

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені  
Василя Стефаника  
Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

## **Дипломна робота**

на здобуття першого бакалаврського рівня вищої освіти на тему:

### **Гендерні відмінності копінг-стратегій у сучасних юнаків та юнок у навчанні**

Студентки IV курсу,  
групи ДПс-41

Напряму підготовки (спеціальності)  
053 Психологія

**Кузик Вікторії Русланівни**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,  
доцент Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент  
Сидорик Юрій Романович

Івано-Франківськ

2024 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНИХ ЮНАКІВ І ЮНОК У НАВЧАННІ</b>	
1.1. Основні теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій відповідно до гендерного підходу .....	6
1.2. Особливості формування копінг-стратегій у юнаків та юнок у навчанні.....	12
1.3. Психологічні відмінності у реалізації копінг-стратегій відповідно до розуміння свого гендеру.....	18
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 2 Емпіричне дослідження ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНИХ ЮНАКІВ І ЮНОК У НАВЧАННІ</b>	
2.1 Організація дослідження копінг-стратегій у молоді.....	21
2.2 Аналіз та інтерпретація первинних результатів емпіричного дослідження..	25
2.3 Дискусія та обґрунтування перспективи отриманих результатів.....	28
2.4 Психологічні рекомендації для формування здорових копінг стратегій у молоді.....	30
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>36</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>37</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>39</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>40</b>

## Вступ

Сучасне суспільство є складною мозаїкою індивідів, кожний з яких несе у собі унікальний набір характеристик, вплив яких формується під впливом різноманітних чинників. Однією з ключових сфер формування особистості є процес навчання, адже саме за допомогою нього молодь розвивається та отримує у школі широкопрофільні знання, а згодом і у вищих закладах освіти вузькопрофільні знання, які будуть використовувати у роботі, навчання займає більшу частину життя молоді як і завжди, і дуже часто саме воно стає причиною стресу, який в майбутньому може спровокувати емоційне вигорання, проблеми зі сном чи харчуванням чи навіть депресію, тому узагальнюючи можемо сказати, що навчання супроводжується не тільки отриманням нових знань чи навичок, а й великою кількістю викликів та стресових ситуацій.

**Актуальність теми:** Гендерні відмінності в копінг-стратегіях сучасних юнаків та юнок у навчанні є цікавою та важливою темою для дослідження. Копінг-стратегії відносяться до способів, якими люди реагують на стресові ситуації та вирішують проблеми. Дослідження показують, що є ймовірність, що хлопці та дівчата можуть використовувати різні стратегії до навчання та вирішення проблем пов'язаних із навчанням, тому важливо провести дослідження та виявити особливості подолання стресу особами юнацького віку, зокрема, залежно від гендерної ідентифікації. Саме тому нами було вирішено також дослідити особливості копінг-стратегій юнацтва з фемінною та маскулінною гендерною ідентичністю. Варто зазначити, що гендерні ролі та стереотипи можуть також впливати на вибір копінг-стратегій у чоловіків та жінок. Суспільство може мати очікування стосовно ролей гендерів, які можуть впливати на спосіб, яким юнаки та юначки реагують на стресові ситуації.

Для більш глибокого розуміння цієї теми, треба провести дослідження або серед молоді різних навчальних закладів або нашого університету. Це допоможе з'ясувати, які конкретно стратегії вони використовують у навчанні та як вони оцінюють їх ефективність. Враховуючи отримані результати, можна розробити програми підтримки та навчання, які будуть сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій для студентів у навчанні, а також допомогти їм перебороти стереотипи та наслідки гендерних очікувань

**Мета дослідження:**

Метою дослідження є встановлення стратегій, які молодь використовує у процесі навчання, а також залежність від статевої приналежності.

**Завдання дослідження:**

Для реалізації поставленої мети у роботі послідовно розгортаються наступні завдання:

1. Аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми
2. Опис психологічних відмінностей у реалізації копінг-стратегій відповідно до розуміння свого гендеру
3. Організація проведення емпіричного дослідження на базі вищого навчального закладу «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника». Висновки цієї роботи можуть сприяти розробці ефективних педагогічних та психологічних стратегій для поліпшення навчального процесу, враховуючи гендерні особливості підлітків та їхніх стратегій подолання стресу.
4. Укладення практичних рекомендацій щодо формування здорових копінг-стратегій у молоді

**Об'єкт дослідження:** копінг стратегії сучасних юнаків та юначок.

**Предмет дослідження:** гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій сучасних юнаків та юначок у навчанні.

**Методи дослідження:**

**Теоретичні:** індукція та дедукція; аналіз і синтез; порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація, систематизація і узагальнення

**Емпіричні:** Тест “Методика Індикатор копінг-стратегій”, Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандрі Бем, співбесіда, спостереження, експеримент.

Структура роботи: Робота містить 2 розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки, робота наповнена схемами, таблицями, діаграмами.

Загальний обсяг роботи: 55 ст.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНИХ ЮНАКІВ І ЮНОК У НАВЧАННІ**

### **1.1 Основні теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій відповідно до гендерного підходу**

Варто почати з роз'яснення, що таке копінг-стратегії: Копінг-стратегії - це способи, які людина використовує для того, щоб справлятися зі стресом, викликами чи негативними емоціями. Це можуть бути конкретні дії, мислові стратегії або підхід до проблеми. Копінг-стратегії можуть бути позитивними або негативними, а також можуть бути зорієнтовані на проблему (наприклад, активне розв'язання проблем) або на емоційне відношення до неї (наприклад, прийняття).

Важливість вивчення поведінкових моделей або способів подолання складних життєвих ситуацій свідчать численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів (Лазарус Р, Фолькман С., Ялтонский В., Сирота Н., Carver С., Анциферова Л., Нартова - Бочавер С. та ін.). Ці дослідження спрямовані на розуміння ролі, характеру дії та впливу копінг-стратегій і копінг-ресурсів на адаптацію людей у складних стресових ситуаціях (Coyne JS, Moos RH, Billings AG). [1] (ХАРАДЖИ, Марина; СТЕЛЬМАХ, Ольга. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ. Перспективи та інновації науки, 2023, 16 (34))

Луїсом Мерфі вперше введено поняття "копінг". У класичному тлумаченні копінг означає готовність особи вирішувати життєві проблеми та поведінка якого спрямована на подолання життєвих труднощів. Копінг формує певні стратегії для подолання емоційного стресу.

Реакція людини на стресову ситуацію може бути довільною або мимовільною. Довільні реакції відбуваються за впливом вольового контролю, коли приймаються конкретні рішення. Мимовільні реакції визначаються темпераментом, вродженими якостями або набуваються через багаторазове повторення, досягаючи рефлексивного рівня і не потребуючи вольового керівництва.

Термін "стрес" був вперше введений У. Б. Кенноном. Він описав стрес як емоційне напруження, що викликає реакцію "боротьби або втечі".

Пізніше поняття стресу було доповнене Г. Сельє. Він вирізняв два полюси стресу - дистрес і еустрес. Дистрес трактується як класичне розуміння стресу - реакція організму на певну загрозову ситуацію. Так, еустрес розуміється як будь-який зовнішній вплив на людину, який може викликати певний рівень стресу, але не несе у собі загрози. Навіть хороші новини, що не становлять небезпеки, можуть створювати стрес для організму. Варто пам'ятати, що дистрес є шкідливим для організму, а еустрес допомагає підтримувати організм в тонусі.

Для вивчення копінг-стратегій, Р. Лазарус ввів нове розуміння стресу, що ґрунтується на когнітивній теорії. Згідно з цим підходом, стрес за Лазарусом - це дискомфорт, який виникає при неузгодженості між індивідуальним сприйняттям оточуваних обставин і ресурсами, доступними для їх взаємодії. Оцінка ситуації як стресової залежить від самої людини. За теорією Лазаруса та Фолкмана, люди самі оцінюють рівень стресогенності ситуації та свої здібності впоратися з нею. Людина когнітивно оцінює поточну ситуацію, і на основі цих когнітивних процесів вона формує уявлення про стресогенність ситуації.

