

**Міністерство освіти і науки України Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**«ВІДМІННОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ»**

Виконала студентка гр. 402-ФП

___ . ____ .2026 р. ____ Бузунко Є.О.

Керівник кваліфікаційної роботи

___ . ____ .2026 р. ____ Сидоренко А.Г.

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

___ . ____ .2026 р. (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ	8
У ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ	
ВІД СТАТІ	8
1.1 Психосоціальні особливості підліткового віку	8
1.2 Психологічний зміст кризи підліткового віку	12
1.3 Статеві відмінності у переживанні підліткової кризи	15
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У	
ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД	
СТАТІ.....	22
2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію ...	22
2.2 Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI): нейротизм та екстраверсія	25
2.3 Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI)	27
2.4 Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (Ч. Карвер, укр. адаптація Яблонської, Верник, Гайворонського)	29
Висновки до другого розділу.....	31
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У	
ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД	
СТАТІ.....	33
3.1 Організація та процедура емпіричного дослідження	33

3.2 Аналіз статевих відмінностей за показниками нейротизму та екстраверсії (EPI).....	35
3.3 Аналіз статевих відмінностей у рівні тривожності (STAI)	38
3.4 Аналіз статевих відмінностей у копінг-стратегіях (Brief-COPE)	41
3.5 Відмінності у взаємозв'язках показників тривожності, нейротизму та копінг-стратегій у підлітків в залежності від статі.....	46
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	58
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найбільш динамічних і суперечливих етапів онтогенезу людини. Біологічні зміни пубертату, реструктуризація соціальних ролей і стрімке становлення самосвідомості перетворюють цей період на справжнє психологічне випробування для особистості, яка дорослішає. Саме в підлітковому віці завершується формування базових особистісних структур: ідентичності, самооцінки, стратегій подолання труднощів, і саме тут закладаються патерни психологічного реагування, що визначатимуть якість функціонування людини в дорослому житті.

Центральним феноменом цього вікового переходу є підліткова криза – нормативна, але психологічно напружена фаза розвитку, що характеризується деструкцією попередніх соціальних зв'язків, пошуком власного «Я» та набуттям нових форм взаємодії зі світом дорослих. Вітчизняні дослідники – О. Близнюкова, О. Вовченко, О. Краєва, М. Макаренко, Н. Токарева, А. Шамне та інші – підкреслюють, що перебіг підліткової кризи визначається складним переплетенням біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, серед яких стать особистості посідає особливе місце.

Проблема статевих відмінностей у переживанні підліткового віку набуває особливої актуальності в контексті сучасних реалій. Дівчата й хлопці-підлітки перебувають у принципово різних психофізіологічних і соціалізаційних умовах: вони по-різному переживають гормональну перебудову організму, формують відмінні за структурою системи соціальних очікувань і статевих ролей, по-різному реагують на стресові ситуації та обирають неоднакові стратегії подолання труднощів. Дослідження Г. Стадник та О. Сімбірської (2021), М. Міненко (2024), А. Федосюк та Л. Подкоритової (2024), а також зарубіжні роботи С. Бао, Л. Хан (2025), А. Санчіс та ін. (2020) засвідчують, що дівчата демонструють вищий рівень тривожності, схильні до емоційно орієнтованих копінг-стратегій і виразнішого нейротизму, тоді як хлопці частіше вдаються до уникнення та проблемно-орієнтованого подолання. Однак механізми, що стоять

за цими відмінностями, а також їх взаємозв'язки із рисами особистості (нейротизмом, екстраверсією) у підлітковому контексті в Україні досліджені недостатньо.

Значущість проблеми посилюється умовами воєнного стану в Україні, під час якого підлітки зазнають хронічного психосоціального стресу, що суттєво ускладнює нормативний перебіг вікової кризи та загострює індивідуально-статеві відмінності в реагуванні на стресори. За даними досліджень 2022–2025 рр., у переважної більшості українських підлітків фіксується підвищена особистісна тривожність, що погіршує адаптацію та знижує якість навчальної діяльності.

Таким чином, дослідження статевих відмінностей у переживанні кризи підліткового віку через призму індивідуальних особливостей є теоретично й практично значущим напрямом сучасної психологічної науки, що зумовлює актуальність обраної теми.

Мета роботи – теоретично проаналізувати та емпірично визначити відмінності у переживанні кризи підліткового віку в залежності від статі.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психосоціальних особливостей підліткового віку та психологічного змісту підліткової кризи.
2. Розкрити особливості статевих відмінностей у переживанні підліткової кризи на основі аналізу наукових джерел.
3. Провести емпіричне дослідження та встановити рівень ситуативної та особистісної тривожності, нейротизму й екстраверсії у дівчат і хлопців підліткового віку.
4. Встановити взаємозв'язки між тривожністю, нейротизмом, екстраверсією та копінг-стратегіями окремо для дівчат і хлопців.

Гіпотеза дослідження: дівчата-підлітки мають вищий рівень ситуативної й особистісної тривожності та нейротизму, ніж хлопці. Вони частіше використовують емоційні та соціально-підтримувальні копінг-стратегії, тоді як хлопці – проблемно-орієнтовані й дистанційовальні. Нейротизм позитивно

пов'язаний із тривожністю та неадаптивними копінг-стратегіями, а екстраверсія – негативно, у представників обох статей.

Об'єкт дослідження – психологічне переживання кризи підліткового віку.

Предмет дослідження – статеві відмінності у переживанні кризи підліткового віку.

У роботі використано такі групи **методів**:

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем психології підліткового віку, тривожності, нейротизму та копінг-поведінки;

- *емпіричні*: психодіагностичне тестування за допомогою трьох стандартизованих методик – особистісного опитувальника Г. Айзенка (EPI, підлітковий варіант), шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) та опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера в українській адаптації Т. М. Яблонської, О. Л. Верник, Г. М. Гайворонського (2023);

- *математико-статистичні*: описова статистика (M, SD, Min, Max), U-критерій Манна–Уїтні для перевірки статистичної значущості статевих відмінностей, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для встановлення взаємозв'язків між змінними окремо для дівчат і хлопців. Обробку даних здійснено у Microsoft Excel.

Інформаційна база дослідження: наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників із проблем вікової та педагогічної психології, психодіагностики, психології стресу та подолання; матеріали емпіричного дослідження, зібрані шляхом онлайн-опитування учнів Опорного закладу «Хорольська гімназія Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області» (N = 50 осіб).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на вибірці учнів підліткового віку здійснено комплексне вивчення статевих відмінностей у тривожності (ситуативній та особистісній), нейротизмі, екстраверсії та копінг-стратегіях у підлітків. Отримані дані поглиблюють розуміння психологічних

механізмів підліткової кризи в сучасних соціокультурних умовах України, зокрема в умовах воєнного стану, та є підставою для розроблення диференційованих (з урахуванням статі) програм психологічної підтримки підлітків.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані: практичними психологами загальноосвітніх закладів для психологічного супроводу підлітків під час вікової кризи з урахуванням статевих відмінностей; педагогічним персоналом для диференціації виховних впливів відповідно до психологічних особливостей дівчат і хлопців-підлітків; у процесі підготовки фахівців спеціальності 053 Психологія – як емпіричний матеріал для навчальних курсів з вікової психології та психодіагностики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок друкованого тексту. Список використаних джерел налічує 60 найменувань, із них 15 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ

1.1 Психосоціальні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас найбільш досліджуваних етапів онтогенезу. Складним – тому що в стислому часовому проміжку відбуваються перетворення одразу в декількох сферах: біологічній, психологічній і соціальній. Водночас саме ці три потоки змін, переплітаючись, утворюють унікальний психологічний «профіль» підлітка – людини, яка вже не є дитиною, але ще не є повноцінним дорослим. Дослідники не мають єдиної думки щодо вікових меж цього етапу, однак більшість сходяться на тому, що підлітковий вік охоплює приблизно 11–15 років і є чітко вираженим перехідним періодом між дитинством і юністю [30; 36].

З погляду вікової психології, підлітковий вік розглядається як час, коли провідна діяльність переходить від навчання до особистісно значущого спілкування з однолітками. Р. Павелків підкреслює, що саме в цей період принципово змінюється соціальна ситуація розвитку: дорослі перестають бути беззаперечними авторитетами, а думка однолітків набуває першочергової ваги [30, с. 65]. М. Савчин і Л. Василенко доповнюють цю думку, вказуючи, що підліток усе частіше шукає своє місце в системі «дорослих» суспільних зв'язків і гостро переживає будь-яку невідповідність між власними уявленнями про себе та ставленням до нього оточуючих [36].

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є самосвідомість – здатність бачити і оцінювати себе як окрему, суверенну особистість. Саме вона стає точкою опори для всіх інших процесів цього віку: формування «Я-концепції», самооцінки, рефлексії власних переживань, вибору ідеалів і цінностей. Н. Макаренко, Н. Токарева та А. Шамне розглядають підлітка як особистість, котра перебуває в стані перманентного самопізнання і

самотворення, активно будуючи власний внутрішній світ із матеріалу, який надає їй суспільство [39].

Не менш важливою складовою підліткового розвитку є пубертат – сукупність нейроендокринних перетворень, що запускають статеве дозрівання. Дж. Пфайфер та Н. Аллен на підставі масштабних нейробіологічних досліджень демонструють, що він ініціює каскадні зміни у структурі та функціях мозку, насамперед у лімбічній системі й префронтальній корі, що безпосередньо позначається на емоційній регуляції, схильності до ризику та соціальній чутливості підлітка [54]. С-Дж. Блекморе зазначає, що реструктурування мозкових мереж у підлітковому віці підвищує вразливість до психічних розладів, зокрема тривожних і депресивних станів, і разом із тим відкриває «вікно можливостей» для особистісного розвитку [47].

