

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ У ВИБОРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Шинкарьова Карина Едуардівна

здобувачка вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Науковий керівник: Гарець Надія Олексіївна

ORCID ID: 0000-0002-7794-2720

старший викладач кафедри психології

Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасне суспільство функціонує в умовах постійних змін, невизначеності та підвищеного рівня стресу, що пов'язано із соціально-економічними трансформаціями, глобалізаційними процесами, воєнними подіями та інформаційним перенасиченням. У таких умовах особливої значущості набуває здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових обставин та зберігати психологічну рівновагу. Вибір психологічних стратегій подолання стресу є важливим чинником успішної адаптації, при цьому він може відрізнятися залежно від статі, що зумовлює необхідність дослідження статевої особливості у стресоподоланні [5].

Метою публікації є представлення результатів теоретичного аналізу і емпіричного дослідження статевої особливості у виборі психологічних стратегій подолання стресу в умовах невизначеності та визначення їх впливу на ефективність адаптації особистості до стресових ситуацій.

Аналіз наукових робіт показує, що проблема стресу та шляхів його подолання була предметом численних досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Значний внесок у розробку теорії стресу та копінг-стратегій зробили Р. Лазарус і С. Фолкман [6], які розглядали стрес як процес взаємодії особистості з середовищем та визначили основні стратегії його подолання. Теоретичні засади дослідження стресу також були закладені Г. Сельє [8], який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому. Питання емоційного виснаження та впливу

стресу на діяльність людини досліджувала К. Маслач [3]. У вітчизняній психології проблему стресу та його подолання розглядали Т. Тітова [9], М. Тесленко [4], Н. Удіна [10], які підкреслюють, що ефективність стресоподолання залежить не лише від індивідуально-психологічних характеристик, а й від соціально зумовлених факторів, зокрема статевих відмінностей.

Разом з тим питання статевих особливостей у виборі психологічних стратегій подолання стресу в умовах невизначеності залишається недостатньо вивченим. Більшість досліджень зосереджені на загальних механізмах копіngu, не враховуючи специфіку реагування чоловіків і жінок у ситуаціях невизначеності, що створює наукову прогалину та зумовлює актуальність обраної теми.

Виклад основного матеріалу. Проблема статевих особливостей у виборі стратегій подолання стресу розглядається в сучасній психології в контексті індивідуально-психологічних відмінностей та соціалізації особистості [2]. Дослідники зазначають, що чоловіки та жінки відрізняються за рівнем емоційної чутливості, способами реагування на стрес та схильністю до використання різних копінг-стратегій. Жінки частіше використовують емоційно орієнтовані стратегії, спрямовані на переживання та вираження емоцій, тоді як чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованих стратегій, що передбачають активне вирішення ситуації або її уникнення [7].

Умови невизначеності виступають додатковим фактором, що ускладнює процес подолання стресу, оскільки характеризуються відсутністю чіткої інформації, прогнозованості та контролю над ситуацією. Це підвищує рівень тривожності та потребує від особистості більш гнучких і адаптивних стратегій поведінки. У таких умовах вибір ефективних копінг-стратегій значною мірою залежить від індивідуальних особливостей, у тому числі статі [1].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що статеві особливості у виборі психологічних стратегій подолання стресу є важливим соціально-психологічним чинником, який визначає ефективність адаптації особистості до умов невизначеності, впливає на характер емоційного реагування та поведінкових стратегій, а також сприяє підвищенню психологічної стійкості та успішності функціонування в складних життєвих ситуаціях. Проведено емпіричне дослідження 50 осіб (30 жінок і 20 чоловіків) із Дніпропетровської області.