Основні підходи до дослідження копінг-поведінки можна поділити на орієнтовану на теорію, представлену К. Меннінгером, та на теорію рис, яка визначає копінг, як сукупність особистісних характеристик.

Р. Лазарус розглядає копінг як засоби психологічного захисту, що формуються в умовах психотравмуючих подій. Сучасна література розглядає копінг як мінливий процес, який впливає на реакції та поведінку людини.

Особливості вибору поведінки при копінг-стратегіях пов'язані з такими факторами, як "Я-концепція", що впливає на обрання стратегій, які краще відповідають самовизначенню особистості, соціальному статусу, матеріальному рівню, духовним та вольовим особливостям, фізичним можливостям. Також впливає локус контролю: інтернальні стратегії орієнтовані на вирішення проблем, тоді як екстернальні на уникнення ситуації. Емпатія також відіграє роль, враховуючи вплив інших людей. Вибір стратегій поведінки також залежить від умов, у яких опинився індивід у стресовій ситуації.

До копінг-ресурсів, які допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями, відносяться такі аспекти:

- Ресурси особистості, такі як "Я-концепція" та інтернальний локус контролю, що визначають відношення до самого себе та здатність брати відповідальність за своє життя.
- Ресурси когнітивної сфери, які включають у себе афіліацію та емпатію, а також позицію особистості щодо навколишнього світу, духовність та ціннісну мотиваційну структуру.
- Ресурси соціального середовища, такі як оточення, в якому проживає людина, та її здатність знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку.
- Інтернальний локус контролю, який означає здатність контролювати своє життя і приймати за нього відповідальність, є особистісним ресурсом, що впливає на адаптаційну поведінку та вибір варіанту адаптації до соціального середовища та життєвий стиль людини.

Р. Лазарусом та С. Фолкманом було виділено вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування вирішення проблеми, яке включає в себе активні дії для зміни ситуації, такі як дослідження та формування плану дій.
2. Конфронтуючий копінг, що означає активні зусилля для зміни ситуації, включаючи певну агресію та готовність до ризику.
3. Прийняття відповідальності, яке включає у себе признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття рішень, що впливають на її розв'язання.
4. Самоконтроль, що характеризується вольовою регуляцією своїх переживань та дій, осмисленням впливу, який ситуація має на людину.
5. Позитивна переоцінка, коли людина шукає переваги в стресовій ситуації та підтримується позитивним світоглядом.
6. Пошук соціальної підтримки, який включає звернення за допомогою до оточуючих та пошук порад.
7. Дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях для зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план та зміні фокусу на інші речі.
8. Уникнення чи втеча від проблем.

Копінг-стратегії поділено на чотири групи:

- Активне включення: включає планування рішення проблеми та конфронтацію, де людина активно вирішує проблему через дії.
- Самоконтроль і переоцінка: включає стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, де людина змінює свій психологічний стан для вирішення проблеми.
- Відхід від ситуації: включає дистанціювання та уникнення, де людина віддаляється від ситуації або відмовляється від змін, характерний для зовнішнього контролю.

➤ Пошук соціальної підтримки: включає пошук підтримки від оточення, де людина шукає спільність та зменшує вплив стресової ситуації.

Копінг-поведінка є складним процесом, де люди використовують різні стратегії, і де кожна стратегія пов'язана з певними емоціями. [2] (Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія )

Гендерні відмінності у копінг-стратегіях досліджували наступні автори. Баканова А., Чехлатий Є., Набіулліна Р., Шепелева Є., Москвітінна О., Волкова О. Гендерні особливості поведінки жінок і чоловіків у стресі проявляється по різному тому що, є різна основа яка, провокує і різні види реакцій на неї.

Чоловічі моделі поведінки включають бажання бути фізично та інтелектуально активними, емоційно незалежними і не показувати слабкість, наприклад, говорячи про негаразди чи поганий настрій іншим. Схильність до співпраці серед чоловіків менш виражена. Однак з часом модель "типового чоловіка" виявляє свої обмеження поведінкою у стресових ситуаціях. Для того, щоб успішно справлятися з життєвими труднощами та досягати емоційної стабільності, чоловікам потрібні довірливі контакти, які зазвичай будуються в любовних стосунках є припущення, що у жінок це також спостерігається.

Майже всі люди залучені до соціальних ролей, (наприклад: школяр, студент, магістрант, чоловік, дружина і т.д), які можуть провокувати стресову ситуацію, яка згодом може перетворитися у конфліктну.

Ф. Бланчард-Філдс, Л. Сулский, С. Робінсон-Велен, Д. Шек та інші автори узагальнюють, що вибір методу копінгу визначається гендерними стереотипами: зазвичай жінки (і фемінінні чоловіки) мають тенденцію реагувати емоційно та захищатися від труднощів, у той час як чоловіки (і маскулінні жінки) віддають перевагу інструментальному підходу через зміну зовнішніх обставин.

Дж. Верофф, Р. Кулка, Е. Доуван виявили, що в стресових ситуаціях чоловіки часто залишаються бездіяльними або намагаються вирішити проблему самостійно, тоді як жінки частіше шукають соціальну та емоційну підтримку.

А. Мьоллер-Леймкюллер вказує, що чоловіки демонструють менш адаптивні стресові реакції через свою емоційну ізоляцію і бажання конкурувати, тому чоловіки менше використовують емоційно-фокусований копінг і рідше звертаються за допомогою, тоді як жінки краще справляються зі стресом та більше застосовують міжособистісні копінг-стратегії. [3] (ХАРАДЖИ, Марина; СТЕЛЬМАХ, Ольга. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ. Перспективи та інновації науки, 2023, 16 (34).

## **1. 2 Особливості формування копінг-стратегій у юнаків та юнок у навчанні**

Проблема дослідження гендерних особливостей у подоланні стресу поки що не вирішена. Індивідуальні відмінності та широкий спектр можливих стресорів ускладнюють грубий поділ за статевою ознакою, який не завжди є коректним. Наразі відсутні переконливі докази, які б вказували, хто краще справляється зі стресом – чоловіки чи жінки. Більшість дослідників використовують універсальні «безстатеві» моделі людини, які не враховують специфіку мислення, поведінки та особистісних якостей чоловіків і жінок. Сьогодні важливо досліджувати особливості реакцій і поведінки в стресових ситуаціях у представників різних статей, тобто враховувати їх гендерні особливості.

У контексті вивчення гендерних особливостей у виборі копінг-стратегій проводилися різноманітні дослідження. Досліджуючи відмінності у способах подолання стресу між жінками і чоловіками, необхідно враховувати як біологічні, так і соціокультурні чинники. Згідно з еволюційною теорією, жінки краще пристосовуються до складних ситуацій завдяки високій пластичності (адаптивності) фемінності. Чоловіки ж, стикаючись із труднощами, прагнуть знайти нові рішення, що стимулює їхній пошук. Вони частіше демонструють такі якості, як спритність, кмітливість і винахідливість, що сприяють виживанню в складних умовах. Враховуючи природні особливості чоловічої та жіночої сутності, зазвичай заохочують певні поведінкові риси: дівчаткам приписується пасивність, концентрація на почуттях, вираження емоцій та бажання ділитися ними з іншими, а хлопчикам – активність, неемоційність і непрявлення слабкості. Вплив культури перетворює природні риси жіночої статі на жіночі риси характеру, тоді як чоловічі риси характеру базуються на природній сутності чоловічої статі.

С. Фолкман і Р. Лазарус визначили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення.

Дж. Амірхан вважав, що вибір індивідом копінг-стратегій є доволі стабільною характеристикою протягом усього життя і мало залежить від типу стресора. Він визначив їх як базові стратегії поведінки людини та розділив на три групи:

- 1) вирішення проблеми (адаптивна),
- 2) пошук соціальної підтримки (адаптивна),
- 3) уникнення проблеми (неадаптивна).

Хоча ці фундаментальні стратегії не вичерпують усіх можливих копінг-способів, автор підкреслює, що вони відповідають основним людським реакціям на загрозу і відображають загальні тенденції копінг-поведінки.