Когнітивний розвиток підлітка так само зазнає якісних перетворень. С. Максименко звертає увагу на те, що підлітковий вік пов'язаний із переходом від конкретно-образного до абстрактно-логічного мислення: особистість вперше здобуває здатність мислити гіпотетично, оперувати можливостями, а не лише реальними фактами [23, с. 67]. Це відкриває нові горизонти для рефлексії, але водночас породжує характерний «підлітковий ідеалізм» – схильність конструювати ідеальні образи себе і світу, зіткнення з якими в реальності болісно переживається як розчарування. К. Седих підкреслює, що когнітивна «революція» підліткового віку є водночас джерелом нових ресурсів і нових уразливостей: підліток, здатний до глибокої рефлексії, ризикує «застрягти» в ній і перетворити самоаналіз на джерело хронічної тривоги [34, с. 32].

Провідна теоретична думка, в якій розглядаються психосоціальні перетворення підліткового віку, – епігенетична концепція Е. Еріксона. Відповідно до неї, підлітковий вік відповідає п'ятій стадії психосоціального розвитку, центральний конфлікт якої окреслено як «ідентичність проти плутанини ролей». За Еріксоном, основне завдання підлітка – синтезувати попередній досвід самоідентифікацій у цілісне відчуття «хто я є» і побудувати власну стійку ідентичність [16]. Т. А. Клімстра підкреслює, що формування

ідентичності в підлітковому віці є динамічним процесом, який поєднує активне дослідження альтернатив і набуття особистісних зобов'язань, причому цей процес суттєво варіює залежно від соціокультурного контексту та індивідуальних особливостей [52].

Важливий внесок у розуміння ідентичностей підліткового віку зробили С. Бранье, Е. Л. де Мур та колеги, провівши масштабний десятирічний огляд досліджень у цій галузі. Вони встановили, що динаміка ідентичності в підлітковому віці є нелінійною – підлітки можуть переходити між різними «режимами» ідентичності залежно від ситуативних вимог і внутрішніх ресурсів [56].

Соціальний вимір підліткового розвитку невіддільний від групових процесів. В. Москаленко та К. Максьюм звертають увагу на те, що підліткова група є первинним «майданчиком», де відбувається апробація нових форм поведінки, статевої ролі і цінностей [27]. Г. Андрущенко фіксує, що рівень психологічної благополучності підлітка суттєво залежить від якості міжособистісних стосунків у колективі однолітків та відчуття власної компетентності у цих стосунках [1]. Паралельно відбувається поступова диференціація гендерних ролей: хлопці й дівчата починають усвідомлювати власну стать як соціокультурну категорію. І. Кульчицька та С. Кондратюк підкреслюють, що гендерна ідентичність у підлітковому віці набуває нового виміру – вона інтегрується в загальну «Я-концепцію» особистості і стає одним із ключових чинників самостворення [19].

Л. Потапчук, досліджуючи становлення особистісної зрілості у старшокласників, виявила, що підлітковий вік є сенситивним для формування таких ключових зрілих властивостей, як відповідальність, автономія та здатність до цілепокладання. Важливо, що ступінь особистісної зрілості, досягнутий на виході з підліткового віку, значною мірою визначає стратегії функціонування людини в юності та дорослості [33]. Таким чином, підлітковий вік – це не просто «перехідний коридор», а активна фаза особистісного становлення, наслідки якої відчутні впродовж усього подальшого життя.

Окрему увагу дослідники приділяють емоційній сфері підлітків. Г. Дубровинський та М. Дудкевич засвідчують, що розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці відбувається нерівномірно: здатність ідентифікувати та вербалізувати власні переживання формується, як правило, раніше за здатність регулювати їх інтенсивність [11]. В. Немеш, аналізуючи емоційну трансформацію підліткового віку, описує її як стан підвищеної афективної лабільності, коли незначні зовнішні стимули здатні викликати непропорційно сильні реакції [28].

Окремої уваги заслуговує питання стосунків підлітка з дорослими – насамперед із батьками. Якщо в молодшому шкільному віці дитина залишається авторитетом дорослого переважно беззастережно, то в підлітковому віці відбувається кардинальна переоцінка цих стосунків. Підліток усе активніше відстоює право на власну думку, прагне до емансипації від батьківського контролю та болісно реагує на будь-який натяк на недооцінку своєї суб'єктності. Н. Токарева та А. Шамне наголошують, що якість стосунків підлітка з батьками є одним із найпотужніших предикторів психологічного благополуччя чи, навпаки, кризового загострення в цьому віці: стосунки, побудовані на повазі та діалозі, значно пом'якшують кризові прояви, тоді як авторитарний або відчужений батьківський стиль суттєво їх загострює [39]. При цьому важливо розуміти, що прагнення до незалежності є не ознакою «важливого характеру», а необхідною психологічною роботою, без якої неможливо становлення зрілої особистості.

Не менш значущим для психосоціального розвитку підлітком є формування системи цінностей та моральних орієнтирів. С. Максименко звертає увагу на те, що саме в підлітковому віці відбувається перехід від конкретної моральності «за правилами» до принципової моральності «за переконаннями»: підліток спочатку спочатку оцінювати поведінку – власну та інших – не просто через призму заборон і дозволів, а через власну ціннісну систему, яка ще тільки формується [22, с. 35]. Цей процес нерідко супроводжується так званим «моральним максималізмом» – свідомістю до категоричних суджень,

нетерпимості до компромісів і гострим відчуттям несправедливості. К. Седих доповнює цю думку, підкреслюючи, що ціннісні пошуки підлітка вимагають від дорослого не готових відповідей, а готовність до щирого діалогу – лише тоді підліток може поступово вибудовувати власну, а не запозичену систему орієнтирів [34].

Нарешті, важливо підкреслити соціально-психологічний контекст, у якому розгортається підлітковий розвиток. С. Белякова та К. Шовкова наголошують, що сучасний підліток живе в принципово іншому інформаційному та соціальному середовищі, ніж його однолітки кілька десятиліть тому: цифровий простір, соціальні мережі та цілодобова підключеність до медіа суттєво видозмінюють характер соціальних порівнянь, референтних груп і механізмів формування самооцінки. Якщо раніше підліток порівнював себе переважно з однолітками зі свого найближчого оточення, то нині орієнтири для порівняння є безмежними й часто ідеалізованими, що є причиною ризику появи власної недостатності [2]. Г. Андрущенко фіксує, що саме ця «перенасиченість» соціальними стимулами є одним із чинників зростання рівня тривожності та зниження показників психологічного благополуччя серед сучасних підлітків [13].

Отже, підлітковий вік – це системний час змін, у якому біологічна перебудова організму, когнітивна революція, формування ідентичності, кризова реструктуризація соціальних зв'язків та становлення самосвідомості відбуваються одночасно й взаємозумовлено. Розуміння цих процесів у їх взаємозв'язку є необхідною передумовою для аналізу специфіки кризи підліткового віку.

1.2 Психологічний зміст кризи підліткового віку

Поняття «вікова криза» у психології розглядається як об'єктивно необхідний перехідний етап між відносно стабільними періодами розвитку особистості. Криза – це не патологія і не виняток, а закономірний момент

онтогенезу, в якому попередня структура особистості розхитується, а нова ще не сформована. В. Поліщук, систематизуючи феноменологію підліткової кризи, характеризує її як особливий психологічний стан, що позначений руйнуванням звичних форм поведінки й необхідністю побудови принципово нових стратегій взаємодії зі світом [32].

Ключовою складовою підліткової кризи є так звана «криза 13 років» – нормативний психологічний зрив, що супроводжується різким зниженням академічної продуктивності, негативізмом, конфліктністю з дорослими та підвищеною вразливістю самооцінки. Г. Борзунова, проводячи онтогенетичний аналіз кризових і стресових станів у підлітковості, підкреслює, що ця криза не є результатом поганого виховання чи психологічної патології, – вона відображає об'єктивний розрив між зростаючими внутрішніми можливостями підлітка і тими соціальними умовами, в яких він перебуває [6].

Феноменологія підліткової кризи включає кілька взаємопов'язаних компонентів.

Перший – це негативізм, тобто схильність діяти всупереч вимогам дорослих – не зі злого умислу, а з потреби підтвердити власну автономію та суб'єктність.

Другий – підвищена рефлексія та болюча чутливість до оцінок.

Третій компонент – коливання між інфантильними реакціями та демонстрацією «дорослості».

В. Бучак у дослідженні, присвяченому психологічним особливостям підліткової кризи, систематизує її прояви і робить висновок, що найуразливішими є підлітки з вираженою залежністю від зовнішнього схвалення та низькою толерантністю до невизначеності [7]. В. Ігнатенко описує кризові стани підліткового віку як стан «подвійної маргінальності»: підліток уже не є дитиною, але ще не визнаний дорослим – ні суспільством, ні часом навіть самим собою [12].

Серед психологів тривають дискусії про те, чи є підліткова криза неминучою. О. Близнюкова в теоретичному аналізі чинників підліткової кризи

доходить висновку, що її інтенсивність значною мірою детермінована зовнішніми умовами – якістю стосунків у сім'ї, психологічним кліматом навчального закладу та соціокультурними очікуваннями від підлітків [4]. Подібну позицію займають В. Колісник та Л. Савчук, характеризуючи підліткову кризу як явище, яке може мати відкриту або латентну форму [14].

О. Вовченко, досліджуючи специфіку підліткової кризи у різних категорій підлітків, наголошує, що у своїй основі будь-яка нормативна підліткова криза пов'язана з руйнуванням старого «Я-образу» і складними пошуками нового. Цей процес, на думку авторки, супроводжується тимчасовим зниженням самооцінки, відчуттям внутрішньої порожнечі та підвищеним рівнем тривожності [8].

