рамок. Після генерації ідей група переходить до аналізу: учасники обговорюють, які з нетипових рішень можна адаптувати до реальних умов, які з них містять цінне зерно для практичного використання та що нового вони відкрили про себе та своє мислення в процесі вправи.

Завершується вправа короткою рефлексією, під час якої учасники діляться тим, наскільки легко чи важко було виходити за межі звичних моделей, які варіанти дій виявилися найцікавішими та як здатність мислити нестандартно може допомагати у подоланні стресу та пошуку ефективних рішень у повсякденному житті.

БЛОК 5 «ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ».

Метою блоку 5 є узагальнення здобутих знань і навичок, підкріплення позитивних змін, сформованих у процесі психокорекційної програми, а

також усвідомлення учасниками власної динаміки, особистісних досягнень і ресурсів. Блок спрямований на закріплення навичок саморегуляції, емоційної грамотності та конструктивного подолання стресу, формування готовності до подальшого саморозвитку та самостійного використання інструментів, отриманих під час роботи в програмі.

Фінальний блок програми побудований на українських підходах до розвитку життєстійкості та особистісного ресурсу (Титаренко; Максименко; Бех), які підкреслюють значення інтеграції навичок саморегуляції у щоденну поведінку.

Заняття №7.

Підсумки та інтеграція навичок

Останнє заняття спрямоване на підбиття підсумків і завершення психокорекційної програми, усвідомлення учасниками власного прогресу, формування особистого плану стійкості та інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя.

Вправа «Мій план стійкості» спрямована на інтеграцію навичок, отриманих протягом програми, та формування індивідуального інструменту для ефективного подолання стресу в майбутньому.

Інструкція: На початку ведучий пояснює мету вправи — створити персональний, практичний і водночас гнучкий план, який допоможе учасникам своєчасно розпізнавати стресові стани та застосовувати найбільш дієві для себе ресурси й стратегії реагування. Кожен учасник отримує шаблон або чистий аркуш, на якому він має заповнити три ключові блоки: **тригери, ресурси та копінг-стратегії**.

У першому блоці учасники визначають **три тригери** — ситуації, події або внутрішні стани, які найчастіше викликають напругу, тривогу чи почуття перевантаження. Це допомагає усвідомити власні вразливі точки та підготуватися до їхнього можливого виникнення. У другому блоці вони

описують **три особисті ресурси**. Це можуть бути внутрішні якості, підтримка інших людей, корисні звички, діяльність, що заспокоює, або будь-які чинники, які допомагають відновлювати рівновагу. У третьому блоці учасники формулюють **три конкретні стратегії реагування**, які вони здатні застосувати у складній ситуації — дихальні техніки, звернення по допомогу, структуроване планування, короткі перерви, позитивний внутрішній діалог чи інші прийоми, що вони опанували під час програми.

Після заповнення плану учасники можуть обговорити його в парах або малій групі, уточнюючи та поглиблюючи сформульовані стратегії. Такий обмін досвідом допомагає побачити нові можливості та підсилює віру у власну спроможність долати виклики. Завершується вправа рефлексією щодо того, які елементи плану є найбільш значущими та як учасники планують використовувати цей документ у повсякденному житті. Створений план стає персональною опорою й нагадуванням про набуті навички, сприяючи підтриманню психологічної стійкості в майбутньому.

Вправа «Що я беру з собою?» спрямована на усвідомлення та закріплення ключових навичок, які учасники опанували під час проходження психокорекційної програми.

Інструкція: На початку ведучий пояснює, що ця вправа допомагає підбити особисті підсумки, виділити найбільш цінні зміни та сформувати внутрішній орієнтир на подальше використання отриманих умінь у повсякденному житті. Кожен учасник отримує аркуш або спеціальний бланк та має записати **п'ять навичок, умінь чи інсайтів**, які вважає найбільш корисними для власного особистісного розвитку, емоційної стійкості або подолання стресу.

У процесі виконання вправи учасники згадують матеріал попередніх занять, рефлексують щодо того, що саме їм допомогло, які навички вони почали застосовувати на практиці та що змінилося у їхньому самопочутті чи поведінці. Це може бути здатність керувати емоціями, техніки саморегуляції,

усвідомлення своїх ресурсів, креативний підхід до проблем, навички підтримувального внутрішнього діалогу тощо. Після заповнення переліку ведучий може запропонувати обмін у парах або в малих групах, щоб учасники поділилися своїми відкриттями, почули від інших підтвердження своїх успіхів та побачили різноманіття здобутих навичок.

Завершується вправа короткою рефлексією: учасники обговорюють, які з обраних навичок вони планують використовувати найчастіше, як вони впливатимуть на їхню стійкість у майбутньому та які наступні кроки допоможуть поглибити ці вміння. Така вправа створює відчуття завершеності, підтримки та внутрішнього зростання, допомагаючи перенести здобутий досвід у реальне життя.