Науковець Л. Собчик також вважає, що тип реагування на стрес є «продовженням провідної індивідуально-особистісної тенденції», яка базується на типі вищої нервової діяльності і є вродженою, генетично обумовленою характеристикою. А. Баканова у своїй роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій у зрілому віці» зазначає, що подолання стресу має у чоловіків і жінок загальні закономірності, можливо, обумовлені культурно і соціально. Це проявляється у використанні копінг-стратегій когнітивної сфери, що свідчить про тенденцію раціонально усвідомлювати ситуацію. Жінки частіше, ніж чоловіки, використовують стратегії «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність / безнадійність», тоді як чоловіки більше застосовують стратегії «самопостереження», «надання сенсу» і «придушення емоцій».

Найбільші труднощі у використанні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери виникають у обох статей, оскільки стратегії на кшталт «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність» найбільш деструктивно впливають на психологічне здоров'я. Жінки емоційніше реагують на кризові ситуації, вище оцінюють силу своїх переживань, частіше звертаються по зовнішню допомогу і довше вважають ситуації невирішеними. Чоловіки, навпаки, прагнуть контролювати свої емоції, вирішувати проблеми власними ресурсами і рішуче справлятися з труднощами, не залишаючи їх на майбутнє.

В іншій своїй роботі А. Баканова зазначає, що дівчата схильні глибоко емоційно проживати кризові ситуації і знаходити в них сенс, що дозволяє їм звертатися до екзистенційних аспектів важких життєвих обставин. Юнаки, навпаки, намагаються знижувати емоційну значущість кризи, уникаючи її глибокого усвідомлення, що часто призводить до втечі від розуміння своїх переживань.

Є. Чехлатий у своїх дослідженнях зазначає, що у виборі бажаних копінг-стратегій між чоловіками і жінками з невротичними розладами є багато спільного. Проте чоловіки частіше віддають перевагу стратегіям "планування розв'язання проблем" замість "пошуку соціальної підтримки", тоді як жінки навпаки. Чоловіки більше схильні використовувати стратегію "позитивна переоцінка", ніж "втеча-уникнення", тоді як у жінок спостерігається зворотна тенденція. Також було виявлено гендерні відмінності в стилях адаптації: жінки більш гнучко використовують стратегії подолання в різних сферах життя, звертаючись до соціального оточення та пошуку емоційної підтримки. При використанні стратегії "пошук соціальної підтримки" чоловіки частіше шукають додаткову інформацію, а жінки – емоційну підтримку оточення.

І. Сейфі-Кренке з'ясувала, що юнаки та юнки по-різному оцінюють однакові стресові ситуації. Юнки сприймають їх як більш загрозливі, ніж

юнаки, описують ту саму проблему як більш складну, і навіть після її вирішення продовжують думати про неї. Авторка стверджує, що незалежно від типу проблеми юнки частіше говорять про неї зі значущими іншими і намагаються вирішити конфлікт із тією людиною, з якою він пов'язаний. Юнаки такої активності не демонструють, намагаються впоратися зі стресом самостійно і легше забувають про проблему.

У дослідженні Б. Лебедева, який вивчав зв'язок між типом гендерної ідентичності молодих дружин і вибором стилів поведінки у подоланні стресу, було отримано схожі результати. Проблемно-орієнтований копінг негативно корелює з фемінним типом гендерної ідентичності, що свідчить про те, що такі жінки у важких життєвих ситуаціях використовують інші стратегії. Для фемінних жінок більш характерний емоційно-орієнтований копінг, зокрема копінг, орієнтований на уникнення проблеми, однією зі сторін якого є схильність до пошуку соціальної підтримки. Подолання, орієнтоване на розв'язання проблеми, частіше вибирають представники маскулінного і андрогінного типів гендерної ідентичності.

У дослідженні Таїсії Ткачук і Ангеліни Мягих щодо гендерних особливостей копінг-поведінки вибірку склали 20 чоловіків і 20 жінок віком від 20 до 25 років. Для вивчення базових копінг-стратегій було використано методику "Індикатор стратегій подолання стресу" Дж. Амірхана. Використовуючи факторний аналіз, дослідник ідентифікував три базові копінг-стратегії: "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" та "уникнення проблем". Цей опитувальник відрізняється простотою і зручністю використання та підходить для діагностики копінгу у підлітків, молоді та дорослих. Методика була адаптована Н. Сиротою та В. Ялтонським.

Результати емпіричного вивчення частоти обрання чоловіками та жінками копінг-стратегій, які були отримані за допомогою опитувальника Дж. Амірхана

«Індикатор копінг-стратегій» показали що, домінуючими стратегіями є “розв'язок проблем” та “пошук соціальної підтримки”.

Виянилось що, копінг-стратегію "розв'язання проблем" використовували 50% чоловіків та 35% жінок. Ця активна поведінкова стратегія полягає в тому, що людина намагається використовувати всі наявні у неї ресурси для ефективного вирішення проблеми. Їм притаманний логічний аналіз кризової ситуації, детальне планування дій і раціональні кроки для усунення або нейтралізації негативних наслідків, що сприяє розширенню їхнього репертуару альтернативних рішень та швидкому прийняттю рішень. Копінг-стратегію "пошук соціальної підтримки" обрали як провідну 30% чоловіків та 45% жінок. Під час подолання стресу вони шукають емоційну та інструментальну підтримку у свого найближчого оточення, що сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у собі та зростанню опору стрес-факторам. Отримані дані свідчать про те, що жінки частіше використовують емоційно-фокусований копінг, звертаються за підтримкою до близьких людей і зміцнюють соціальні контакти.

Варто зазначити, що 20% чоловіків та 20% жінок обирають копінг-стратегію "уникання" у процесі подолання стресу. Вони намагаються уникати кризових ситуацій або дистанціюватися від них, спрямовуючи свої психічні ресурси в інше русло, занурюючись у власні переживання та звинувачуючи оточуючих у своїх проблемах. Ці люди часто не здатні адекватно оцінити кризову ситуацію та свої можливості для її подолання.

Якщо говорити про висновки даного дослідження то, можна сказати, що жінки більше орієнтовані на адаптацію до важкої життєвої ситуації, ніж на її подолання. Їхню поведінку під час стресу можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання та пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегії чоловіків базуються на незалежних і активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, що характеризує проблемно-фокусовані стратегії подолання

труднощів. До стратегії "розв'язання проблем" частіше вдаються чоловіки, оскільки вони схильні розв'язувати труднощі інструментально, змінюючи зовнішню ситуацію. Це може бути зумовлено гендерними особливостями виховання в сім'ях. Жінкам властиво використовувати копінг-стратегію "пошук соціальної підтримки". Вони не стільки долають важку ситуацію, скільки пристосовуються до неї, орієнтуються на думку та підтримку інших, сподіваються на диво, звертаються до релігії. Серед тих, хто обрав копінг-стратегію "уникання", кількість чоловіків і жінок була рівною. Таким людям притаманне уникнення проблем, а не їх вирішення.

На думку авторів дослідження, перспективи у цьому питанні включають подальші дослідження гендерних особливостей копінг-поведінки та розробку програм для ефективного подолання стресу. Це дослідження спонукало мене поглибити вивчення та дослідити чи вибирають ці копінг-стратегії і у навчанні.  
[4] (Психологія. umanitarium. 2019. Том 42, Вип. 1. ISSN 2308-5126 )

### 1.3 Психологічні відмінності у реалізації копінг-стратегій відповідно до розуміння свого гендеру

У використаній статті досліджується зв'язок між особистісною саморегуляцією, копінг-стратегіями та емоційним інтелектом у студентів психологічних спеціальностей з різним рівнем макіавеллізму.

Дослідження ґрунтується на вивченні 46 студентів психологічних спеціальностей (33 жінки та 16 чоловіків) віком від 17 до 20 років. Для збору даних використовувалися три методики:

- Шкала контролю за дією Ю. Куля: вимірює орієнтацію на дію або на стан.
- Опитувальник Лазаруса "Копінг-стратегії": визначає методи подолання труднощів.
- Методика "Діагностика емоційного інтелекту" Н. Холла: оцінює здатність розуміти та керувати своїми емоціями.

