

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСУ ТА СПОСОБАХ ЙОГО ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКАМИ

Тарасова Єлизавета

Підлітковий вік є періодом активних психологічних, соціальних і фізіологічних змін, що підвищують вразливість до стресу. В умовах воєнного стану, навчального навантаження та невизначеності проблема стресу серед підлітків стає особливо актуальною. Важливо дослідити, як хлопці й дівчата переживають стрес і які копінг-стратегії використовують. Виявлення цих відмінностей необхідне для розроблення ефективних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків.

Мета публікації – представити результати емпіричного дослідження гендерних відмінностей у переживанні стресу та способах його подолання підлітками.

Емпіричне дослідження проводилося на базі КЗ «Вінницький ліцей № 29». У ньому взяли участь 60 підлітків 12–15 років: 30 хлопців і 30 дівчат. Було використано чотири методики: PSS-10, «Самооцінка стійкості до стресу», SACS та методику Н. Ендлера і Дж. Паркера. Статистична обробка здійснювалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

За методикою PSS-10 встановлено, що в обох групах переважає середній рівень стресу: у дівчат – 78,3%, у хлопців – 75%. Високий рівень виявлено майже однаково: 13% у дівчат і 12,5% у хлопців. Статистично значущих гендерних відмінностей за рівнем переживання стресу не встановлено.

Таблиця 1

Розподіл рівнів сприйняття стресу за методикою PSS-10, %

Рівень стресу	Дівчата	Хлопці
Низький	8,7	12,5
Середній	78,3	75

За методикою «Самооцінка стійкості до стресу» встановлено, що в обох групах переважає середній рівень стресостійкості: у дівчат – 55,6%, у хлопців – 53,3%. Високий рівень частіше виявлено у дівчат – 33,3%, тоді як у хлопців – 26,7%. Низький рівень стресостійкості частіше спостерігається у хлопців – 20%, тоді як у дівчат – 11,1%. Отримані результати свідчать, що загальна здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій є переважно середньою, а статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами не встановлено.

Таблиця 2

Рівні стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу», %

Рівень стресостійкості	Дівчата	Хлопці
Високий	33,3	26,7
Середній	55,6	53,3
Низький	11,1	20

За шкалою SACS було проаналізовано дев'ять моделей копінг-поведінки. Статистично значущі гендерні відмінності виявлено лише за двома показниками: пошук соціальної підтримки та імпульсивні дії. Дівчата частіше звертаються по підтримку у стресових ситуаціях, оскільки за цією шкалою $t_{\text{emp}} = 2,20612 > t_{0.05} = 1,69552$, тому приймається H_1 . Хлопці частіше демонструють імпульсивні реакції, адже за шкалою «Імпульсивні дії» $t_{\text{emp}} = 1,92049 > t_{0.05} = 1,69552$, тому також приймається H_1 . За іншими субшкалами SACS статистично значущих відмінностей не встановлено, тому приймається H_0 .

Таблиця 3

Найбільш виражені гендерні відмінності за шкалою SACS

Показник	Дівчата	Хлопці	Інтерпретація
Пошук соціальної підтримки	53%	25%	Вище в дівчат
Імпульсивні дії	17%	42%	Вище у хлопців

Отримані дані свідчать, що дівчата частіше звертаються по допомогу та емоційну підтримку, тоді як хлопці частіше демонструють імпульсивні реакції. Це підтверджує, що гендерні відмінності найбільш помітні саме у поведінкових способах реагування на стрес.

За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера встановлено, що у дівчат переважає емоційно-орієнтований копінг – 56,7%, а у хлопців – проблемно-орієнтований копінг – 53,3%. Стратегія уникнення має близькі показники в обох групах: 16,6% у дівчат і 23,4% у хлопців. За t-критерієм Стьюдента значущі відмінності підтверджено за емоційно-орієнтованим і проблемно-орієнтованим копінгом, а за уникненням – не виявлено.

Таблиця 4

Розподіл копінг-стратегій за методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера, %

Копінг-стратегія	Дівчата	Хлопці	Тенденція
Проблемно-орієнтований копінг	26,7	53,3	Вищий у хлопців
Емоційно-орієнтований копінг	56,7	23,3	Вищий у дівчат
Копінг, орієнтований на уникнення	16,6	23,4	Значущих відмінностей немає

Для уточнення статистичної значущості результатів було застосовано t-критерій Стьюдента. За методиками PSS-10 та «Самооцінка стійкості до стресу» емпіричні значення t не перевищили критичних значень, тому статистично значущих відмінностей між хлопцями та дівчатами за рівнем стресу і стресостійкості не встановлено. За шкалою SACS статистично значущі відмінності виявлено за показниками пошуку соціальної підтримки та імпульсивних дій. За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера значущі відмінності підтверджено за проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгом, тоді як за копінгом уникнення приймається H_0 .

Найбільш виражені статистичні результати за t-критерієм Стьюдента

Методика / показник	темп	ткр	Інтерпретація
1	2	3	4
PSS-10	0,9452	2,0395	Відмінності статистично незначущі
Самооцінка стійкості до стресу	-0,16498	2,0395	
Ендлер–Паркер: уникнення	1,28416	2,00172	
SACS: пошук соціальної підтримки	2,20612	1,69552	Відмінності статистично значущі
SACS: імпульсивні дії	1,92049	1,69552	
Ендлер–Паркер: проблемно-орієнтований копінг	2,03174	2,00172	
Ендлер–Паркер: емоційно-орієнтований копінг	2,34891	2,00172	

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що хлопці й дівчата мають переважно подібний рівень переживання стресу та стресостійкості: в обох групах домінують середні показники. Водночас найбільш помітні гендерні відмінності виявлено у способах подолання стресу. Дівчата частіше використовують емоційно-орієнтований копінг і звертаються по соціальну підтримку, тоді як хлопці частіше обирають проблемно-орієнтовані та імпульсивні реакції. Отже, гіпотеза підтвердилася частково: гендерні відмінності проявляються переважно не в рівні стресу, а у виборі копінг-стратегій.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологія стресу: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ: Університет менеджменту освіти НАПН України, 2020. 43 с.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 16–27.
3. Збірник методик вивчення морально-психологічного стану особового складу військових частин. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wpcontent/uploads/2022/05/Збірник-методик-вивчення-для-варті.pdf> (дата звернення: 04.05.2026).
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терешенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990.