Вправа «Завершальний круг» спрямована на створення безпечного простору для підбиття підсумків, емоційного завершення групового процесу та зміцнення відчуття спільності серед учасників. На цьому етапі програми учасники мають можливість усвідомити свій особистісний шлях, озвучити найважливіші моменти та поділитися тим, що було значущим для них упродовж занять. **Інструкція:** Ведучий запрошує всіх сісти в коло — символ простоти, рівності та відкритості — та пропонує кожному по черзі висловитися.

Учасники діляться своїми враженнями від участі у програмі: що вони відчують зараз, які зміни помітили в собі, які техніки або вправи були найбільш корисними, що стало відкриттям чи внутрішнім зростанням. Також вони можуть дати зворотний зв'язок ведучому та один одному — подякувати, підтримати або відзначити позитивні моменти групової взаємодії. Важливо, що під час «Завершального круга» кожен висловлюється добровільно та не перебивається іншими, що підтримує атмосферу поваги й довіри.

Наприкінці ведучий підсумовує сказане, підкреслює досягнення групи та окреслює значення набутого досвіду для подальшого життя учасників.

Така вправа допомагає завершити програму усвідомлено, з почуттям вдячності, емоційної завершеності та внутрішньої готовності продовжувати свій розвиток поза межами групи.

Питання про необхідність введення окремих вправ для жінок і чоловіків залежить передусім від змісту програми, рівня відкритості групи та тем, які плануються для опрацювання. У рамках даної психокорекційної програми основні техніки — емоційна саморегуляція, розвиток креативності, робота з ресурсами та подолання стресу — є універсальними, тому потреби в окремих вправах для різних статей зазвичай немає. Змішані групи забезпечують ширший спектр досвіду, сприяють розвитку емпатії та формуванню підтримувального середовища.

Разом з тим, у випадку роботи з темами, що стосуються глибоких емоційних переживань, особистої вразливості, травматичного досвіду чи гендерно чутливих аспектів, тимчасове розділення може бути корисним. Це стосується вправ, де учасники мають ділитися інтимними переживаннями, опрацьовувати питання тілесності або торкатися специфічних ролей і соціальних очікувань. У таких випадках одностатева підгрупа може забезпечити більше відчуття безпеки та свободи самовираження.

У контексті даної програми розділення доцільно застосовувати лише за наявності відповідного запиту або якщо групова динаміка свідчить про бар'єри у відкритості. В інших випадках змішаний формат залишається оптимальним для ефективного опрацювання матеріалу та взаємної підтримки учасників.

Враховуючи, що жінки та чоловіки можуть по-різному переживати та виражати стрес — через емоційну сферу, тілесні реакції, соціальні ролі чи особливості самосприйняття — важливо застосовувати рекомендації, які підтримують кожну групу, але при цьому залишаються універсальними. На основі проведених у програмі вправ («Емоційний термометр», «Стрес і тіло»,

«Мій внутрішній діалог», «Ресурсні метафори», «Крок за кроком», «Мій план стійкості» та інші) сформовано такі **поради**:

1. Не залишатися наодинці зі стресом.

Жінки частіше схильні до емоційного обговорення проблем, чоловіки — до замикання в собі. Обом групам корисно проговорювати складні ситуації з надійною людиною чи колегою, щоб знизити емоційне напруження та уникнути накопичення стресу.

2. Використовувати тілесні практики для заспокоєння.

Теплий душ, техніки дихання «4–6», м'язова релаксація Джекобсона знижують рівень фізіологічного стресу та враховують різні тілесні патерни реакцій у жінок і чоловіків.

3. Аналізувати стресові ситуації з різних кута зору.

Жінки частіше застрягають у емоційній інтерпретації, чоловіки — у пошуку раціональних розв'язань. Вправа «Інший кут зору» допомагає поєднати обидва підходи й побачити ширший спектр можливостей.

4. Використовувати індивідуальні терапевтичні ресурси.

Жінки частіше обирають емоційно-естетичні ресурси (музика, творчість, ароматерапія), чоловіки — активні види діяльності (спорт, технічні хобі). Важливо дозволити собі те, що справді працює: природа, сон, дотик, рух, масаж, творче самовираження.

5. Застосовувати техніки саморегуляції.

Дихання, самопрограмування, позитивний внутрішній діалог («Мій внутрішній діалог»), формування підтримувальних тверджень — універсальні навички, але з різним фокусом:

жінкам — зменшення самокритики;

чоловікам — зниження імпульсивної реакції «триматися, не показувати емоції».

6. Вибудовувати здоровий баланс роботи та відпочинку.

Жінкам важливо уникати емоційного перенавантаження та почуття «я маю встигнути все», чоловікам — знижувати тенденцію до перепрацьовування та ігнорування сигналів втоми.

7. Планувати день та структурувати навантаження.

Це зменшує стрес через хаотичність і особливо корисне в період професійного становлення, коли формується система робочих звичок.

8. Залучати регулярну фізичну активність.