Емоційна напруженість посідає особливе місце серед проявів підліткової кризи. Н. Долусова розглядає підліткову тривожність як феномен, що безпосередньо породжується кризовим розвитком: невизначеність ідентичності, страх не відповідати очікуванням однолітків і дорослих, нестабільність самооцінки – усе це генерує тривожний фон, який у ряді випадків набуває стійкого характеру і заважає нормальному функціонуванню підлітка [10]. Б. Ханкін підтверджує, що саме в підлітковому віці прокладаються «траєкторії ризику» для розвитку тривожних і депресивних розладів у дорослому житті – через механізми когнітивних спотворень і дисрегуляції емоцій [50].

Важливим аспектом переживання кризи є вікові особливості стратегій подолання труднощів. І. Корнієнко у порівняльному дослідженні опанувальної поведінки підлітків, юнаків і дорослих установила, що підлітки у складних ситуаціях надають перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям, причому репертуар їхніх копінгів значно вужчий, ніж у представників старших вікових груп [15]. Зокрема, підлітки рідше вдаються до позитивного переосмислення ситуації та планового вирішення проблеми – тих стратегій, що потребують зрілої рефлексії. Натомість часто домінують відволікання, уникнення і конфронтаційні реакції. Ця вікова «незрілість» копінгу є одним із чинників, що обтяжують перебіг підліткової кризи.

Кризові прояви в підлітковому віці нерідко супроводжуються акцентуаціями характеру. Л. Кульчицька, досліджуючи дану феноменологію, стверджує, що підлітковий стрес «загострює» риси характеру й може сприяти появі стійких поведінкових патернів [20]. Криза ідентичності є ще одним ключовим елементом психологічного змісту підліткового кризового стану. О. Краєва характеризує її як нездатність підлітка синтезувати наявні образи себе в узгоджену особистісну картину [17]. Т. Яновська розглядає становлення ідентичності як процес «пробних самовизначень», у якому необхідний певний ступінь кризовості [45].

Сучасний контекст вносить у підліткову кризу нові виклики. О. Близнюкова у власному дослідженні аналізує можливості фасилітативних впливів на підлітків у сучасних умовах і доходить висновку, що воєнний час, пандемії, інформаційні перевантаження та соціальна нестабільність значно обтяжують нормативний перебіг підліткової кризи, підвищуючи рівень хронічної тривоги і знижуючи ресурси психологічної стійкості [3]. А. Кротова, досліджуючи сучасних підлітків, підкреслює парадоксальне явище: підлітки нерідко заявляють про свою «дорослість», водночас демонструючи виражену психологічну залежність від зовнішнього схвалення [18].

Підсумовуючи, психологічний зміст кризи підліткового віку можна окреслити як системну перебудову особистісних структур: руйнування дитячого «Я», пошук нової ідентичності, болісне переживання розриву між самооцінкою та соціальними очікуваннями, зростання тривожності та вузький репертуар копінг-стратегій. Ця криза є нормативною, однак її конкретні прояви суттєво варіюють залежно від статі особистості.

1.3 Статеві відмінності у переживанні підліткової кризи

Питання про те, чи однаково переживають підліткову кризу дівчата й хлопці, давно перебуває в полі уваги дослідників. Відповідь, що послідовно підтверджується й у вітчизняних, і в зарубіжних дослідженнях, є однозначною: ні, не однаково. Різниця виявляється в термінах настання пубертату, у специфіці

емоційного реагування, у структурі соціальних запитів до підлітка та, нарешті, у стратегіях, які він обирає для подолання труднощів. При цьому статеві відмінності є не просто кількісними, а якісними: йдеться про принципово різні психологічні профілі переживання кризи.

Відправним пунктом для розуміння цих відмінностей є нейробіологія пубертату. Дж. Пфайфер та Н. Ален наводять переконливі докази того, що у дівчат реструктурування мозку відбувається раніше і пов'язане з вираженішою активацією лімбічних структур, відповідальних за обробку соціально-емоційної інформації. Наслідком є підвищена чутливість до міжособистісних стресорів, більш інтенсивне переживання соціального відторгнення та виражена схильність до румінації негативного досвіду. Хлопці, натомість, демонструють пізніший пубертат і переважно зовнішньо орієнтовані патерни реагування на стрес [54].

Найбільш стабільно задокументованою статевою відмінністю є рівень тривожності. С. Бао та Л. Хан у великому дослідженні за участю понад трьох тисяч підлітків встановили, що дівчата систематично демонструють вищий рівень тривожності – як ситуативної, так і особистісної, – причому ця відмінність зберігається незалежно від навчального закладу, успішності та тривалості перебування в Інтернеті [46]. А. Сміт та колеги, застосовуючи метод екологічного моментального оцінювання, показали, що дівчата-підлітки значно частіше переживають передчуття небезпеки та вдаються до уникнення ситуацій, які ці передчуття провокують [58].

Г. Стадник та О. Сімбір'ова в дослідженні за українською вибіркою підтверджують, що у дівчат-підлітків особистісна тривожність виражена більшою мірою, ніж ситуативна, тоді як у хлопців ці показники приблизно рівні [37]. О. Міненко, вивчаючи тривожність підлітків в умовах воєнного конфлікту, зафіксувала виражене переважання всіх форм тривожності у дівчат: шкільної, самооцінної та міжособистісної [26]. Ці дані свідчать про те, що дівчата не лише більш тривожні «в середньому», але й більш вразливі до специфічних соціальних стресорів підліткового середовища.

Нейротизм – стала риса особистості, що відображає схильність до негативних емоційних переживань, – також демонструє виражену статеву диференціацію у підлітковому віці. У. Хе та колеги в поздовжньому дослідженні встановили, що рівень нейротизму у дівчат-підлітків є вищим, ніж у хлопців, і саме нейротизм відіграє роль ключового вразливого чинника у розвитку тривожної симптоматики [51]. А. Жу та колеги демонструють, що нейротизм позитивно корелює з тривожністю, депресивністю та загальним психологічним дистресом у підлітків – і цей зв'язок є сильнішим у вибірці дівчат [59].

Принципово важливим є питання про те, як статеві відмінності у тривожності та нейротизмі позначаються на виборі копінг-стратегій. А. Санчіс та колеги показали, що вікові та статеві чинники значно впливають на стратегії емоційної регуляції: дівчата частіше використовують румінацію та пасивне осмислення переживань, тоді як хлопці частіше вдаються до відволікання та ігнорування проблемних ситуацій **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**. Ці дані добре узгоджуються з дослідженнями П. Хампел та Ф. Петерман, які встановили, що дівчата-підлітки демонструють нижчі показники адаптивного і вищі показники дезадаптивного копінгу порівняно з хлопцями, особливо в ситуаціях міжособистісного стресу [49].

І. Корнієнко, порівнюючи вікові відмінності у поведінці при стресі, зафіксувала, що підлітки порівняно зі старшими групами рідше застосовують просоціальні та планові копінги і частіше опираються на спонтанні, афективно-орієнтовані реакції [15]. Цей вік є сенситивним для набуття адаптивних стратегій подолання – і тому надзвичайно важливо розуміти, як гендер модерує цей процес. Зарубіжні та вітчизняні дані однаково свідчать, що дівчата переважно обирають емоційно орієнтовані й соціально-підтримувальні стратегії, тоді як хлопці тяжіють до проблемно-орієнтованих стратегій і дистанціювання від емоційного компоненту стресу. С. Пержов та колеги виявили, що профіль копінгу дівчат є більш різноманітним і включає більше підтримувальних стратегій, тоді як хлопці частіше належать до «мінімальних коперів» [53].

М. Шмідт та Е. Хансон у якісному фокус-груповому дослідженні зафіксували, що хлопці-підлітки нерідко переживають стрес «мовчки», не вдаючись до соціальної підтримки і надаючи перевагу самотійному фізичному відволіканню – що формує специфічні ризики для їхнього психічного здоров'я [58]. Р. Чіп у ціннісному аналізі становлення гендерної ідентичності старших підлітків показав, що тип гендерної орієнтації суттєво впливає на те, як підліток переживає кризу [40]. Н. Шевченко підкреслює, що в підлітковому віці гендерна ідентичність стає ядром «Я-концепції» [42]. Л. Матохнюк та В. Швець констатують, що сьогодні підлітки зіштовхуються з суперечливими гендерними моделями в медіапросторі, що додає тривожний шар до кризового процесу [24].

О. Курдибаха аналізує гендерні особливості соціалізації підлітків і зазначає, що процес соціалізації для дівчат і хлопців відбувається в різних символічних «полях» очікувань: від дівчат частіше очікують емоційної чуйності, від хлопців – активності та стриманості [21]. О. Шевцова та О. Коханова встановили, що дівчата частіше є жертвами булінгу і гостріше переживають соціальне відторгнення, тоді як хлопці частіше залучені у фізичний булінг і схильні приховувати власну вразливість [41]. С. Беякова та К. Шовкова підкреслюють, що стать визначає не лише реакцію на стресові ситуації, а й сам вибір ситуацій, у які підліток потрапляє [2].

Суттєвим аспектом статевих відмінностей у переживанні підліткової кризи є специфіка самооцінки дівчат і хлопців. Г. Стадник та О. Сімбірова встановила, що самооцінка дівчат-підлітків тісніше пов'язана з рівнем тривожності, ніж самооцінка хлопців: зниження самооцінки у дівчат практично завжди супроводжує зростання тривожного фону, тоді як у хлопців цей зв'язок є менш вираженим і більш ситуативним [37]. Дівчата частіше оцінюють себе крізь призму міжособистісних стосунків – «як я у взаємодії з іншими», – тоді як хлопці тяжіють до оцінки себе через досягнення та предметну компетентність. Ця відмінність у «точці опори» самооцінки багато в чому пояснює, чому соціальне відторгнення є більш психологічно руйнівним для дівчат, а академічні невдачі – більш болісними для хлопців у плані кризового загострення.