Якщо говорити про результати, то особистісна саморегуляція:

- Середній рівень контролю за дією під час планування (43,5%).
- Середній рівень контролю за дією під час реалізації (45,7%).
- Середній рівень контролю за дією під час невдач (56,5%).

Жінки частіше орієнтовані на переживання під час планування, але рідше під час реалізації.

Чоловіки частіше орієнтовані на переживання під час невдач.

Копінг-стратегії:

Найпоширеніші стратегії: "Планування вирішення проблем", "Позитивна переоцінка" та "Прийняття відповідальності".

Гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій не виявлено.

Емоційний інтелект:

- Переважають студенти з середнім рівнем емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії та розуміння емоцій інших людей.
- Низький рівень управління своїми емоціями частіше спостерігається у жінок.
- У жінок краще розвинені емоційна обізнаність та розуміння емоцій інших людей, у чоловіків - управління своїми емоціями.

Якщо говорити про опосередкований момент то можна зробити такі висновки, що:

- Існує прямий зв'язок між емоційним інтелектом ("Емоційна обізнаність", "Самомотивація", "Емпатія", "Розпізнавання емоцій інших людей") та копінг-стратегією "Планування вирішення проблем".
- Існує обернений зв'язок між емоційним інтелектом ("Управління своїми емоціями") та копінг-стратегією "Втеча-уникнення".

У Висновку:

- Особистісна саморегуляція, копінг-стратегії та емоційний інтелект пов'язані між собою у студентів психологічних спеціальностей.
- Жінки та чоловіки мають певні відмінності у цих аспектах.
- Розвиток емоційного інтелекту може сприяти кращому використанню конструктивних копінг-стратегій. [5] (Новицька, К. (2024). Особливості копінг-стратегій у здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з різним рівнем макіавеллізму.)

Висновки до першого розділу:

Багато дослідників приклали свою руку до розвитку терміну копінг-стратегії, аналіз поняття копінг-стратегії, проведений вченими К. Меннінгером, Р. Лазарусом, С. Фолкманом, Н. Хаан та іншими, розглядає підходи до визначення копінг-стратегії як специфічної реакції на стрес, яка систематично застосовується в різних стресових ситуаціях. У висновку можна сказати, що копінг-поведінка формується під впливом численних внутрішніх та зовнішніх факторів, особистісних ресурсів та соціального оточення людини. Копінг-поведінка впливає на життєдіяльність людини, її поведінку під час стресу, самовідношення, звички та взаємодію з іншими людьми, що підкреслює важливість подальшого вивчення цього феномену.

Копінг-стратегії – це сукупність специфічних поведінкових та когнітивних зусиль, які людина використовує для управління внутрішніми та зовнішніми чинниками, що оцінюються як стресові або перевищують її ресурси. Копінг-стратегії можна класифікувати за різними підходами, але загалом вони поділяються на три основні категорії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення. Кожна з цих категорій включає конкретні методи, які людина за бажанням може використовувати для подолання стресових ситуацій. Ці стратегії спрямовані на зниження негативного впливу стресу на здоров'я, ці стратегії є універсальними та використовуються не тільки у навчанні, а й у інших сферах.

Ця тема є цікавою, що і проковує попит у дослідженні та розробці нових статей, які є пов'язані

## **Розділ 2: Емпіричне дослідження ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНИХ ЮНАКІВ І ЮНОК У НАВЧАННІ**

### **2.1 Організація дослідження копінг-стратегій у молоді.**

Вивчення копінг стратегій у молоді є важливою задачею з декількох причин, найперше і найважливіше, що можна виділити це- психічне здоров'я та благополуччя. Ефективні копінг стратегії допомагають молоді впоратися з стресом та негативними життєвими подіями. Розуміння та розвиток адаптивних копінгових механізмів сприяє зниженню ризику розвитку психічних розладів та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя. Наступне академічна та професійна успішність: Молодь, яка володіє ефективними копінг стратегіями, може краще концентруватися на навчанні, а згодом і на роботі, навіть у випадку виникнення труднощів або стресових ситуацій. Це може позитивно вплинути на їхній академічний успіх та кар'єрну реалізацію. Соціальні відносини: копінг стратегії впливають на спосіб взаємодії молоді з оточуючими ( одногрупниками чи іншими представниками навчальних відносин). Молодь з високим рівнем соціально-емоційної компетентності може краще розуміти свої власні емоції та реакції, а також ефективніше спілкуватися та вирішувати конфлікти з іншими людьми. Загальний добробут та якість життя: Уміння ефективно копінгувати зі стресом у навчанні чи навчальними труднощами допомагає студентів покращити свою загальну якість життя. Вони можуть краще адаптуватися до змін в навколишньому чи навчальному середовищі, що дасть змогу досягти більшого рівня задоволення від життя. Профілактика поведінкових проблем: Недостатня ефективність копіngu може призвести до ризику виникнення поведінкових проблем, таких як зловживання наркотиками, алкоголем, агресивна поведінка тощо. Дослідження копінг

стратегій дозволяє розробляти профілактичні програми та інтервенції для зменшення цих ризиків не тільки до навчання, а й інших сфер.

Отже, вивчення копінг стратегій молоді у навчанні має велике значення для покращення їхнього психічного здоров'я, соціальних відносин, академічної та професійної успішності, а також загального рівня добробуту та якості життя.

Для того аби визначити копінг стратегії якими користуються студентство і молодь було вирішено провести дослідження з використанням наступних методик:

1) Тест “Методика Індикатор копінг-стратегій” призначена для визначення переважаючих копінг-стратегій особистості, цей інструмент є одним з найефективніших засобів вивчення основних стратегій поведінки людини. Суть опитувальника полягає в тому, що всі стратегії поведінки, які розвиваються у людини протягом життя, можна розділити на три категорії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення [6] (Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок.)

Методика складається з 33 запитань з 3 варіантами відповіді, які потім вираховуються та результати записуються у три шкали (Додаток№А):

- Шкала "вирішення проблем"- це стратегія активної поведінки, коли людина старається використати всі свої особисті можливості для знаходження ефективних шляхів вирішення проблеми.
- Шкала "пошук соціальної підтримки"- це стратегія активної поведінки, коли людина звертається до свого навколишнього середовища (сім'ї, друзів, значущих інших) для отримання допомоги та підтримки у вирішенні проблеми.
- Шкала "уникнення проблем"- це поведінкова стратегія, при якій людина уникає контакту з навколишньою дійсністю та вирішення проблем.

Стратегія уникнення є однією з основних поведінкових стратегій, що сприяють формуванню дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на зменшення або подолання дистресу у людей з нижчим рівнем розвитку. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Проте, її адекватність залежить від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективно використовувати всі три поведінкові стратегії залежно від ситуації. В одних випадках людина може самостійно справитися з труднощами, в інших - їй потрібна підтримка оточуючих, а іноді доцільно уникати зіткнення з проблемою, заздалегідь передбачивши її негативні наслідки.

## 2)Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандрі Бем. Сандра Бем (1974) (Додаток №Б)

Розробила методику для визначення психологічної статі та оцінки рівня андрогінності, маскулінності та фемінінності особистості.

- Маскулінність — набір характеристик, традиційно асоційованих з чоловіками, таких як сила, агресивність, жорсткість, низька емоційність, ініціативність тощо.
- Фемінінність — сукупність якостей, очікуваних від жінок, таких як емоційність, вразливість, беззахисність, крихкість, що викликають у чоловіків бажання захищати і оберігати.
- Андрогінність — явище, при якому людина одночасно виявляє як жіночі, так і чоловічі якості (не обов'язково в рівній мірі); психологічна андрогінність проявляється через високі показники як за шкалами маскулінності, так і фемінінності; андрогінність у зовнішньому вигляді

передбачає поєднання чоловічих і жіночих елементів в іміджі, стилі одягу, спілкуванні, невербальній поведінці тощо. [8] (Гендерні аспекти зайнятості: українські реалії і світовий досвід)

Цей опитувальник складається з 60 тверджень або характеристик, на кожне з яких потрібно відповісти "так" або "ні", щоб визначити наявність чи відсутність цих якостей у собі. [7] (Рівненський державний гуманітарний університет)

Ці методики були трохи підкоректовані для того аби звузити галузь у цьому випадку виокремлена галузь “Навчання” та додано додаткові питання серед яких є вік та гендер, так як дослідження спрямоване на вивчення гендерних відмінностей копінг-стратегій у сучасних юнаків та юнок у навчанні.

