

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ ТА ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ

Тарасова Єлизавета

Підлітковий вік є важливим етапом психосоціального розвитку, у якому формуються самосвідомість, самооцінка, гендерна ідентичність, емоційна регуляція та здатність адаптуватися до соціальних вимог. У цей період підлітки є особливо вразливими до стресу, оскільки механізми саморегуляції та подолання труднощів ще недостатньо сформовані. Актуальність проблеми посилюється сучасними умовами, зокрема воєнним станом, інформаційним перевантаженням, навчальним тиском і невизначеністю майбутнього. Стрес у підлітків може проявлятися через тривожність, емоційну нестабільність, психосоматичні симптоми, імпульсивність, агресивність або труднощі у спілкуванні [2; 3].

Особливого значення набуває вивчення гендерних відмінностей у переживанні та подоланні стресу. Дівчата частіше схильні до емоційного переживання, тривожності та пошуку підтримки, тоді як хлопці частіше демонструють стриманість, імпульсивність, поведінкові реакції або уникнення відкритого обговорення емоційних труднощів [4; 5; 6].

Мета публікації – теоретично проаналізувати гендерні відмінності у переживанні стресу та способах його подолання в підлітковому віці.

Стрес у підлітковому віці має особливий характер, оскільки поєднується з фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. До основних чинників стресу належать навчальне навантаження, конфлікти з батьками й однолітками, булінг, невпевненість у собі, соціальне порівняння, переживання щодо зовнішності та вплив кризових подій [1; 2; 3].

Важливим аспектом подолання стресу є копінг-поведінка, тобто система свідомих дій, спрямованих на зниження емоційного напруження та адаптацію до складних ситуацій. Основними копінг-стратегіями є проблемно-орієнтований,

емоційно-орієнтований та унікальний копінг. Дівчата частіше використовують емоційне опрацювання і соціальну підтримку, тоді як хлопці частіше схильні до проблемно-орієнтованих дій, відволікання або уникнення обговорення переживань [7].

Таким чином, гендерні відмінності у підлітків проявляються не лише в переживанні стресу, а й у способах його подолання. Дівчата частіше орієнтуються на емоційне переживання та підтримку, тоді як хлопці частіше демонструють проблемно-орієнтовані, поведінкові або унікальні реакції. Водночас ці особливості не є абсолютними, тому психологічна допомога має враховувати індивідуальні потреби підлітка, рівень саморегуляції та сформованість копінг-стратегій [6; 7].

Список використаних джерел

1. Басенко О. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 83 с.
2. Білова М. Е. Вплив стереотипізованих статево-рольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 2. С. 7–13.
3. Бударова Л. В. Підліткові стреси під час війни: допомога і підтримка. Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2023.
4. 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.
5. Гаврилькевич В. К. Гендерні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологічні науки*. 2021.
6. Кикіш О. Ю., Періг І. М. Гендерні особливості стресостійкості підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С. 119–123.
7. Осовська М. О. Психологічні особливості копінг-стратегій у волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 101 с.