Важливою зміною, що опосередковує статеві відмінності у переживанні кризи, є рівень особистісної зрілості. Л. Потапчук у дослідженні становлення особистісної зрілості старшокласників виявила, що темп її набуття суттєво відрізняється між дівчатами і хлопцями: дівчата, як правило, демонструють ранішу зрілість у сфері міжособистісних стосунків та емоційного усвідомлення, тоді як хлопці дещо випереджають їх у розвитку автономії та покладаються на власні ресурси без зовнішньої підтримки [33]. Це розходження у «профілях зрілості» одночасно позначається на характері копінг-поведінки: дівчата раніше освоюють соціально-підтримувальні стратегії, а хлопці – самостійне планування та проблемно-орієнтоване подолання.

Не можна оминати й питання про те, як помірні відмінності у переживанні підліткової кризи проявляються в академічному контексті. В. Колісник та Л. Савчук звертають увагу на те, що криза підліткового віку закономірно позначається на навчальній мотивації та успішності, проте характер цього впливу є різним для дівчат і хлопців [14]. Дівчата частіше переживають так назву «тривогу досягнень» – страх не відповідати власним або чужим стандартам успішності, що парадоксально може як стимулювати ретельність у навчанні, так і блокувати її через підвищену тривожність перед оцінюванням. Хлопці, натомість, у кризовий період частіше демонструють відкрите зниження навчальної мотивації, уникання шкільних завдань і вербальне оцінювання академічних досягнень як «нецікавих» чи «непотрібних» – що є можливою формою психологічного захисту від переживання невдачі. О. Міненко фіксує, що в умовах воєнного стану в Україні ці відмінності загострено: у дівчат різко зростає шкільна тривожність, тоді як у хлопців збільшується поведінкове уникнення навчального процесу [26].

Таким чином, статеві відмінності у переживанні підліткової кризи є багаторівневим феноменом, що охоплює нейробіологічний, особистісний, поведінковий та соціокультурний виміри. Ці відмінності не є абсолютними чи жорстко зумовленими біологічно – вони відображають взаємодію між

індивідуальними особливостями підлітка і тим соціальним середовищем, яке конструює «правила» переживання кризи для дівчат і хлопців по-різному.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел із проблем психології підліткового віку, вікової кризи та статевих відмінностей у їх переживанні дозволяє сформулювати такі узагальнення.

Підлітковий вік є особливим, якісно своєрідним етапом онтогенезу, що охоплює приблизно 11-15 років і характеризується одночасним розгортанням трьох взаємопов'язаних процесів: біологічного (пубертату та нейробиологічної реструктуризації), психологічного (формування ідентичності, самосвідомості, когнітивного розвитку та переходу до абстрактного мислення) і соціального (зміни соціальної ситуації розвитку, переорієнтації від батьків на однолітків). Центральним новоутворенням цього віку є самосвідомість. Когнітивна революція підліткового віку відкриває нові ресурси для рефлексії, але водночас підвищує вразливість до тривожних станів і кризових переживань. Підлітковий вік є сенситивним для становлення особистісної зрілості, гендерної ідентичності та адаптивного репертуару копінг-стратегій.

Психологічний зміст кризи підліткового віку складається з руйнування попередніх особистісних структур і складного пошуку нової ідентичності. Криза є нормативною, однак її прояви варіюють за формою (відкрита чи латентна), інтенсивністю та тривалістю залежно від індивідуальних і середовищних умов. Центральними психологічними проявами кризи є: тривожність, нестабільність самооцінки, негативізм, криза ідентичності, вузький репертуар копінг-стратегій та схильність до акцентуацій. В умовах хронічного соціального стресу (воєнний стан) ці прояви посилюються, підвищуючи ризики дезадаптації. Підлітки порівняно зі старшими групами спираються переважно на афективно-орієнтовані, незрілі копінги – що обтяжує перебіг кризи.

Статеві відмінності у переживанні підліткової кризи є стабільним і добре задокументованим феноменом, що охоплює нейробіологічний, особистісний, поведінковий і соціокультурний виміри. Дівчата-підлітки демонструють вищі рівні ситуативної та особистісної тривожності, вираженіший нейротизм і схильність до емоційно орієнтованих та соціально-підтримувальних копінг-стратегій. Хлопці, натомість, тяжіють до проблемно-орієнтованого копіngu й дистанціювання від емоційного компоненту стресу, а також частіше переживають кризові стани без звернення по підтримку. Екстраверсія виступає протективним чинником щодо тривожності, однак її роль по-різному реалізується у дівчат і хлопців. Гендерна ідентичність і тип гендерної соціалізації значно визначають специфіку переживання кризи.

Теоретичний аналіз підтвердив необхідність комплексного емпіричного вивчення статевих відмінностей у підлітків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ

2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Підлітковий вік (11–15 років) є періодом нормативної кризи, що супроводжується емоційною лабільністю, перебудовою системи самосвідомості, перевіркою кордонів соціальних ролей та інтенсивним пошуком ідентичності. Зважаючи на те, що переживання цієї кризи має виражену індивідуально-психологічну та статево-рольову специфіку, для емпіричної верифікації відмінностей у переживанні кризи у хлопців і дівчат необхідним є комплексний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє охопити три взаємопов'язані рівні аналізу: рівень особистісних рис (екстраверсія–інтроверсія, нейротизм як стабільність–нестабільність емоційної сфери), рівень актуальних та стійких емоційних станів (ситуативна та особистісна тривожність) і рівень поведінкових стратегій оволодіння стресом (копінг-стратегії).

Відповідно, метою емпіричного дослідження є виявлення та психологічна інтерпретація відмінностей у переживанні кризи підліткового віку в залежності від статі.

Завдання дослідження:

1. Підібрати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, релевантний віковій групі 11–15 років, для діагностики особистісних рис, рівня тривожності та копінг-поведінки підлітків.
2. Сформувати вибірку дослідження з урахуванням принципу збалансованого представництва обох статей.
3. Організувати збір емпіричних даних із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження неповнолітніх (інформована згода батьків/опікунів, добровільність участі, конфіденційність).

4. Провести кількісну обробку отриманих даних із використанням засобів описової статистики.
5. Здійснити порівняльний аналіз показників між групами хлопців та дівчат за всіма досліджуваними змінними.
6. Виявити особливості взаємозв'язків між показниками тривожності, нейротизму та копінг-стратегій у підлітків залежно від статі.

Етапи емпіричного дослідження:

Перший (підготовчий) етап передбачав вивчення наукової літератури з проблеми переживання кризи підліткового віку, аналіз гендерних аспектів цього періоду розвитку, формулювання робочої гіпотези, визначення мети, об'єкта, предмета й завдань емпіричної частини дослідження, добір психодіагностичного інструментарію.

Другий (організаційний) етап включав узгодження дослідження з адміністрацією закладу освіти, отримання інформованих згод від батьків (законних представників) учнів та особистої згоди самих підлітків на участь, формування вибірки, розроблення електронної форми опитування у середовищі Google Forms, її пілотажну апробацію.

Третій (діагностичний) етап полягав у безпосередньому проведенні емпіричного дослідження. Підлітки заповнювали онлайн-опитувальник, що містив паспортичку (вік, стать) та три психодіагностичні методики: особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI, підлітковий варіант), шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (Ч. Карвер) в українській адаптації Н. М. Яблонської, А. О. Верник та Б. М. Гайворонського. Тексти методик – Додаток А.

Четвертий (аналітичний) етап передбачав експорт первинних даних із Google Forms у форматі електронної таблиці, формування зведеного масиву даних у Microsoft Excel, обчислення сирих балів за ключами кожної методики, перевід «сирих» оцінок у стандартні (рівневі) показники, проведення описової статистики, перевірку нормальності розподілу досліджуваних змінних,

реалізацію порівняльного та кореляційного аналізу, статистичну інтерпретацію отриманих результатів.

П'ятий (інтерпретаційно-узагальнюючий) етап охоплював психологічну інтерпретацію статистично значущих відмінностей та зв'язків, формулювання загальних висновків.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Опорного закладу «Хорольська гімназія Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області». Вибірку дослідження склали 50 підлітків віком 11–15 років, з них – 28 дівчат та 22 хлопці. Розподіл за віком: 11 років – 4 особи, 12 років – 12 осіб, 13 років – 19 осіб, 14 років – 13 осіб, 15 років – 2 особи. Така чисельність вибірки є достатньою для застосування непараметричних методів статистичного аналізу та виявлення статистично значущих відмінностей середнього розміру ефекту, що відповідає завданням пілотного емпіричного дослідження.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-форми, створеної в сервісі Google Forms. Вибір цього інструменту обґрунтовується низкою переваг: технічна доступність для респондентів (заповнення з будь-якого пристрою, що має доступ до мережі Інтернет), автоматичне збереження відповідей у захищеній електронній таблиці, що мінімізує ризик помилок ручного введення даних, можливість встановлення обов'язковості відповіді на кожне твердження (що забезпечує повноту масиву даних), збереження анонімності респондентів. Усі питання трьох методик було ретельно перенесено у форму з дотриманням оригінального формулювання й порядку пунктів, а варіанти відповідей подавались у вигляді закритих списків відповідно до інструкції кожної методики.

Кількісна обробка отриманих результатів здійснювалась у Microsoft Excel із використанням вбудованих статистичних функцій. Це дозволило обчислити сирі бали за ключами методик, базові показники описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення), провести перевірку нормальності розподілу, реалізувати процедури порівняльного та кореляційного аналізу.