Вибірка складалася з 42 учасників серед яких 24 жінки (57%) та 18 (43%) чоловіків віком від 18 до 23 років.

Дослідження відбувалося серед студентів “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника”

Збір даних відбувався з допомогою Google Форми (посилання: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcvia7oHXefdupQijsirs2aqGqPncFvkQYz9KbZuFpDTtC5g/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcvia7oHXefdupQijsirs2aqGqPncFvkQYz9KbZuFpDTtC5g/viewform?usp=sf_link)) із забезпеченням та дотриманням етичних стандартів проведення дослідження. Інтерпретування даних та підрахунок відбувався за допомогою математичних обчислень та узагальнення.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація первинних результатів

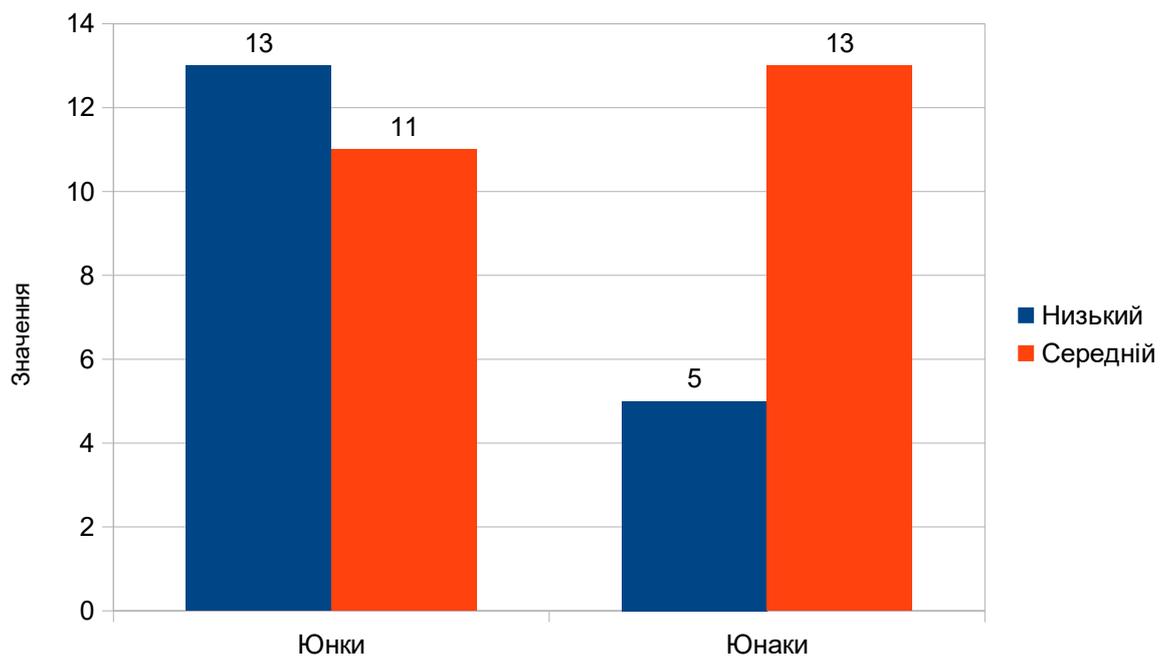
Інтерпретуючи методики можна зробити перші висновки

З першою методикою “Методика Індикатор копінг-стратегій” , я отримала такі результати.

За першою шкалою “Вирішення проблем” було виявлено, що у опитуваних домінує низький і середній рівень вибору цієї стратегії з 24 жінок у 13 (54%) спостерігається низький рівень вибору та у 11 (46%) спостерігається середній рівень вибору

з 18 чоловіків у 5 (28%) спостерігався низький рівень, а у 13 ( 72%) середній:

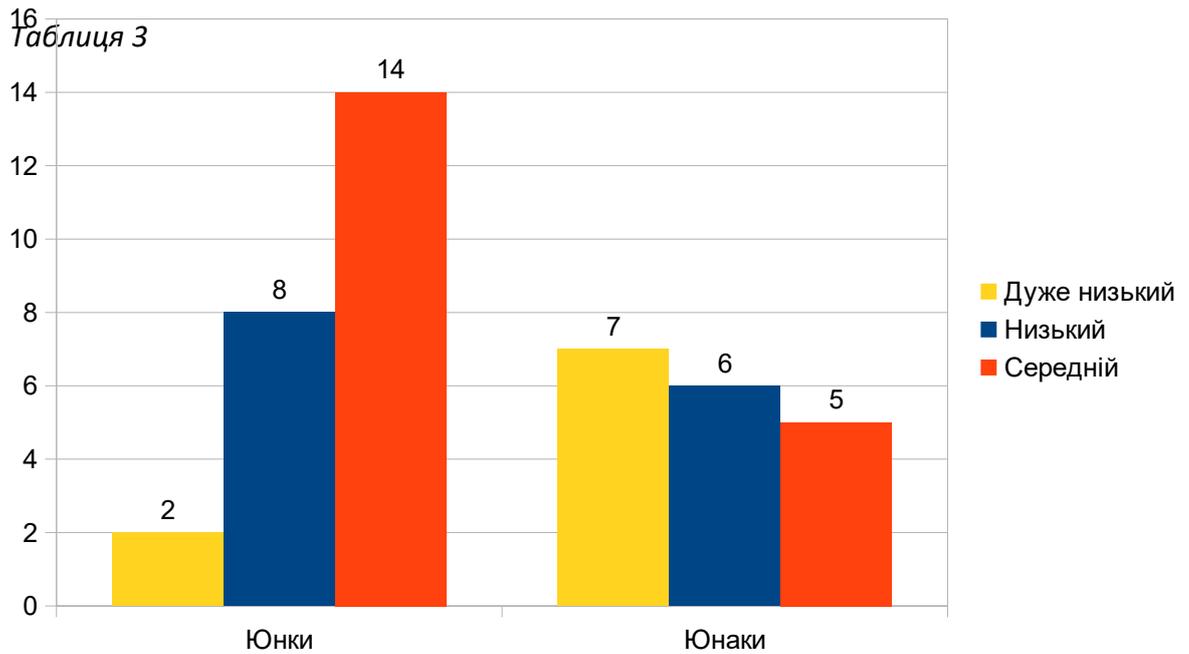
Таблиця 2



За другою шкалою “пошук соціальної підтримки” було виявлено Дуже низький, низький і середній рівень

У 2 (8%) жінок дуже низький рівень, у 8 (33%) низький та у 14 (59%) середній рівень.