Таблиця 1

Результати аналізу статевих відмінностей у виборі психологічних стратегій подолання

Назва методики	Назва шкали	Середні значення		Величина критерію U-Манна-Уїтні	Рівень значущості (p)
		Чоловіки N(20)	Жінки N(30)		
Інтолерантність до невизначеності (IUS-27)	Загальний рівень інтолерантності	85,3	85,43	300	p > 0,05
Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона	Загальний рівень стресу	143,15	129,43	200*	p < 0,05
Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна	Особистісна тривожність	40,2	37,13	260	p > 0,05
Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки	Загальний рівень соціальної підтримки	27,15	39,97	160	p < 0,01*
Вимірювання рівня тривожності Тейлора	Рівень тривожності	20	22,6	270	p > 0,05
Копінг-поведінка (Е. Хайм)	Проблемно-орієнтований	7,90	7,83	300	p > 0,05
	Емоційно-орієнтований	8,90	11,10	220	p < 0,05*
	Уникнення	10,29	9,87	290	p > 0,05

[авторська розробка]

Виявлено, що за результатами методики «Інтолерантність до невизначеності (IUS-27)» відсутні статистично значущі відмінності інтолерантності чоловіків та жінок. За результатами методики «Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона» встановлено, що середній рівень стресу у чоловіків є статистично значуще вищим, ніж у жінок (p < 0,05). Аналіз за методикою «MSPSS – Багатомірна шкала сприйняття

соціальної підтримки» показав, що жінки мають значно вищий рівень сприйняття соціальної підтримки порівняно з чоловіками ($p < 0,01$), що свідчить про більшу орієнтованість жінок на соціальні ресурси підтримки.

Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» та методикою «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» показали відсутність статистично значущих статевих відмінностей ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз копінг-стратегій за методикою «Адаптований опитувальник копінг-стратегій на основі Лазаруса і Фолкман» виявив, що рівень проблемно-орієнтованого копінгу у чоловіків та жінок є практично однаковим ($p > 0,05$). Водночас рівень емоційно-орієнтованого копінгу у жінок є статистично значущо вищим, ніж у чоловіків ($p < 0,05$), що свідчить про більшу схильність жінок до емоційного реагування у стресових ситуаціях. Показники копінгу уникнення у чоловіків та жінок істотно не відрізняються ($p > 0,05$).

Висновки. Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що статеві відмінності найчіткіше виявляються у суб'єктивному рівні переживання стресу, сприйнятті доступності соціальної підтримки та частоті використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Водночас такі параметри, як інтолерантність до невизначеності та рівень особистісної тривожності, не демонструють статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що приналежність до певної статі впливає переважно на зовнішні поведінкові прояви та вибір ресурсів подолання стресу, тоді як внутрішні когнітивні механізми оцінки ситуації (сприйняття невизначеності як загрози) залишаються універсальними для обох груп. Проте варто враховувати, що виявлені особливості є наслідком комплексної взаємодії статевих характеристик із соціальним досвідом та індивідуально-типологічними властивостями особистості, а не зумовлені виключно статтю як єдиним чинником.

Список використаних джерел:

1. Блінов О. А. Особливості копінг-стратегій чоловіків та жінок у стресогенних умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2021.
2. Гірняк С. П. Гендерні особливості копінг-стратегій особистості в ситуації життєвої кризи. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2018.

3. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання (на основі концепції К. Масlach). Актуальні проблеми психології. 2015.
4. Корольчук М. С., Тесленко М. М. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ: КНТЕУ, 2014.
5. Мишко Н. М. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018.
6. Мушкевич М. Ю. Теоретичні підходи до розуміння копінг-поведінки в сучасній психології (аналіз теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман). Психологічні перспективи. 2016.
7. Прокоф'єва-Акопова С. А. Психологічні особливості подолання стресу: статево-віковий аспект. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017.
8. Сельє Г. Стрес без дистресу / пер. з англ. О. М. Лук'янова. Львів : Просвіта, 2012.
9. Тітова Т. Є. Гендерні особливості стресостійкості сучасної молоді. Вісник психології і педагогіки 2019.
10. Удіна Н. М. Психологічні чинники вибору стратегій долаючої поведінки у критичних ситуаціях. Психологія і суспільство. 2017.