Методи математико-статистичної обробки даних. Для розв'язання поставлених завдань застосовувався комплекс методів математичної статистики:

- *описова статистика* (середнє арифметичне M , стандартне відхилення SD , медіана Me , частотний розподіл) – для попередньої характеристики кожної досліджуваної змінної в загальній вибірці та підвибірках хлопців і дівчат;
- *критерій Шапіро – Уїлка* (W) – для перевірки відповідності емпіричних розподілів закону нормального розподілу, що є необхідною умовою обрання параметричних чи непараметричних статистичних процедур;
- *U-критерій Манна – Уїтні* – для перевірки статистичної значущості відмінностей середніх значень за змінними, що застосовувався для даних з розподілом, що відхиляється від нормального;
- *коефіцієнт рангової кореляції Спірмена* – для виявлення монотонних взаємозв'язків між змінними у разі відхилення від нормального розподілу або наявності викидів;

Рівень статистичної значущості приймався $p \leq 0,05$; зв'язки та відмінності на рівні $p \leq 0,01$ інтерпретувались як такі, що мають високу статистичну значущість.

Емпіричне дослідження проводилось із дотриманням принципів психологічної етики у роботі з неповнолітніми: добровільність участі, інформована згода батьків (законних представників) та особиста згода підлітка, конфіденційність та анонімність відповідей, право відмовитись від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків, забезпечення психологічної безпеки досліджуваних під час заповнення опитувальників.

2.2 Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI): нейротизм та екстраверсія

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI) було розроблено британським психологом Г. Айзенком у 1963 році [29].

Методика спирається на двофакторну дименціональну модель особистості, в межах якої дві базові незалежні шкали – «екстраверсія – інтроверсія» та «нейротизм – емоційна стабільність» – утворюють особистісний простір, що умовно зображується у вигляді «кола Айзенка» з чотирма квадрантами, які відповідають класичним типам темпераменту (сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик).

У дослідженні застосовувався адаптований варіант ЕРІ для підлітків, що містить 57 запитань, об'єднаних у три шкали: шкала екстраверсії – інтроверсії (24 пункти), шкала нейротизму – емоційної стабільності (24 пункти) та контрольна шкала щирості (L-шкала, 9 пунктів), яка призначена для оцінки тенденції давати соціально бажані відповіді та для контролю достовірності результатів. Респондент оцінює кожне твердження за дихотомічною шкалою «Так / Ні» залежно від того, наскільки воно відповідає його типовій поведінці, переживанням та реакціям.

Шкала екстраверсії – інтроверсії діагностує спрямованість психічної активності особистості. Низькі бали характерні для інтровертів – осіб, орієнтованих на внутрішній світ, які надають перевагу самотності, рефлексії, плануванню; вони стримані, зосереджені, повільніше встановлюють соціальні контакти. Високі бали свідчать про екстравертованість – спрямованість на зовнішній світ, потребу у спілкуванні, активність, імпульсивність, оптимістичність, легкість встановлення нових соціальних зв'язків.

Шкала нейротизму – емоційної стабільності відображає рівень емоційної стійкості особистості. Низькі бали характерні для емоційно стабільних осіб – врівноважених, спокійних, стресостійких, з адекватним рівнем самооцінки. Високі бали свідчать про підвищений рівень нейротизму – емоційну лабільність, тривожність, схильність до неспокою, песимізму, дратівливості, психосоматичних реакцій, нестійку самооцінку.

Контрольна L-шкала дозволяє оцінити ступінь щирості респондента. Високі бали за цією шкалою (більше 4–5 балів за дитячою формою) свідчать про

тенденцію давати соціально схвалювані відповіді та можуть ставити під сумнів достовірність результатів за основними шкалами.

Інтерпретація результатів за основними шкалами здійснюється на підставі вікових нормативних діапазонів, що враховують вік (11–15 років) та стать досліджуваного. Згідно з кругом Айзенка, середня оцінка за кожною шкалою становить 12 ± 2 бали; значення нижчі за 9 балів інтерпретуються як інтроверсія / емоційна стабільність, вищі за 15 балів – як виражена екстраверсія / нейротизм. Поєднання показників за двома шкалами дає змогу віднести особистість до одного з чотирьох темпераментальних типів: меланхолік (інтровертований нейротик), холерик (екстравертований нейротик), флегматик (інтровертований стабільний), сангвінік (екстравертований стабільний).

Опитувальник ЕРІ обрано як один із найбільш валідних та поширених у практичній психології інструментів діагностики базових властивостей темпераменту, що мають високу прогностичну цінність щодо емоційного реагування підлітка на стресові ситуації, у тому числі – на нормативну кризу підліткового віку. Шкала нейротизму є особливо важливою у контексті дослідження кризи, оскільки високий його рівень корелює з підвищеною вразливістю до стресу, схильністю до тривожних та депресивних реакцій, ускладненим перебігом вікової кризи. Шкала екстраверсії дає можливість оцінити особливості соціальної поведінки підлітка та його ресурси соціальної підтримки. Наявність L-шкали забезпечує можливість контролю достовірності отриманих даних.

2.3 Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), розроблена у 1970 році, є одним із найбільш широко застосовуваних у клінічній та віковій психології методів самооцінки рівня тривожності [43].

Методологічна цінність STAI полягає у тому, що вона є єдиним загальноновизнаним психодіагностичним інструментом, який дозволяє диференційовано оцінити тривожність на двох концептуально різних рівнях: як актуальний емоційний стан і як стійку особистісну рису. На відміну від більшості інших шкал тривожності, що оцінюють лише один із цих аспектів, STAI забезпечує комплексну характеристику тривожних переживань респондента.

Методика складається з двох підшкал по 20 пунктів кожна, загалом – 40 тверджень. Перша підшкала – шкала ситуативної (реактивної) тривожності – діагностує поточний емоційний стан респондента, його суб'єктивні переживання напруження, занепокоєння, нервозності, страху, тобто оцінює тривожність як стан, що виникає у відповідь на актуальну стресову ситуацію та характеризується мінливістю в часі. Друга підшкала – шкала особистісної тривожності – діагностує стійку індивідуально-психологічну характеристику, що відображає схильність суб'єкта сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них вираженою тривогою.

Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою Лайкерта: «Ніколи», «Майже ніколи», «Часто», «Майже завжди». Бали присвоюються залежно від типу пункту: для «прямих» (тривожних) тверджень – від 1 до 4 балів, для «зворотних» (антитривожних, що описують стан спокою, впевненості, душевної рівноваги) – у зворотному порядку. Підсумковий бал за кожною підшкалою може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється відповідно до загальноприйнятих орієнтовних нормативів: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–44 бали – помірний рівень, 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

Помірна тривожність розглядається як адаптивна – «корисна тривога», що сприяє мобілізації ресурсів особистості у значущих ситуаціях. Високий рівень особистісної тривожності прямо корелює з ризиком невротичних та психосоматичних розладів, ускладнює саморегуляцію поведінки, призводить до уникнення значущих ситуацій, зниження самооцінки. Низький рівень тривожності може свідчити як про емоційну стабільність, так і про захисне

витіснення тривожних переживань. Зіставлення показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для конкретного респондента.

Дана шкала обрана для емпіричного дослідження з огляду на її диференційний характер: підлітковий вік є періодом, у якому актуальні стресові переживання (ситуативна тривожність) тісно взаємодіють зі стійкими особистісними рисами (особистісна тривожність). Така диференціація особливо важлива для виявлення відмінностей у переживанні кризи у хлопців та дівчат, оскільки гендерні стереотипи можуть по-різному впливати на готовність респондентів вербалізувати актуальні переживання порівняно зі стійкими характеристиками. Методика є простою у застосуванні, не потребує значних часових витрат, придатна для онлайн-формату та має задовільні психометричні характеристики на українській вибірці.

2.4 Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE (Ч. Карвер, укр. адаптація Яблонської, Верник, Гайворонського)

Опитувальник Brief-COPE був розроблений Ч. Карвером у 1997 році як скорочений варіант повної версії COPE Inventory (1989) і призначений для оцінки індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Українська адаптація методики виконана Н. Яблонською, А. Верник та Б. Гайворонським у 2023 році на українській нормативній вибірці ($n = 315$), що забезпечує її валідність та надійність для застосування у психологічних дослідженнях, у тому числі – серед підлітків.

Опитувальник містить 28 тверджень, що описують різні способи реагування на стресові ситуації. Ці твердження групуються у 14 шкал по 2 пункти у кожній. Кожна шкала діагностує окрему копінг-стратегію – відносно стабільний у часі патерн поведінкового, когнітивного або емоційного реагування на стресові обставини. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною

шкалою Лайкерта: «Я взагалі цього не роблю», «Я рідко це роблю», «Я роблю це інколи», «Я часто це роблю», де відповідям присвоюються бали від 0 до 3.

Шкали Brief-COPE традиційно поділяють на дві великі групи: адаптивні (продуктивні) та дезадаптивні (непродуктивні) копінг-стратегії.

До групи адаптивних стратегій належать: С1 «Активне подолання» – активні дії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблемної ситуації; С2 «Планування» – продумування стратегії дій, обмірковування кроків подолання; С3 «Позитивне переосмислення» – когнітивне переформулювання ситуації у позитивному ключі; С4 «Прийняття» – визнання реальності ситуації, що склалась; С5 «Гумор» – зниження емоційного напруження за допомогою жартів; С7 «Використання емоційної підтримки» – пошук розуміння, співчуття, моральної підтримки з боку інших; С8 «Використання інструментальної підтримки» – пошук конкретної допомоги, поради, інформації.

До групи дезадаптивних стратегій входять: С9 «Вираження почуттів» – емоційне відреагування у формі вербалізації негативних переживань (амбівалентна стратегія, що може бути як конструктивною, так і дезадаптивною); С11 «Поведінковий відхід від проблеми» – відмова від спроб подолати ситуацію, поведінкове уникнення; С12 «Самозвинувачення» – приписування собі відповідальності за негативний перебіг ситуації, самокритика.