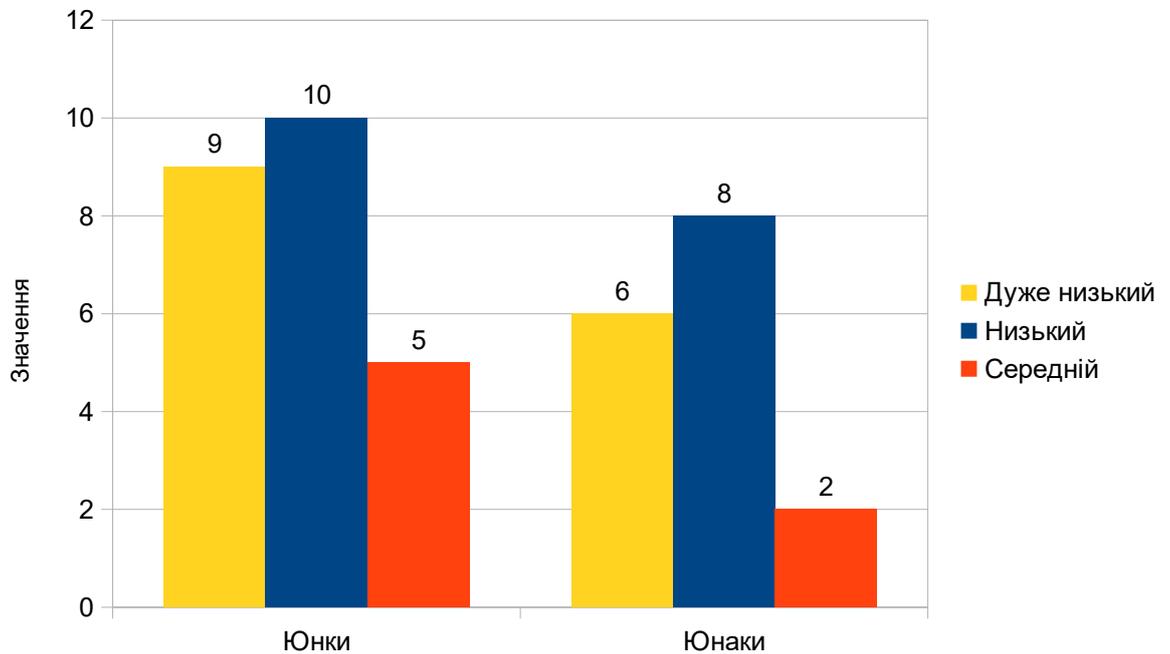
У чоловіків 7 (39%) дуже низький рівень, у 6 (33%) низький, а у 5 (28%) середній рівень.



За третьою шкалою “уникнення проблем” було виявлено, у 9 (38%) жінок дуже низький рівень, у 10 (42%) низький і в 5 (21%) середній.

У чоловіків 6 (28%) дуже низький рівень у 8 (44%) низький і у 2 (11%) середній:

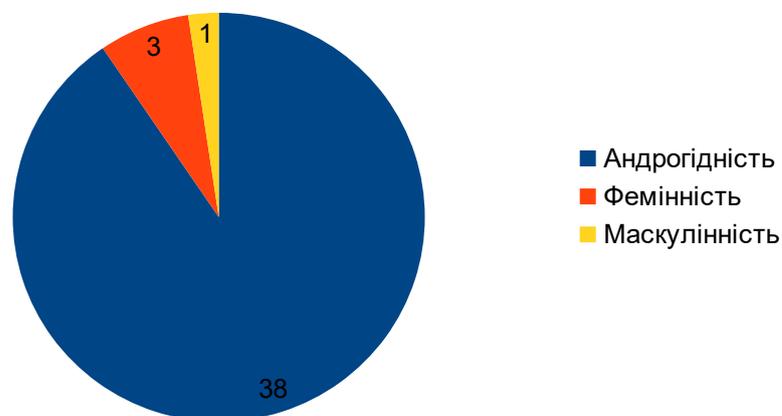
Таблиця 4



Результати другої методики “Статеврольовий опитувальник Бем (BSRI)”

За допомогою опитувальника було виявлено, що серед учасників переважає андрогінний тип особистості 38 учасників (90%), що означає одночасну наявність у людини стереотипних для даного суспільства як чоловічих, так і жіночих ознак (не обов'язково в однаковій мірі). 3 (7%) фемінні типи особистості та 1 (3%) представник маскулінного типу особистості.

Таблиця 5



### 2.3 Дискусія та обґрунтування перспективи подальших досліджень.

Тема гендерних відмінностей у копінг-стратегіях у сучасному навчанні є актуальною та дослідницькою перспективною. Зростаюча увага до гендерної проблематики в освіті, динамічні зміни в суспільстві та виклики, з якими стикаються сучасні учні, роблять це дослідження не лише теоретично значущим, але й практично важливим.

Існує низка досліджень, які свідчать про те, що юнаки та юначки використовують різні копінг-стратегії для подолання труднощів та стресових ситуацій у навчанні.

- Жіночі копінг-стратегії частіше включають емоційно-орієнтовані поведінки, такі як соціальна підтримка, пошук емоційного вивільнення та когнітивні стратегії, такі як переоцінка ситуації.
- Чоловічі копінг-стратегії частіше включають проблему-орієнтовані поведінки, такі як планування дій, вжиття конкретних кроків для вирішення проблеми, та уникання емоційного реагування.

Ці відмінності в копінг-стратегіях можуть бути пов'язані з різними факторами, наприклад:

- Соціально-культурні очікування щодо гендерних ролей та поведінки. Воно формується через вплив різних суспільства, культури, сім'ї та медіа і може суттєво впливати на те, як людина сприймає свою роль у суспільстві та як вона поводить себе.
- Біологічні відмінності між чоловіками та жінками, такі як рівень гормонів та будова мозку.
- Індивідуальний досвід та особистісні характеристики.

## Обґрунтування перспектив

Дослідження гендерних відмінностей у копінг-стратегіях у сучасному навчанні має значний потенціал для розвитку знань та розуміння, таких як:

- Фактори, які впливають на успішність навчання юнаків та юнок.
- Поширення ефективних методів підтримки учнів з різними копінг-стратегіями.
- Ролі гендерної соціалізації у формуванні копінг-механізмів.
- Впливу гендерних стереотипів на вибір копінг-стратегій.

## Висновок

У висновку можу сказати, що тема гендерних відмінностей копінг-стратегій у сучасному навчанні є багатогранною та дослідницькою перспективною. Вивчення цієї теми може допомогти покращити розуміння факторів, які впливають на успішність навчання юнаків та юнок, а також розробити більш ефективні методи підтримки молоді з різними копінг-стратегіями.

## Рекомендації щодо подальшого дослідження

- Провести порівняльне дослідження копінг-стратегій юнаків та дівчат у різних типах навчальних закладів та з різним рівнем успішності.
- Вивчити вплив гендерних стереотипів на вибір копінг-стратегій та їх ефективність.
- Розробити та протестувати гендерно-сенситивні методи підтримки учнів з різними копінг-стратегіями.
- Провести лонгитюдні дослідження, щоб дослідити зміни в копінг-стратегіях юнаків та дівчат протягом часу.

## **2.4 Психологічні рекомендації для формування здорових копінг-стратегій у молоді**

Формування здорових копінг стратегій у молоді є важливим для їхнього емоційного та психологічного благополуччя, ці рекомендації пригодяться не тільки для навчання, а й у інших сферах життя. Здорові копінг стратегії допомагають знижувати стрес і тривогу, запобігати депресії та іншим психічним розладам. Вони сприяють емоційній стабільності та загальному психічному благополуччю.

Ефективне управління стресом позитивно впливає на фізичне здоров'я, знижуючи ризик захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, високий кров'яний тиск і порушення сну.

Здорові копінг стратегії покращують міжособистісні стосунки, зменшуючи конфлікти і сприяючи кращому спілкуванню та співпраці.

Здорові копінг стратегії також підвищують здатність до концентрації, прийняття рішень і легкого вирішення проблем, що сприяє успіху в навчанні та у роботі. Здорові копінг стратегії сприяють загальному почуттю задоволеності життям, допомагають досягти гармонії між різними аспектами життя, такими як робота, стосунки та особистий час.

Здорові копінг стратегії розвивають стійкість до життєвих труднощів, дозволяючи легко адаптуватися до змін і долати невдачі.

Загалом, формування здорових копінг стратегій є фундаментом для здорового і збалансованого життя, допомагаючи ефективно справлятися з викликами і стресами, які виникають на життєвому шляху.

Ось декілька психологічних рекомендацій для цього:

Психоосвіта: Відвідування тренінгів, читання спеціальної літератури, самостереження та саморефлексія, чудові способи для здобуття нових знань та допомагає краще зрозуміти коли і чому ви відчувають стрес або тривогу.