Жінкам добре підходять плавні форми (йога, пілатес, танцювальні практики), чоловікам — динамічні (біг, силові тренування). Але вибір завжди індивідуальний.

9. Виділяти час на хобі та творче самовираження.

Вправа «Ресурсний колаж» та заняття «Креативність як ресурс» показують, що творчість знижує рівень стресу незалежно від статі.

10. Проводити «розвантажувальні дні».

Для жінок це можуть бути ритуали самоопіки (салон, театр, творчість); для чоловіків — активне перемикання (водіння, технічні заняття).

Головна мета — переключення, а не конкретний вид діяльності.

11. Формувати здорові соціальні взаємини.

І жінкам, і чоловікам важливо вибудовувати низькостресові стосунки, навчитися відстоювати особисті кордони та оточувати себе підтримувальними людьми.

12. Посилювати ресурсне мислення.

Замість фокусування на проблемі — визначення цілей, мотивуючих подій і позитивних перспектив («Ресурсні метафори», «Мій план стійкості»).

13. Підтримувати фізичне здоров'я.

Збалансоване харчування, якісний сон, мінімізація алкоголю і нікотину — основа стресостійкості незалежно від статі.

14. Плекати гумор і легкість.

Жінки частіше розряджають напругу емоційною підтримкою, чоловіки — жартами. Обидва способи важливі й ефективні.

15. Вміти виражати почуття та потреби.

Вправа «Зупинка думки» допомагає знизити нав'язливість негативних установок, а техніки підтримувального висловлювання — сформувати здоровий внутрішній діалог.

16. Формувати позитивний емоційний клімат у професійному середовищі.

Жінки чутливіші до атмосфери взаємин, чоловіки більше реагують на чіткість завдань. Обидва аспекти важливі для зниження стресу.

17. Дотримуватися професійної етики.

Це зменшує кількість конфліктів і непорозумінь, які є значними стресорами для фахівців початкового рівня.

18. Чітко визначати межі професійних обов'язків.

Це особливо корисно для жінок, які схильні брати «надмірну відповідальність», і для чоловіків, які можуть перевантажувати себе очікуваннями результативності.

19. Відсіювати несуттєве та зосереджуватися на важливому.

Ця навичка формується під час вправ «Крок за кроком» і «Мій план стійкості» та допомагає мінімізувати інформаційне й емоційне перевантаження.

Запропонована корекційно-розвивальна програма може бути успішно імplementована у практичній діяльності психологів різних сфер — освітньої, організаційної, клінічної та консультативної. Її структура дозволяє проводити заняття як у форматі малих груп (5–12 осіб), так і в індивідуальній роботі з клієнтами, адаптуючи інтенсивність і темп до запиту та рівня психологічної підготовки учасників. Використання вправ на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення самоефективності та формування адаптивних копінг-стратегій робить програму ефективною для студентів, молодих фахівців, працівників допомагаючих професій, а також осіб, що перебувають у стані тривалого стресового навантаження. Наявність модульної побудови дає змогу інтегрувати

окремі елементи програми в тренінги з профілактики емоційного вигорання, курси особистісного зростання або програми психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Таким чином, розроблена програма має високу практичну цінність і може бути використана як ефективний інструмент підвищення стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей переживання стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

Узагальнення результатів розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на підвищення стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей переживання стресу, засвідчило її наукову обґрунтованість, практичну значущість та відповідність завданням професійної підготовки психологів. Теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння стресу, копінгповедінки та гендерної специфіки емоційного реагування підтвердив необхідність цілеспрямованих психокорекційних програм, що враховують відмінності у проявах стресу в чоловіків і жінок. Жінки, згідно з емпіричними даними, частіше виявляють емоційно-вербальні та тілесні реакції, тоді як чоловіки демонструють схильність до внутрішньої напруги, когнітивного контролю й уникання, що потребує диференційованого, але гнучкого підходу до організації психологічної підтримки.

Структура програми була сформована на основі результатів опитувальника COPE, який дозволив виокремити гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій. Це забезпечило органічний зв'язок між емпіричними результатами та змістом психокорекційних модулів. Блоки програми, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, включаючи вправи «Сильні сторони мого “Я”», «Емоційний термометр», «Стрес і тіло», «Мапа емоцій», сприяли розпізнаванню власних емоційних реакцій та тригерів, знижуючи ризик емоційної перевантаженості у жінок і допомагаючи чоловікам долати схильність до емоційного стримування. Техніки саморегуляції, зокрема «Дихання 4–6», «М'язова релаксація Джекобсона», «Зупинка думки», «Мій внутрішній діалог», «Кероване уявлення», забезпечили вплив на когнітивні й тілесні механізми стресу, формуючи навички керування напруженням, зниження тривожності та підвищення внутрішнього контролю над власним станом.