Окремо виділяються ситуативно-специфічні стратегії: С6 «Звернення до релігії» – пошук духовної підтримки через релігійні чи духовні практики; С8 (заперечення) «Заперечення» – відмова визнавати реальність стресової події. Стратегія заперечення розглядається як дезадаптивний механізм психологічного захисту, що може забезпечувати тимчасове зниження тривоги, але перешкоджає продуктивному вирішенню проблеми. Окрім перерахованих, методика включає шкали «Самовідволікання» (діяльність, яка відволікає від проблеми) та «Використання психоактивних речовин» (вживання алкоголю, тютюну, медикаментів як спосіб впоратись зі стресом).

Опитувальник Brief-COPE обраний у зв'язку з тим, що копінг-поведінка є важливим показником успішності проходження вікової кризи: продуктивні

копінг-стратегії сприяють конструктивному розв'язанню кризових ситуацій та особистісному зростанню, тоді як дезадаптивні – підсилюють негативні переживання, можуть призводити до фіксації на проблемі або уникання її розв'язання.

Висновки до другого розділу

Нами обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження відмінностей у переживанні кризи підліткового віку в залежності від статі. Сформульовано мету, завдання та визначено етапи проведення дослідження – від підготовчого до інтерпретаційно-узагальнюючого. Визначено базу дослідження (Опорний заклад «Хорольська гімназія Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області»), охарактеризовано вибірку (50 підлітків віком 11–15 років, з них 28 дівчат та 22 хлопці).

Визначено та обґрунтовано вибір трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що дозволяють охопити різні рівні психічного функціонування підлітка:

1) особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ, підлітковий варіант) – для діагностики базових властивостей темпераменту (екстраверсія – інтроверсія, нейротизм – емоційна стабільність) із контролем щирості відповідей за L-шкалою;

2) шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI) – для диференційної оцінки тривожності як актуального стану і як стійкої риси особистості;

3) опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера в українській адаптації Н. М. Яблонської, А. О. Верник та Б. М. Гайворонського (2023) – для діагностики 14 індивідуальних копінг-стратегій подолання стресу.

Інструментом збору емпіричних даних обрано Google Forms, що забезпечує технічну зручність, повноту й анонімність відповідей. Кількісну обробку результатів передбачено здійснювати у середовищі Microsoft Excel.

Визначено комплекс методів математико-статистичної обробки даних, релевантних завданням дослідження: описова статистика, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро – Уїлка, U-критерій Манна – Уїтні для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами хлопців і дівчат, коефіцієнт кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності, нейротизму та копінг-стратегій.

Сформований методичний апарат дослідження є необхідним та достатнім для емпіричної верифікації висунутої гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у показниках емоційно-особистісної сфери та копінг-поведінки у хлопців і дівчат підліткового віку, а також для виявлення специфічних взаємозв'язків між досліджуваними змінними у кожній зі статевих груп. Дотримання етичних принципів психологічного дослідження неповнолітніх забезпечує достовірність отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У ПЕРЕЖИВАННІ КРИЗИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ

3.1 Організація та процедура емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення статевих відмінностей у переживанні кризи підліткового віку. Зокрема, ми досліджували, чи відрізняються хлопці та дівчата 11–15 років за рівнем нейротизму та екстраверсії, ситуативної та особистісної тривожності, а також за вибором копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Окрім порівняння середніх показників, важливим завданням було простежити, як саме ці показники між собою пов'язані у хлопців і у дівчат – адже сама структура цих зв'язків може суттєво відрізнятися навіть тоді, коли середні значення є подібними.

Дослідження проводилось на базі Опорного закладу «Хорольська гімназія Хорольської міської ради Лубенського району Полтавської області». Загалом у дослідженні взяли участь 50 учнів закладу віком 11–15 років. До початку проведення дослідження було отримано інформовану згоду батьків (законних представників) учнів, а також згоду самих підлітків на участь. Дослідження проводилося на засадах добровільності, анонімності та конфіденційності, з правом учасника відмовитись від участі на будь-якому етапі.

До вибірки увійшло 28 дівчат (56%) та 22 хлопці (44%). За віком учасники розподілились наступним чином: 11 років – 4 особи, 12 років – 12 осіб, 13 років – 19 осіб, 14 років – 13 осіб, 15 років – 2 особи. Найбільш чисельно представлений вік 13 років, що відповідає піку підліткової кризи. Детальний склад вибірки за статтю та віком наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Склад вибірки за статтю та віком

Вік	Дівчата	Хлопці	Разом	% від вибірки
11 років	2	2	4	8.0
12 років	6	6	12	24.0
13 років	9	10	19	38.0
14 років	10	3	13	26.0
15 років	1	1	2	4.0
Разом	28	22	50	100.0

Збір емпіричних даних здійснювався в електронній формі за допомогою сервісу Google Forms. Учасникам надавалося посилання на форму у мережі Інтернет: <https://forms.gle/7wqbssHRfk55yF8D7>. Форма містила паспортичку (вік, стать) та послідовно три психодіагностичні методики: особистісний опитувальник Г. Айзенка (підлітковий варіант, EPI), шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) та опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE Ч. Карвера в українській адаптації Н. М. Яблонської, А. О. Верник та Б. М. Гайворонського. Усі питання було закрито-форматними з обов’язковими варіантами відповідей, що забезпечувало повноту масиву даних. Орієнтовний час заповнення всіх трьох методик становив 25–30 хвилин. Дослідження проводилося протягом 1–10 квітня 2026 року. Учні мали змогу заповнити форму у зручний час, що зменшувало вплив ситуативних чинників на результати.

Первинні відповіді респондентів автоматично вивантажувалися у вигляді електронної таблиці, після чого їх було перенесено у файл Microsoft Excel для подальшої обробки. У середовищі Excel було підраховано сирі бали за ключами кожної з трьох методик, побудовано зведений масив даних, а також виконано всі статистичні розрахунки. У Додатку Б представлені зведені результати по вибірці за трьома методиками.

З урахуванням обсягу вибірки ($n=50$, при чисельності підвибірок $n=28$ у дівчат та $n=22$ у хлопців) та з метою методологічної єдності аналізу як основний метод порівняння двох незалежних груп було обрано непараметричний U-

критерій Манна–Уїтні. Цей критерій не вимагає допущення про нормальність розподілу й дає коректні результати при невеликих за обсягом вибірках, тому він застосовувався однаково до всіх 16 досліджуваних шкал.

Для аналізу взаємозв'язків між показниками тривожності, нейротизму, екстраверсії та копінг-стратегій застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що також не вимагає нормальності розподілу. Кореляційний аналіз виконувався окремо для підвибірки дівчат та для підвибірки хлопців, що дозволяло порівняти структури зв'язків між показниками у двох групах.

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу отриманих даних.

3.2 Аналіз статевих відмінностей за показниками нейротизму та екстраверсії (ЕРІ)

Особистісний опитувальник Г. Айзенка діагностує дві базові ортогональні риси темпераменту: екстраверсію–інтроверсію та нейротизм–емоційну стабільність.

Спочатку було обчислено основні показники описової статистики (середнє арифметичне M , стандартне відхилення SD , мінімальне та максимальне значення) окремо для підвибірки дівчат та підвибірки хлопців. Результати наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Описова статистика показників за методикою ЕРІ у підвибірках дівчат і хлопців

Шкала	M	SD	Min	Max
	Дівчата			
Екстраверсія – інтроверсія	11.61	3.70	4	17
Нейротизм	11.50	2.08	7	15

Продовження таблиці 3.2.

	Хлопці			
Екстраверсія – інтроверсія	10.41	3.45	5	17
Нейротизм	11.64	1.97	8	15

З наведених даних видно, що середній показник екстраверсії у дівчат ($M=11.61$, $SD=3.70$) дещо вищий, ніж у хлопців ($M=10.41$, $SD=3.45$). Обидва значення близькі до середньої точки шкали (12 балів), що відповідає амбіверсії – врівноваженому типу за параметром «екстраверсія – інтроверсія». Похибка значень у обох групах ($SD \approx 3.5-3.7$) свідчить про достатню варіативність вибірки за цим показником.

Середній показник нейротизму у дівчат ($M=11.50$, $SD=2.08$) і у хлопців ($M=11.64$, $SD=1.97$) практично однаковий і відповідає рівню «середній» (помірна емоційна реактивність). Незначна свідчить про те, що більшість підлітків нашої вибірки мають близькі до помірних показники емоційної стабільності, що загалом є типовим для групи учнів освітнього закладу.

Для більш змістовного розгляду наявних типологічних особливостей вибірки ми визначили розподіл респондентів за рівнями обох показників. За параметром «екстраверсія – інтроверсія» виділяли інтровертів (≤ 8 балів), амбівертів (9–15 балів) та екстравертів (≥ 16 балів); за параметром «нейротизм» – емоційно стабільних (≤ 8 балів), середньо стабільних (9–15 балів) та з вираженим нейротизмом (≥ 16 балів). Результати представлено у табл. 3.3.