Емоційна регуляція:

Техніки емоційного самоконтролю:

#### 1. Розпізнавання емоцій:

- Зверніть увагу на свої фізичні відчуття: Які відчуття виникають у вашому тілі, коли ви відчуваєте емоції? Це може бути прискорене серцебиття, напруження м'язів, пітливість або жар.
- Визначте емоцію: Назвіть емоцію, яку ви відчуваєте. Це може бути гнів, смуток, радість, страх або щось інше.
- Зверніть увагу на свої думки: Які думки виникають у вас у голові, коли ви відчуваєте цю емоцію?

#### 2. Прийняття емоцій:

- Дозвольте собі відчувати емоції: Не намагайтеся придушити або ігнорувати свої емоції. Це лише посилить їх.
- Пам'ятайте, що всі емоції є нормальними: Іноді відчувати гнів, смуток, страх або інші негативні емоції цілком нормально.
- Практикуйте самоспівчуття: Будьте добрі до себе, коли відчуваєте складні емоції.

### 3. Регулювання емоцій:

- Зробіть перерву: Якщо ви відчуваєте, що емоції переповнюють вас, зробіть перерву від ситуації, яка їх викликає.
- Використовуйте техніки релаксації: Глибоке дихання, медитація, йога або інші методи релаксації можуть допомогти вам заспокоїтися.
- Зверніться за підтримкою: Поговоріть з другом, членом сім'ї, терапевтом або іншою людиною, якій ви довіряєте, про те, що ви відчуваєте.
- Займайтеся здоровими звичками: Достатньо сну, збалансоване харчування та регулярні фізичні вправи можуть допомогти вам краще регулювати свої емоції.

### 4. Зміна мислення:

- Оскаржуйте негативні думки: Коли ви відчуваєте негативні емоції, запитайте себе, чи дійсно є ваші думки про ситуацію правдивими.
- Зосередьтеся на позитиві: Намагайтеся зосередитися на позитивних аспектах свого життя та на речах, за які ви вдячні.
- Використовуйте позитивні самоствердження: Повторюйте собі позитивні твердження про себе та свої здібності.

Глибоке дихання, медитація, йога або прогресивна м'язова релаксація також буде чудовим доповненням до вже отриманих знань та навичок.

Соціальна підтримка та побудова соціальних зв'язків: Соціальна підтримка з боку друзів, сім'ї та інших близьких людей може значно полегшити стресові ситуації.

Комунікативні навички: Розвивайте навички ефективного спілкування, включаючи вміння висловлювати свої почуття і потреби, слухати інших і

вирішувати конфлікти, дуже часто конфлікти спровоковані тим, що люди не вміють/не хочуть слухати, що і провокує стрес чи невдоволення.

#### Здоровий спосіб життя

**Фізична активність:** Варто підкреслити важливість регулярної фізичної активності як способу зниження стресу і підвищення настрою. Це може включати спорт, танці, прогулянки або будь-яку іншу активність, яка приносить задоволення, якщо ви давно хотіли спробувати себе у чомусь новому, але вагались то варто наважитись можливо, це іменно ваш спосіб.

**Здорове харчування:** Стежте за раціоном, вживайте збалансоване та різноманітне харчування. Споживайте багато фруктів, овочів, злаків, білків та здорових жирів. Обмежте споживання шкідливих продуктів, які містять багато цукрів, жирів та штучних добавок. Пийте достатню кількість води. Відмовляйтесь від швидкого харчування та надмірних перекусів.

#### Сон:

Сон відіграє важливу роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я, а також у боротьбі зі стресом. Ось деякі з його механізмів, про які важливо знати:

1)Відновлення організму: Під час сну наше тіло відновлює тканини, зміцнює імунну систему та регулює гормони. Це робить нас більш стійкими до стресу.

2)Емоційна обробка: Під час сну наш мозок обробляє емоції минулого дня, що допомагає нам впоратися з ними та знизити рівень стресу.

3)Покращення когнітивних функцій: Сон покращує нашу пам'ять, концентрацію та здатність приймати рішення, що може допомогти впоратися зі складними/стресовими ситуаціями.

4)Зниження рівня гормонів стресу: Під час сну рівень кортизолу, гормону стресу, у нашому організмі знижується, це допомагає тілу розслабитися та відпочити.

Ось ще кілька порад для кращого сну під час стресу:

Дотримуйтеся режиму сну: Лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час щодня, навіть у вихідні (це допоможе організму легше пристосуватись до змін)

Створіть розслаблену атмосферу для сну: Зробіть своє спальне місце темним, тихим та прохолодним.

Уникайте кофеїну та алкоголю перед сном: Ці речовини можуть порушити ваш сон.

Регулярно займайтеся спортом: Фізичні вправи можуть покращити ваш сон, але уникайте інтенсивних тренувань перед сном.

Розслабтеся перед сном: Прийміть теплу ванну або душ, почитайте книгу або послушайте спокійну музику чи медитацію для сну.

Якщо ви не можете заснути протягом 20 хвилин, встаньте з ліжка і займіться чимось розслабляючим, поки не відчуєте сонливість.

Пам'ятайте: Якщо ви відчуваєте хронічний стрес або проблеми зі сном, то краще звернутися до лікаря.

Навички вирішення проблем: Дуже важлива навичка, яка допоможе вам досягти поставлених цілей за допомогою плавних та досяжних кроків, головне не спішити і детально виконувати план для поставленої мети. Це допоможе уникнути почуття загубленості чи безпорадності і дасть відчуття контролю над ситуацією.

Навчіть розбивати великі завдання на менші, що допоможе уникати перевантаження і знизить почуття стресу чи напруги.

- Позитивне мислення: переформування думок та винесення досвіду, постарайтесь знайти позитивну сторону невдачі, це допоможе вам

розвинути позитивне мислення і розвине навички, які допоможуть бачити ситуації з більш оптимістичної точки зору

- Практика вдячності: Спробуйте ведення журналу вдячності або щоденно розмірковувати про те, за що ви вдячні цьому дню чи труднощам, що спіткали вас. Це посприє позитивному світосприйняттю.
- Професійна підтримка, також варто не забувати про професійну підтримку психологів чи інших спеціалістів, не варто забувати про важливість звернення за професійною психологічною допомогою у разі потреби. Це може бути індивідуальна терапія, групова терапія або консультації з психологом.
- Самовираження: творча діяльність стимулює вироблення гормонів, що протистоять гормонам стресу, тому варто спробувати себе у малюванні, музиці, літературі або театральне мистецтво. Це може бути потужним засобом для вираження емоцій і зняття стресу.

Впровадження цих рекомендацій допоможе вам розвинути здорові копінг стратегії, що сприятиме вашому психологічному благополуччю і стійкості.

Висновки до другого розділу:

Під час проведення дослідження було проаналізовано схожу емпіричну літературу та дослідження, які дали поштовх для розвитку нашого дослідження.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, дала можливість дослідити потрібні показники й можна зробити висновки, що якщо порівнювати показники юнок та юнаків, то жінки менше використовують копінг-стратегію “ вирішення проблем” ніж чоловіки.

Про те жінки частіше використовують стратегію “пошуку соціальної підтримки”, але з невеликим відривом від чоловіків.

За третьою шкалою “уникнення проблем” були виявлені майже однакові показники на основі результатів, що стереотипні думки є не підтверженою версією, юнаки та юнки використовують у рівномірній мірі різні копінг-стратегії у навчанні в залежності від ситуації чи інших особливостей, які можна тільки припускати.

За результатами другої методики можна зробити висновки, що не залежно від статі у досліджуваних здебільшого спостерігається андрогінний тип особистості, що говорить нам про те, що і у чоловіків і у жінок є риси характеру притаманні і тій, і тій статті.

Аналізуючи дані отриманого дослідження, то можемо говорити про те, що спостерігається дрібна відмінність використання копінг-стратегій юнаків та юнок у навчанні за гендерною відмінністю.

### Висновки :

Вивчення гендерних відмінностей у копінг-стратегіях юнаків та юнок у навчанні є актуальним з огляду на суттєві зміни, які відбуваються в суспільстві та системі освіти. Розуміння цих відмінностей може допомогти педагогам, психологам та батькам у розробці ефективних методів підтримки та розвитку молоді.