Блок розвитку ресурсності та креативності («Я можу більше, ніж думаю», «Ресурсні метафори», «Творче вирішення проблеми», «Нестандартний вихід») сприяв розширенню репертуару адаптивних копінг-стратегій. Жінки отримали можливість збалансувати емоційне переживання з раціональними техніками подолання, а чоловіки — попрацювати з емоційною експресією та креативним мисленням, що знижує поведінкову ригідність. Завершальні вправи («Інший кут зору», «Крок за кроком», «Мій план стійкості», «Що я беру з собою?», «Завершальний круг») забезпечили інтеграцію засвоєних навичок у повсякденну діяльність, сприяли формуванню особистісних планів стійкості, розвитку здатності мислити альтернативно та реагувати на стрес конструктивно, мінімізуючи ризики гендерно зумовлених неадаптивних реакцій, таких як імпульсивність у чоловіків чи надмірна самокритика у жінок.

Врахування гендерних відмінностей не передбачало розділення групи, але забезпечило створення психологічно комфортного та безпечного простору, у межах якого кожен учасник міг обирати найбільш ефективні та прийнятні для себе стратегії саморегуляції. Розроблена програма є практично орієнтованою та придатною для застосування в освітньому процесі закладів вищої освіти, у підготовці практичних психологів, а також у роботі зі студентською молоддю, працівниками соціальної та допоміжних сфер. Її структура є гнучкою та може бути адаптована до особливостей конкретної цільової групи, віку, професійного навантаження та гендерного складу.

Проведена робота формує науково-методичне підґрунтя для подальших досліджень та вдосконалення програм психологічної підготовки фахівців. Отримані результати відкривають перспективи розширення гендерно-чутливих підходів у формуванні стресостійкості, поглиблення вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій із професійною адаптацією та розвитку інноваційних психокорекційних практик, спрямованих на підвищення

психічного благополуччя в умовах зростаючих соціальних і професійних викликів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної адаптації, зміцнення стресостійкості та розвиток ефективних копінг-стратегій у чоловіків і жінок. Спираючись на емпіричні дані та сучасні теоретичні моделі регуляції поведінки (Bandura [26], 1997; Lazarus & Folkman [33], 1984; Hobfoll [31], 1988), а також **українські наукові підходи до розуміння стресу, саморегуляції та особистісної стійкості** (Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко, Г. С. Костюк), можна виокремити такі ключові напрями практичної роботи.

Першим важливим завданням є підвищення рівня самоефективності, що виявила слабкий, але статистично значущий зворотний зв'язок зі сприйманим стресом. Самоефективність виступає психологічним ресурсом, який знижує емоційне напруження та підвищує відчуття контролю над складними ситуаціями. Ефективними інструментами є тренінги самоменеджменту, техніки когнітивно-поведінкового підходу, постановка короткострокових досяжних цілей, рефлексія власних успіхів і моделювання ситуацій, у яких людина може переконатися у власній компетентності. Доцільно також застосовувати вправи на розвиток внутрішнього локусу контролю та формування навички розподілення складних завдань на конкретні, доступні етапи.

Другим напрямом є оптимізація копінг-стратегій. Оскільки результати дослідження показали вищу загальну копінг-активність у чоловіків та нижчу — у жінок, практична робота має бути спрямована на розширення репертуару адаптивних стратегій. Найбільш ефективними у подоланні стресу є раціональні форми реагування: активне розв'язання проблеми, планування,

когнітивна переоцінка та гнучке переосмислення значущості подій. У роботі з клієнтами доцільно застосовувати техніки когнітивної реструктуризації, тренінги вирішення проблем, навчання стратегіям конструктивного мислення та формування вміння адаптувати обрані копінги залежно від ситуації.

Третьою рекомендацією є зменшення частоти використання дезадаптивних копінгів — таких як уникання, емоційна реактивність або надмірне занурення в негативні переживання. Ці форми поведінки здатні посилювати суб'єктивне напруження та знижувати відчуття контролю. Для їх корекції доцільно застосовувати майндфулнес-практики, техніки тілесної регуляції (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація), вправи на розвиток емоційного усвідомлення та психоедукацію щодо наслідків хронічного уникання.

У процесі психологічної допомоги важливо враховувати виявлені гендерні особливості переживання стресу. Оскільки жінки демонструють вищі рівні тривожності та сприйманого стресу, для них доцільно акцентувати увагу на розвитку раціональних стратегій, зниженні надмірної емоційної включеності, формуванні навичок емоційної регуляції та збалансованого використання соціальної підтримки. Чоловікам, які у дослідженні показали вищу самоефективність і вищу копінг-активність, корисно працювати над розвитку емоційної відкритості, подоланням стереотипів щодо «чоловічої стриманості» та інтеграцією емоційно-орієнтованих стратегій у поведінковий репертуар.