Як видно з табл. 3.3, обидві статеві групи демонструють подібний типологічний профіль за Айзенком. Переважна більшість підлітків – амбіверти (52% усієї вибірки), що відповідає віковим особливостям: у підлітковому віці спрямованість психічної активності лише формується, тому чітко вираженої екстраверсії або інтроверсії можна очікувати лише у меншості респондентів. Серед дівчат частка екстравертів дещо вища (21.4% проти 13.6% у хлопців), серед хлопців – навпаки, частіше зустрічаються інтроверти (36.4% проти 25% у дівчат), однак ці відмінності за частотою невеликі.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями виразності показників ЕРІ, n (%)

Шкала / рівень	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=22)	Загалом (n=50)
Екстраверсія – інтроверсія			
Інтроверсія (≤ 8 балів)	7 (25.0%)	8 (36.4%)	15 (30.0%)
Амбіверсія (9–15 балів)	15 (53.6%)	11 (50.0%)	26 (52.0%)
Екстраверсія (≥ 16 балів)	6 (21.4%)	3 (13.6%)	9 (18.0%)
Нейротизм			
Емоційна стабільність (≤ 8 балів)	1 (3.6%)	2 (9.1%)	3 (6.0%)
Середній рівень (9–15 балів)	26 (92.8%)	20 (90.9%)	46 (92.0%)
Виражений нейротизм (≥ 16 балів)	1 (3.6%)	0 (0.0%)	1 (2.0%)

За шкалою нейротизму абсолютна більшість респондентів обох статей (92%) перебуває у зоні середнього рівня. Виражений нейротизм фіксується лише у однієї дівчини (3.6%); виражена емоційна стабільність – у 3 осіб (1 дівчина, 2 хлопці). Така концентрація показників у середньому діапазоні є типовою для нормативної підліткової вибірки і свідчить про відсутність в учасників дослідження клінічно значущих ознак емоційної дисрегуляції.

Для перевірки гіпотези про наявність статистично значущих статевих відмінностей за обома показниками ЕРІ було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Результати наведено у табл. 3.4.

Як видно з табл. 3.4, статеві відмінності за обома показниками методики ЕРІ є статистично не значущими ($p > 0.05$). Розмір ефекту r для шкали екстраверсії–інтроверсії становить 0.148, що відповідає малому ефекту: тенденція до більшої екстравертованості у дівчат існує, але не досягає рівня значущості й має малу практичну вагу. За шкалою нейротизму ефект є нікчемним ($r=0.058$) – практично відсутні відмінності.

Таблиця 3.4

Результати порівняння показників ЕРІ у дівчат та хлопців за U-критерієм
Манна–Уїтні

Шкала	М (д.)	М (х.)	U	Z	p	r	Знач.
Екстраверсія – інтроверсія	11.61	10.41	254.5	1.046	0.296	0.148	н.з.
Нейротизм	11.50	11.64	287.0	-0.410	0.682	0.058	н.з.

Отримані результати свідчать про те, що базові властивості темпераменту – екстраверсія та нейротизм – у вибірці хлопців і дівчат 11–15 років не мають вираженої статевої специфіки. Цей результат можна вважати очікуваним: за класичними положеннями теорії Г. Айзенка, темпераментальні риси визначаються переважно нейробіологічними чинниками (особливостями функціонування нервової системи), які не мають принципових відмінностей за статтю у нормативного підліткового населення. Подібний рівень нейротизму у обох групах свідчить про те, що підлітки нашої вибірки переживають період кризи з порівняно подібним рівнем емоційної реактивності. Дещо вища середня екстраверсія у дівчат відповідає тенденції, що описана у віковій психології: у молодшому підлітковому віці дівчата нерідко випереджають хлопців в активності соціальних контактів і відкритості емоційного вираження, однак у нашій вибірці ця тенденція не є статистично значущою.

3.3 Аналіз статевих відмінностей у рівні тривожності (STAI)

Описова статистика показників тривожності за шкалою Спілберга у підвибірках дівчат та хлопців представлена у табл. 3.5.

Як видно з табл. 3.5, середні показники ситуативної ($M_{д}=49.71$, $M_{х}=50.09$) та особистісної ($M_{д}=47.82$, $M_{х}=48.64$) тривожності у обох групах дуже близькі один до одного. Більше того, обидва середніх значення перебувають у зоні високого рівня тривожності за нормативами методики (поріг – 45 балів). Розкид значень помірний ($SD \approx 4-5$), що означає, що переважна

більшість підлітків нашої вибірки демонструє високий рівень тривожних переживань, незалежно від статі.

Таблиця 3.5

Описова статистика показників тривожності за шкалою тривожності у
підвибірках дівчат і хлопців

Шкала	M	SD	Min	Max
Дівчата				
Ситуативна тривожність	49.71	4.51	40	57
Особистісна тривожність	47.82	5.39	34	57
Хлопці				
Ситуативна тривожність	50.09	3.95	42	57
Особистісна тривожність	48.64	5.21	40	57

Для більш диференційованого аналізу ми визначили розподіл респондентів за класичними рівнями тривожності за STAI: низький рівень (≤ 30 балів), помірний рівень (31–44 бали) та високий рівень (≥ 45 балів). Результати наведено у табл. 3.6.

Як показують дані табл. 3.6, картина є показовою у двох аспектах. По-перше, у нашій вибірці немає жодного підлітка з низьким рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності – і це стосується обох статевих груп. Такий результат свідчить про суттєвий «фоновий» рівень тривожних переживань серед підлітків, що цілком узгоджується з природою кризи підліткового віку як періоду перебудови самосвідомості та підвищеної емоційної вразливості.

По-друге, у переважної більшості респондентів – 88% за ситуативною та 72% за особистісною шкалою – фіксується високий рівень тривожності. Це означає, що більшість дівчат і хлопців у нашій вибірці не лише переживає актуальний дискомфорт у момент дослідження, але й має стійку схильність сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозливі. Розподіл за статтю при цьому майже ідентичний: серед дівчат високий рівень ситуативної тривожності

спостерігається у 85.7%, серед хлопців – у 90.9%; за особистісною тривожністю – 71.4% та 72.7% відповідно.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності, n (%)

Шкала / рівень	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=22)	Загалом (n=50)
<i>Ситуативна тривожність</i>			
Низький рівень (≤ 30 балів)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
Помірний рівень (31–44 бали)	4 (14.3%)	2 (9.1%)	6 (12.0%)
Високий рівень (≥ 45 балів)	24 (85.7%)	20 (90.9%)	44 (88.0%)
<i>Особистісна тривожність</i>			
Низький рівень (≤ 30 балів)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
Помірний рівень (31–44 бали)	8 (28.6%)	6 (27.3%)	14 (28.0%)
Високий рівень (≥ 45 балів)	20 (71.4%)	16 (72.7%)	36 (72.0%)

Для перевірки гіпотези про статистично значущі статеві відмінності за обома показниками тривожності було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Результати наведено у табл. 3.7.

Як видно з табл. 3.7, статеві відмінності у рівні тривожності у нашій вибірці не досягають статистичної значущості ($p > 0.05$). Розмір ефекту r є незначним за обома шкалами (0.033 та 0.059), що означає практичну відсутність відмінностей між групами. Цей результат потрібно інтерпретувати з урахуванням двох обставин.

Таблиця 3.7

Результати порівняння показників STAI у дівчат та хлопців за U-критерієм
Манна–Уїтні

Шкала	М (д.)	М (х.)	U	Z	p	r	Знач.
Ситуативна тривожність	49.71	50.09	296.0	-0.235	0.814	0.033	н.з.
Особистісна тривожність	47.82	48.64	286.5	-0.420	0.675	0.059	н.з.

Відсутність статевих відмінностей у рівні тривожності, на перший погляд, суперечить літературним даним, які вказують на більшу схильність дівчат до тривожних переживань починаючи з підліткового віку. Однак, у нашому дослідженні цей результат, ймовірно, пояснюється не тим, що дівчата нашої вибірки тривожаться менше, ніж очікувалось, а тим, що хлопці тривожаться більше, ніж зазвичай прийнято вважати. Адже 91% хлопців нашої вибірки демонструють високий рівень ситуативної тривожності – показник, який практично не відрізняється від показника дівчат. Загальний підвищений рівень тривожності у обох статевих групах вирівнює потенційні статеві відмінності й приводить до відсутності статистично значущого ефекту.

Можливими чинниками такого «вирівнювання» рівня тривожності є загальні соціально-психологічні умови проведення дослідження: підлітки переживають кризу не в ізоляції, а в умовах конкретної соціальної дійсності, яка сама по собі є джерелом тривоги для всіх учнів закладу.

3.4 Аналіз статевих відмінностей у копінг-стратегіях (Brief-COPE)

Описова статистика показників копінг-стратегій у підвибірках дівчат і хлопців представлена у табл. 3.8.

Аналіз середніх показників (табл. 3.8) дозволяє побачити загальну структуру переваг копінг-поведінки у нашій вибірці. Найбільш виражені у обох групах копінг-стратегії – це «Заперечення» (5.32 у дівчат, 4.82 у хлопців), «Гумор» (5.14 / 4.59), «Вираження почуттів» (5.18 / 5.45) та «Емоційна підтримка» (4.86 / 5.18). У середньому діапазоні фіксуються «Активне

подолання», «Прийняття», «Самозвинувачення» та «Звернення до релігії». Найменш вираженим в обох групах є «Поведінковий відхід» (3.36 / 3.86), що загалом є позитивним показником.