1. Дослідження показало, що існують не великі гендерні відмінності у копінг-стратегіях, які юнаки та юнки використовують у навчанні.
2. Юнаки частіше використовують орієнтовані на проблему стратегії, такі як планування, вирішення проблем та наполегливість, але не завжди.
3. Деякі юнки частіше використовують орієнтовані на емоції стратегії, такі як підтримка соціальних зв'язків, пошук емоційної підтримки та саморозкриття.
4. Ці відмінності можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як біологічні особливості, соціальні очікування та культурні норми.
5. Важливо знати про ці відмінності, щоб допомогти юнакам та юнкам розвивати ефективні стратегії подолання труднощів у навчанні.

### Практичні рекомендації:

- Педагогам слід пропонувати різноманітні методи навчання, які відповідають різним стилям подолання труднощів у юнаків та юнок.
- Психологи повинні надавати юнакам та юнкам індивідуальну підтримку, враховуючи їхні гендерні особливості.
- Батьки повинні створювати сприятливу домашню атмосферу, яка сприяє розвитку ефективних копінг-стратегій у своїх дітей.

### Перспективи подальших досліджень:

- Необхідно провести більше досліджень, щоб краще зрозуміти механізми, які лежать в основі гендерних відмінностей у копінг-стратегіях.

- Слід вивчити вплив гендерних відмінностей на успішність навчання в різних академічних дисциплінах.
- Важливо дослідити, як гендерні відмінності у копінг-стратегіях змінюються з часом.

Гендерні відмінності у копінг-стратегіях юнаків та юнок у навчанні є важливим фактором, який слід враховувати при розробці методів підтримки та розвитку молоді. Розуміння цих відмінностей може допомогти юнакам та юнкам розвивати ефективні стратегії подолання труднощів, що призведе до їх кращої успішності в навчанні та житті.

Список використаної літератури:

1. ХАРАДЖИ, Марина; СТЕЛЬМАХ, Ольга. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ. Перспективи та інновації науки, 2023, 16 (34)

2. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія

Том 34 (73) № 1 2023

URL : УДК 159.99 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>)

3. ХАРАДЖИ, Марина; СТЕЛЬМАХ, Ольга. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ. Перспективи та інновації науки, 2023, 16 (34).

4. Психологія. umanitarium. 2019. Том 42, Вип. 1. ISSN 2308-5126

URL: [file:///C:/Users/Acer/Downloads/GENDERNI\\_OSOBLIVOSTI\\_KOPING-POVEDINKI\\_COLOVIKIV\\_TA.pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/GENDERNI_OSOBLIVOSTI_KOPING-POVEDINKI_COLOVIKIV_TA.pdf)

5. Новицька, К. (2024). Особливості копінг-стратегій у здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» з різним рівнем макіавеллізму.

6. Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок. URL: <https://www.eztests.xyz>)

7. Рівненський державний гуманітарний університет. Дата оновлення 11.11.2019 р.

URL: <https://studfile.net/preview/9738706/page:11/>

8. Гендерні аспекти зайнятості: українські реалії і світовий досвід. Дата оновлення. 17 квітня 2018 рік

URL:<http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/2892/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD>

[%D1%96%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA](http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/2892/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%96%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA)

[%D1%82%D0%B8.PDF](http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/2892/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8.PDF)

9. Андрущенко І.Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку / І.Г. Андрущенко // Наукові записки

Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. – 2018. – № 6. – С. 4-8.

10. Буханець А.О., Байєр О.О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньо особистісних конфліктів в юнацькому віці / А.О. Буханець, О.О. Байєр // Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». – 2016. – №22. – С. 37- 44.

11. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці. – Київ, Либідь., 2009. – 20 с.

12. Дем'яненко Б.Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної роботи / Б.Т.Дем'яненко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – 2013. – № 24. – С. 282-288.

13. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №10. С. 55–61.

14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. – К., Либідь., 1996. – 344 с.

15. Жарікова С.Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників / С.Б. Жарікова // Теорія і практика сучасної психології. – 2020. – № 1, Т. 1. – С. 31-35.

16. Жданюк Л.О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності / Л.О. Жданюк // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. –№ 3, Т. 2. – С. 32–36.

17. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / О.Б. Ігумнова // Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. – 2020. – № 1, Т. 2. – С. 28-33.

18. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів / О.Б. Ігумнова // Науковий вісник

Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2019. – №2(19). – С. 57-64.

19. Камінська О.В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності / О.В. Камінська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2018. – №1(1). – С. 160-161.

20. Ляц О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків та юнок / О. Ляц // Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук. – 2018. – №3. – С. 123-128.

21. Макарчук Л.О. Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушенням розумового розвитку: дис. кан-та психол. наук: 19.00.08. – Київ, 2017. – 420 с.

22. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану / К. Околотенко, Л. Жарик, Н. Коляденко // Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. – 2023. – №1(10). – С. 72-79.

23. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса // Журнал сучасної психології. – 2020. – №3(7). – С. 14-21.

24. Отич Д.Д., Гузь К.В. Креативність як копінг-ресурс підлітків / Д.Д. Отич, К.В. Гузь // Молодий вчений. – 2015. – №9 (2). – С. 131-135.

25. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В.В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53-59.

26. Сельє Г. Стресс без дистресу. – К.: Ніка-центр, 2007. – 336 с.

27. Сібгатулін І.Ф. Особливості копінг-поведінки під час реалізації інтелектуальної діяльності суб'єктами вищої школи / І.Ф. Сібгатулін // Практична психологія та соціальна робота – Київ, 2010. – № 5-6. – С.105.
28. Сінельнікова Т.В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці / Т.В. Сінельнікова // Наука і освіта. – 2015. – №3. С.19-27
29. Стародуб М.І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення / М.І. Стародуб // XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика» / [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. – Київ: [б. в.], 2019. – С. 45-46
30. Старченкова Е.С. Роль конструктивної копінг поведінки в розвитку синдрому вигорання / Е.С. Старченкова // Під. ред. В. В. Лукьянова. – Харків Держ. Ун-т . – 2008. – С. 81-98.

Додатки:

#### Додаток №А

**Методика Індикатор копінг-стратегій** призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, це один із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення

#### Методика

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

4. Намагаюся відволіктися від проблеми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

5. Приймаю співчуття та розуміння від інших

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути. проблем

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

## Додаток №Б

### Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандрі Бем

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статті і визначає ступінь андрогінності, маскулінності та фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожну з яких необхідно відповісти “так” чи “ні”, оцінюючи тим самим наявність чи відсутність у собі названих якостей.

### Текст опитувальника

1. Упевненість у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.

10. Атлетичний.

11. Нижній.

12. Театральний.

13. Наполегливий.

14. Ласій на лестоці.

15. Щасливий.

16. Сильна особистість.

17. Віддань.

18. Непередбачуваний.

19. Сильний.

20. Жіночий.

21. Надійний.

22. Аналітичний.

23. Співчутливий.
24. Ревнивій.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямій, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровій.

37. Владний.

38. Володіє тихим голосом.

39. Привабливий.

40. Чоловік.

41. Теплий, серцевий.

42. Важливий.

43. Обстоює свою позицію.

44. М'який.

45. Вміє дружити.

46. Агресивний.

47. Довірливий.

48. Неєфективний.

49. Схильний вести у себе.

50. Інфантильний.

51. Адаптивний.

52. Індивідуаліст.

53. Не люблячий лайки.

54. Несистематичний.

55. Конкурентноспроможний.

56. Коханий дітей.

57. Тактовний.

58. Амбіційний, честолюбний.

59. Спокійний.

60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

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

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

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності ( F ) і маскулінності ( M ) у відповідності до наступних формул.

$F = (\text{сума балів за фемінінністю}): 20;$

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

Основний індекс IS визначається як:

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

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

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота та будь-які чоловічі та жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що

дає змогу вам бути добрим людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Однак у ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтеся від відповідальності, передоручаєте вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовуватимемо оточуючих, надихатимемо на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, у процесі якої нехтуєте будь-якими сентиментами. Ви прагнете виробляти в собі значною мірою притаманні вам твердість духу та характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, лагідних слів.