Окремим напрямом є формування стресостійкого соціального середовища. У навчальних та робочих організаціях доцільно впроваджувати програми психологічного добробуту (well-being programs), тренінги емоційної компетентності, освітні заходи з профілактики стресу та створення культури взаємопідтримки, відкритої комунікації та конструктивної взаємодії. Такі інституційні заходи сприяють зниженню загального рівня

напруження й підвищують здатність колективів ефективно адаптуватися до стресових чинників.

Підсумовуючи наведені практичні рекомендації, варто зазначити, що ефективне підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій та зміцнення самоефективності потребують не лише індивідуальної роботи, а й системного, цілеспрямованого психокорекційного впливу. Отримані у дослідженні емпіричні результати дозволяють визначити ключові психологічні механізми, які є найбільш чутливими до змін, а саме: особистісну самоефективність, навички емоційної регуляції, рівень когнітивної гнучкості та репертуар поведінкових стратегій подолання. Це створює підґрунтя для побудови цілісної програми психологічної допомоги.

З огляду на виявлені гендерні особливості переживання стресу, різницю у структурі копінгів і роль самоефективності як буферного чинника, постає необхідність у розробленні інтервенцій, спрямованих на розвиток саме тих ресурсів, які визначають найбільший внесок у психічне благополуччя. Тому наступним логічним кроком є запропонована психокорекційна програма, яка інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-регуляційні практики та інструменти формування соціальної підтримки. Її структура розроблена таким чином, щоб забезпечити поступове опанування навичок, необхідних для зниження рівня стресу, підвищення емоційної стійкості та розширення адаптивних стратегій подолання.

Наведена в Додатку А психокорекційна програма є практичним продовженням сформульованих рекомендацій і може бути використана як у індивідуальній, так і у груповій роботі, а також адаптована для освітніх або корпоративних середовищ.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

На основі проведеного дослідження можна окреслити кілька перспективних напрямів подальших наукових розвідок у галузі психології стресу, копіngu та гендерних відмінностей.

Першою перспективою є **розширення вибірки та включення різних вікових, соціальних і професійних груп**, що дозволить поглибити розуміння специфіки переживання стресу на різних етапах життєвого шляху. Окремого дослідження потребують групи з підвищеним професійним ризиком (медики, військові, педагоги), а також порівняння міжкультурних особливостей стресового реагування.

Другий напрям — застосування **лонгітюдних методів**, які дадуть змогу простежити динаміку змін рівня стресу, копінг-стратегій та самоефективності впродовж тривалого часу. Це дозволить визначити причинно-наслідкові зв'язки між зазначеними змінними та оцінити стабільність застосовуваних стратегій.

Третьою перспективою є **вивчення додаткових особистісних ресурсів**, таких як резилієнтність, емоційний інтелект, локус контролю, толерантність до невизначеності чи базові особистісні риси (модель «Великої п'ятірки»). Їхня інтеграція у модель переживання стресу дозволить глибше зрозуміти індивідуальну варіативність у виборі копінгів.

Четвертим перспективним напрямом є **дослідження ефективності різних комбінацій копінг-стратегій**, зокрема тих, що були виокремлені у кластерному аналізі. Це дасть змогу встановити, які поєднання копінгів є найбільш адаптивними в конкретних стресових ситуаціях і як вони впливають на психологічне благополуччя, продуктивність та здоров'я.

П'ятим перспективним напрямом є проведення інтервенційних досліджень, спрямованих на розробку та тестування програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних копінгів та зміцнення самоефективності.

Шостим перспективним напрямом є дослідження впливу гендерних стереотипів на вибір копінг-стратегій. Соціально зумовлені очікування («чоловік має бути сильним», «жінка має бути емоційною») можуть істотно впливати на способи подолання стресу, пригнічувати природні форми реагування та формувати неадаптивні патерни поведінки. Аналіз взаємодії гендерних ролей і копінгу дозволить поглибити розуміння психологічних механізмів переживання стресу та уточнити зміст корекційних інтервенцій для різних груп.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота була спрямована на комплексне дослідження гендерних особливостей переживання стресу та з'ясування відмінностей між чоловіками й жінками у рівнях тривожності, інтенсивності сприйманого стресу, самоефективності та домінуючих копінг-стратегій. На основі проведеного теоретичного та емпіричного аналізу можна сформулювати такі узагальнюючі висновки.

1. Стрес є багатовимірним психофізіологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Теоретичний аналіз показав, що моделі Г. Сельє, Р. Лазаруса і С. Фолкман, С. Хобфолла та А. Бандури пояснюють стрес через взаємодію індивідуальних ресурсів, когнітивної оцінки ситуації та соціального контексту. У цих моделях уже присутній потенціал для виявлення гендерних відмінностей, адже гендер впливає як на оцінку стресора, так і на доступні ресурси та стиль реагування.

2. Гендер виступає важливим психологічним чинником, що визначає особливості стресового реагування. Соціокультурні очікування, процес гендерної соціалізації, рольові стандарти та біопсихологічні особливості впливають на те, як чоловіки та жінки оцінюють стресові ситуації, переживають емоції та обирають способи подолання труднощів. Чоловічі гендерні ролі орієнтують на самостійність і стриманість, жіночі — на емоційну відкритість і соціальну взаємодію, що зумовлює різні моделі копінг-поведінки.

3. Емпіричне дослідження підтвердило наявність статистично значущих гендерних відмінностей у переживанні стресу. Аналіз показників за методиками STAI, PSS, GSES і COPE свідчить про такі тенденції:

- жінки продемонстрували вищий рівень реактивної та/або особистісної тривожності, що відповідає літературним даним про їх вищу емоційну чутливість та схильність до рефлексивного переживання;

- рівень сприйманого стресу у жінок був загалом вищим, що свідчить про більшу суб'єктивну відчутливість до життєвих труднощів;
- жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки, емоційне висловлення, когнітивне переосмислення;
- чоловіки продемонстрували вищий рівень загальної самоефективності, що пов'язано з орієнтацією на контроль, автономію та впевненість у власних ресурсах;
- у чоловіків частіше фіксувалися інструментальні, проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії подолання, що узгоджується з моделлю "fight-or-flight".

Окрему роль у структурі стресового реагування відіграє тривожність, яка виступає центральним індикатором емоційної вразливості та значущим предиктором інтенсивності переживання стресу, що було підтверджено результатами емпіричного дослідження.

Ці результати підтверджують висунуту гіпотезу про наявність змістовних та статистично значущих гендерних відмінностей у переживанні стресу.

Зв'язок між стресом, тривожністю, самоефективністю та копінг-стратегіями має гендерно специфічний характер. У жінок спостерігалися більш виражені кореляції між тривожністю та сприйманим стресом, що вказує на емоційно-рефлексивний тип реагування. У чоловіків сильніше проявлявся зв'язок між самоефективністю та активними копінгам, що підтверджує їх орієнтованість на дію і самоконтроль.

Отримані результати мають важливу практичну значущість. Виявлені гендерні особливості дозволяють формувати диференційовані рекомендації й програми психологічної підтримки. Зокрема:

- для жінок актуальними є техніки емоційної регуляції, зниження тривожності, розвиток навичок когнітивної реструктуризації;

- для чоловіків — техніки підвищення усвідомленості, робота з емоційною експресією та профілактика унікальних копінгів.

Дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розвідок. Доцільно розширити вибірку, включити варіативність гендерних ідентичностей, розглянути відмінності за віком, професією, культурним контекстом і дослідити стресові механізми у динаміці.

Робота підтвердила, що гендер є одним із ключових чинників, який визначає характер переживання стресу, інтенсивність емоційних реакцій та вибір копінг-стратегій. Чоловіки й жінки демонструють різні психологічні механізми адаптації, що необхідно враховувати у практиці психологічної допомоги, профілактиці емоційного виснаження та розвитку стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхова В. В. Психологічні аспекти переживання стресу в умовах соціальної нестабільності. *Психологія. Ужгородський нац. ун-т*. 2024. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua> (дата звернення: 30.10.2025)
2. Бабич О. Б. Дослідження гендерних проблем та стереотипів професійного середовища очима студентів. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. С. 119-130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy_2018_3_18 (дата звернення: 30.10.2025)
3. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статево-рольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2016_21_2_3 (дата звернення: 01.11.2025)
4. Гаврилькевич В. К., Олійник М. Г. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 100–112.
5. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*, 2016. № 2. С. 30–36.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія, 2021. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf> (дата звернення: 30.10.2025)
7. Кікінеджі О. Гендерно-освітні технології як психолого-педагогічний супровід статевої соціалізації особистості. *Освіта регіону*. 2013. №3. С.3-6.
8. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів. *Молодий вчений*. 2019. № 7. С. 317–321.
9. Кравець В. П., Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерні дослідження:

- прикладні аспекти. Тернопіль: Навчальна книга, 2013. 441 с.
10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ, 2017. 256 с.
 11. Кулик І. В. Основи статевого виховання : методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2020. 60 с.
 12. Кучеренко С. М., Кучеренко Н. С. Особливості емоційних станів особистості в кризових умовах : дис. – Національний аеро-космічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 2022. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15465/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%9A%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%9C..pdf> (дата звернення: 02.11.2025)
 13. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і доповн. Київ, 2008. 668 с.
 14. Нагорняк, Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* № 3. С. 95-100. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18> (дата звернення: 28.10.2025)
 15. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.
 16. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. Дніпро, 2020. 124 с.
 17. Норкіна І. Статеворольова соціалізація як засвоєння гендерної ролі. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції:* матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2020. С. 165–167.
 18. Ракітіна, В. М. Гендерні особливості реакції на стрес. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні

- технології розвитку особистості», м. Херсон, 07 квітня, 2023. Херсон, 2023. С. 135-138.
19. Сизоненко А. В. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 31, с. 418–427.
 20. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / О. П. Мінцер. Вінниця, 2010. 228 с.
 21. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640 с.
 22. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : підручник. Київ, 2016. 248 с.
 23. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ, 2017. 160 с.
 24. Чумаченко О. Ю., Редька О. Г. Спорт та стрес: монографія. Миколаїв, 2019. 210 с.
 25. Фальова О. Є. Причини та наслідки кризових станів жінок. Психологічні перспективи. 2015. Вип. 25. С. 240-256. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_24 (дата звернення: 27.10.2025)
 26. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 610 p.
 27. Bem S. L. The Lenses of Gender. Yale University Press, 1993. 604 p.
 28. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York: Norton, 1932. 315 p.
 29. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE_article.pdf?utm_source=chatgpt.com
 30. Cohen S., Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*. Newbury Park. 1988. P. 31–67.
 31. Hobfoll S. E. The ecology of stress, 1988. 376 p.

32. Eagly A. H., Wood W. Gender and Social Role Theory. In: Grusec J. E., Hastings P. D. (eds.). *Handbook of Socialization: Theory and Research*. 2nd ed. New York. 2015. P. 451–474.
33. Lazarus R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984. 456 p.
34. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. № 37. P. 1401–1415.
35. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, №. 3. P. 171–179.
36. Selye H. *Stress in Health and Disease*. 1976. 515 p.
37. Slavich G. M. Psychosocial stress and health: The Social Signal Transduction Theory of Depression. *Psychological Bulletin*. 2016. Vol.142(3). P. 242–271.
38. Wicks B., Bangasser D. Sex-Specific Mechanisms for Responding to Stress. *Journal of Neuroscience Research*. 2017. Vol. 95(1–2). P. 75–82.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

ОПИТУВАЛЬНИК ТРИВОЖНОСТІ (СПІЛБЕРГЕР – ХАНІН)

Запрошую вас узяти участь у дослідженні, яке я проводжу в межах своєї магістерської роботи — «Гендерні особливості переживання стресу» (авторка: Людмила Федорова).

Мета цього опитування — зрозуміти, як чоловіки та жінки переживають стрес, які є відмінності у рівнях напруги, емоційних реакціях та способах подолання складних ситуацій.

Ваша участь дуже важлива — саме завдяки вам можна буде побачити цікаві закономірності та зробити корисні висновки для психологічної науки і практики.

Участь добровільна й повністю анонімна — ми не збираємо ПІБ, email чи будь-які інші персональні дані.

Усі відповіді використовуються виключно для навчально-наукових цілей. Цей опитувальник оцінює рівень Вашої тривожності у двох аспектах:

I. БЛОК А : як ви відчуваєте себе зараз, на момент проходження опитувальника.

II. БЛОК Б: схильність до тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Зазначте Вашу стать: *

Зазначте Ваш Вік: *

БЛОК А.

Інструкція: Вкажіть, як ви відчуваєте себе зараз, на момент проходження опитувальника.

Шкала відповідей:

1 — зовсім не характерно

2 — трохи характерно

3 — досить характерно

4 — дуже характерно

1	Я схильний(на) хвилюватися навіть через дрібниці.	*
2	Я почуваюся спокійно в більшості ситуацій.	*
3	Мене легко тривожать нові або невідомі обставини.	*
4	Я можу заспокоїти себе, коли хвилююся.	*
5	Я часто відчуваю нервозність і напруження	*
6	Я вважаю себе спокійною та врівноваженою людиною.	*

7	Мене важко заспокоїти, коли я збуджений(а) або наляканий(а).	*
8	Я рідко відчуваю сильну тривогу.	*
9	Тривога впливає на мою здатність працювати та приймати рішення.	*
10	Я можу легко впоратися з хвилюванням у звичайних ситуаціях.	*

Блок Б.

Інструкція: Вкажіть, наскільки кожне твердження характеризує вашу звичайну поведінку та емоції.

Шкала відповідей:

1 — майже ніколи

2 — іноді

3 — досить часто

4 — майже завжди

11	Я схильний(на) хвилюватися навіть через дрібниці.	*
12	Я почуваюся спокійно в більшості ситуацій.	*
13	Мене легко тривожать нові або невідомі обставини.	*
14	Я можу заспокоїти себе, коли хвилююся.	*
15	Я часто відчуваю нервозність і напруження.	*
16	Я вважаю себе спокійною та врівноваженою людиною.	*
17	Мене важко заспокоїти, коли я збуджений(а) або наляканий(а).	*
18	Я рідко відчуваю сильну тривогу.	*
19	Тривога впливає на мою здатність працювати та приймати рішення.	*
20	Я можу легко впоратися з хвилюванням у звичайних ситуаціях.	*

Додаток 2

ОПИТУВАЛЬНИК ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ (GSES)

Цей опитувальник оцінює вашу здатність долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і реалізовувати власні ресурси.

Участь у дослідженні добровільна та анонімна.

Відповіді використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає, наскільки характерна для вас дана поведінка або відчуття.

Шкала відповідей:

1 - Неправильно

2 - Скоріше неправильно

3 - Скоріше правильно

4 – Правильно

Зазначте Вашу стать: *

Зазначте Ваш Вік: *

1	Я можу досягти успіху в будь-якій складній ситуації, якщо докладу достатньо зусиль.	*
2	Якщо я стикаюся з перешкодами, я знаходжу способи їх подолати.	*
3	Мої попередні успіхи дають мені впевненість у майбутньому.	*
4	Я завжди можу знайти вихід із складної ситуації	*
5	Незважаючи на труднощі, я вірю у власні сили досягти бажаного.	*
6	Якщо щось не виходить з першого разу, я намагаюся іншим способом.	*
7	Я можу впоратися з будь-якими труднощами, якщо докладу зусиль.	*
8	Я впевнений(а) у своїй здатності вирішувати проблеми, що виникають у житті.	*
9	Я вважаю себе здатним(ою) подолати стресові ситуації.	*
10	Я можу адаптуватися до будь-яких обставин, щоб досягти поставленої мети.	*

Додаток 3

ОПИТУВАЛЬНИК ШКАЛА СПРИЙМАНОГО СТРЕСУ (PSS, COHEN ET AL., 1983)

Цей опитувальник оцінює ваш рівень сприйманого стресу протягом останнього місяця.

Участь у дослідженні є добровільною та анонімною.

Відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає ваші відчуття та поведінку за останній місяць.

Шкала відповідей:

0 — ніколи

1 — майже ніколи

2 — іноді

3 — досить часто

4 — дуже часто

Зазначте Вашу стать:

Зазначте Ваш Вік:

1	Я відчував(ла), що не можу контролювати важливі речі у своєму житті.	*
2	Я відчував(ла), що всі мої справи йдуть під контролем.	*
3	Я відчував(ла) стрес через несподівані події.	*
4	Мені вдавалося впоратися з важливими завданнями.	*
5	Я відчував(ла), що не можу впоратися з усіма справами.	*
6	Я відчував(ла) впевненість у своїх здібностях вирішувати проблеми.	
7	Я відчував(ла) нервозність та стрес.	*
8	Мені здавалося, що все йде за планом.	*
9	Я відчував(ла), що не можу контролювати важливі події у своєму житті.	*
10	Я відчував(ла), що мені важко впоратися з усім.	*

Додаток 4

ОПИТУВАЛЬНИК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СОРЕ

Мета дослідження — вивчення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій у чоловіків та жінок.

Участь у дослідженні добровільна та анонімна.

Отримані дані будуть використані лише в наукових цілях.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає, як Ви діяли останнім часом у стресових ситуаціях.

Шкала відповідей:

1 — зовсім не робив(ла) цього

2 — робив(ла) це рідко

3 — робив(ла) це досить часто

4 — робив(ла) це дуже часто

Зазначте Вашу стать *

Зазначте Ваш вік *

1	Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити з проблемою.	*
2	Я намагався(лася) знайти щось добре в тому, що сталося.	*
3	Я відволікався на інші справи, щоб не думати про проблему.	*
4	Я звертався(лася) за емоційною підтримкою до близьких.	*
5	Я приймав(лася) ситуацію такою, якою вона є.	*
6	Я контролював(ла) свої емоції, щоб не панікувати.	
7	Я намагався(лася) уникати думок про проблему.	*
8	Я шукав(лася) можливості для особистого розвитку через ситуацію.	*
9	Я ділився(лася) своїми переживаннями з іншими.	*
10	Активно робив(ла) кроки для вирішення проблеми.	*
11	Я шукав(лася) духовної підтримки (молитва, медитація, віра).	*
12	Я аналізував(лася), що саме викликало проблему.	*
13	Я намагався(лася) заспокоїтися перед діями.	*
14	Я переконував(лася) себе, що все не так погано.	*
15	Я звинувачував(лася) себе у тому, що сталося.	*

16	Я приймав(лася) підтримку від інших людей.	*
17	Я відволікався на роботу чи справи, щоб не думати про проблему.	*
18	Я уникав(лася) контакту з людьми, щоб побути наодинці.	*
19	Я шукав(лася) інформацію, яка допоможе вирішити проблему.	*
20	Я змінював(лася) своє ставлення до ситуації, щоб полегшити стрес.	*
21	Я дозволяв(лася) собі висловити емоції (плач, гнів).	*
22	Я намагався(лася) розрядитися через гумор або жарт.	*
23	Я використовував(лася) алкоголь або інші речовини, щоб зняти напругу.	*
24	Я заперечував(лася) наявність проблеми.	*
25	Я дистанціював(лася) від проблеми, не займаючись нею.	*
26	Я планував(лася) конкретні дії для вирішення ситуації.	*
27	Я намагався(лася) самозаспокоїтись у складній ситуації.	*
28	Я переконував(лася) себе, що вже долав(ла) труднощі раніше.	*