Таблиця 3.8

Описова статистика показників копінг-стратегій (Brief-COPE) у підвибірках дівчат і хлопців

Копінг-стратегія	Дівчата (n=28)				Хлопці (n=22)			
	М	SD	Min	Max	М	SD	Min	Max
Активне подолання	4.71	1.61	2	8	4.82	1.44	2	7
Планування	4.04	1.60	1	7	4.27	1.42	2	7
Позитивне переосмислення	4.07	1.46	0	7	4.05	1.21	2	6
Прийняття	4.68	1.39	2	7	4.09	1.41	2	7
Гумор	5.14	1.46	2	8	4.59	1.50	2	7
Емоційна підтримка	4.86	1.69	2	8	5.18	1.50	2	7
Інструментальна підтримка	4.32	1.42	0	7	4.32	1.49	2	7
Вираження почуттів	5.18	1.81	2	8	5.45	1.34	3	8
Поведінковий відхід	3.36	1.66	0	6	3.86	1.42	2	6
Самозвинувачення	4.50	1.51	2	8	4.59	1.65	2	7
Звернення до релігії	4.18	1.16	2	7	3.64	1.29	2	6
Заперечення	5.32	1.34	2	8	4.82	1.59	2	7

Перш ніж переходити до перевірки статистичних відмінностей, доцільно розглянути, як саме розподіляються респонденти за рівнями вираженості кожної копінг-стратегії за нормами української адаптації методики 2023 року. Це дає змогу зрозуміти, наскільки високими (за груповою нормою) є показники наших підлітків. Узагальнені результати представлено у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій (Brief-COPE), n (%)

Копінг-стратегія / рівень	Дівчата (n=28)	Хлопці (n=22)
<i>Активне подолання</i>		
Низький	23 (82.1%)	20 (90.9%)
Середній	4 (14.3%)	1 (4.5%)
Високий	1 (3.6%)	1 (4.5%)
<i>Планування</i>		
Низький	24 (85.7%)	18 (81.8%)
Середній	4 (14.3%)	4 (18.2%)
Високий	0 (0.0%)	0 (0.0%)
<i>Позитивне переосмислення</i>		
Низький	15 (53.6%)	13 (59.1%)
Середній	13 (46.4%)	9 (40.9%)
Високий	0 (0.0%)	0 (0.0%)
<i>Прийняття</i>		
Низький	23 (82.1%)	21 (95.5%)
Середній	4 (14.3%)	1 (4.5%)
Високий	1 (3.6%)	0 (0.0%)
<i>Гумор</i>		
Низький	11 (39.3%)	12 (54.5%)
Середній	16 (57.1%)	10 (45.5%)
Високий	1 (3.6%)	0 (0.0%)
<i>Емоційна підтримка</i>		
Низький	13 (46.4%)	7 (31.8%)
Середній	6 (21.4%)	7 (31.8%)
Високий	9 (32.1%)	8 (36.4%)
<i>Інструментальна підтримка</i>		
Низький	17 (60.7%)	13 (59.1%)
Середній	6 (21.4%)	5 (22.7%)
Високий	5 (17.9%)	4 (18.2%)
<i>Вираження почуттів</i>		
Низький	11 (39.3%)	6 (27.3%)
Середній	5 (17.9%)	6 (27.3%)
Високий	12 (42.9%)	10 (45.5%)
<i>Поведінковий відхід</i>		
Низький	12 (42.9%)	6 (27.3%)
Середній	6 (21.4%)	7 (31.8%)
Високий	10 (35.7%)	9 (40.9%)
<i>Самозвинувачення</i>		
Низький	5 (17.9%)	7 (31.8%)
Середній	15 (53.6%)	7 (31.8%)
Високий	8 (28.6%)	8 (36.4%)

Продовження таблиці 3.9.

<i>Звернення до релігії</i>		
Невиражений	4 (14.3%)	11 (50.0%)
Виражений	24 (85.7%)	11 (50.0%)
<i>Заперечення</i>		
Невиражений	0 (0.0%)	2 (9.1%)
Виражений	28 (100.0%)	20 (90.9%)

Як видно з табл. 3.9, розподіл рівнів виявлення копінг-стратегій у двох статевих групах загалом подібний, однак містить кілька змістовно вартих уваги відмінностей. По-перше, у обох групах надзвичайно високим є рівень шкали «Заперечення» (виражений у 100% дівчат і 90.9% хлопців) – стратегії, яка передбачає відмову визнавати реальність стресової ситуації. Це відповідає механізму психологічного захисту, що часто активується у підлітковому віці, коли «справжня» переробка переживань ще не сформована.

По-друге, особливу увагу привертає шкала «Звернення до релігії»: серед дівчат ця стратегія є вираженою у 85.7% респонденток, тоді як серед хлопців – лише у 50%. Це є помітна за частотою відмінність, яку важливо буде перевірити статистично.

По-третє, у обох групах низький рівень виявлення таких адаптивних стратегій, як «Активне подолання», «Планування» та «Прийняття» – більшість підлітків ще не оволоділа продуктивними способами проблемно-фокусованого реагування. Натомість «Вираження почуттів» (вербалізація переживань), «Емоційна підтримка» та «Заперечення» є «робочими» механізмами в обох групах.

Для перевірки статистичної значущості статевих відмінностей за всіма копінг-стратегіями було застосовано U-критерій Манна-Уїтні (табл. 3.10).

Як видно з табл. 3.10, статистично значущих ($p \leq 0.05$) статевих відмінностей не виявлено за жодною копінг-стратегією. Однак за шкалою «Звернення до релігії» зафіксовано відмінність на рівні статистичної тенденції ($p=0.075$, $r=0.252$): дівчата частіше за хлопців звертаються до релігійних чи духовних практик як способу подолання стресу. Розмір ефекту $r=0.252$ у цьому

випадку відповідає малому ефекту, але є помітним на загальному фоні переважно нікчемних ефектів за іншими шкалами.

Таблиця 3.10

Результати порівняння показників Brief-COPE у дівчат та хлопців за U-критерієм Манна–Уїтні

Копінг-стратегія	M (д.)	M (х.)	U	Z	p	r	Знач.
Активне подолання	4.71	4.82	293.5	-0.283	0.777	0.040	н.з.
Планування	4.04	4.27	277.5	-0.596	0.551	0.084	н.з.
Позитивне переосмислення	4.07	4.05	296.5	0.225	0.822	0.032	н.з.
Прийняття	4.68	4.09	230.0	1.524	0.128	0.216	н.з.
Гумор	5.14	4.59	250.5	1.124	0.261	0.159	н.з.
Емоційна підтримка	4.86	5.18	283.0	-0.489	0.625	0.069	н.з.
Інструментальна підтримка	4.32	4.32	297.0	-0.215	0.830	0.030	н.з.
Вираження почуттів	5.18	5.45	295.5	-0.244	0.807	0.035	н.з.
Поведінковий відхід	3.36	3.86	273.0	-0.684	0.494	0.097	н.з.
Самозвинувачення	4.50	4.59	293.0	-0.293	0.770	0.041	н.з.
Звернення до релігії	4.18	3.64	217.0	1.779	0.075	0.252	†
Заперечення	5.32	4.82	255.0	1.036	0.300	0.147	н.з.

Окрім цього, на рівні описової статистики можна простежити кілька малих за розміром ефекту тенденцій у напрямку «дівчата > хлопці»: за шкалами «Прийняття» ($r=0.216$), «Гумор» ($r=0.159$) та «Заперечення» ($r=0.147$). Усі ці тенденції не досягають статистичної значущості, проте узгоджуються між собою: дівчата нашої вибірки дещо частіше використовують когнітивно-емоційні стратегії (приймати ситуацію, жартувати, заперечувати її), тоді як хлопці – поведінкові («Поведінковий відхід», $r=0.097$, незначуще). Слабкі за

виразністю переваги хлопців у бік «Емоційної підтримки» ($r=0.069$) та «Планування» ($r=0.084$) також не досягають значущості.

Загалом результати порівняльного аналізу показують, що на рівні середніх значень хлопці й дівчата нашої вибірки користуються копінг-стратегіями переважно однаково. Помітна тенденція до більш частого звернення дівчат до релігії як стратегії подолання стресу узгоджується з нашими спостереженнями за рівнями виразності цієї шкали (виражений рівень – у 85.7% дівчат проти 50% хлопців). Можливо, це пов'язано з традиційною культурою сім'ї в українському контексті, де релігійні практики часто є більше «жіночим» простором, і з тим, що дівчата у підлітковому віці швидше переймають практики дорослих жінок-родичок.

Отже, статеві відмінності у переживанні кризи на рівні середніх значень за окремими показниками є мінімальними. Це закономірно повертає нас до питання, чи існують ці відмінності на рівні структури зв'язків між показниками – тобто на рівні того, як саме особистісні риси, тривожність і копінг-стратегії взаємодіють у психіці хлопця або дівчини, що ми і розглянемо далі.

3.5 Відмінності у взаємозв'язках показників тривожності, нейротизму та копінг-стратегій у підлітків в залежності від статі

Нами було побудовано окремі кореляційні матриці для кожної з підвибірок із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Кореляції розраховувалися між чотирма ключовими показниками емоційно-особистісної сфери (нейротизм, екстраверсія, ситуативна тривожність, особистісна тривожність) і копінг-стратегіями. Результати для підвибірки дівчат подано у табл. 3.11, для підвибірки хлопців – у табл. 3.12.

Таблиця 3.11

Кореляції показників тривожності, нейротизму та екстраверсії з копінг-стратегіями у підвибірці дівчат ($n=28$)

Копінг-стратегія	Нейротизм	Ситуативна	Особистісна	Екстраверсія
Активне подолання	0.10	-0.07	-0.09	0.39*
Планування	-0.13	0.04	0.08	0.07
Позитивне переосмислення	0.11	-0.18	-0.18	0.16
Прийняття	0.12	-0.05	0.12	0.21
Гумор	-0.17	-0.19	-0.34†	0.30
Емоційна підтримка	-0.07	-0.20	-0.21	0.34†
Інструментальна підтримка	0.05	0.04	-0.02	0.27
Вираження почуттів	-0.14	-0.18	-0.31	0.42*
Поведінковий відхід	0.04	-0.20	-0.01	0.10
Самозвинувачення	0.20	0.36†	0.49**	-0.40*
Звернення до релігії	-0.17	-0.18	-0.15	0.39*
Заперечення	-0.16	0.02	-0.14	0.10

У підвибірці дівчат (табл. 3.11) виявлено п'ять статистично значущих ($p \leq 0.05$) кореляцій. Найсильніший зв'язок – між особистісною тривожністю та самозвинуваченням як копінг-стратегією ($\rho=0.49$, $p \leq 0.01$). Це означає, що у дівчат із вищим рівнем особистісної тривожності суттєво частіше зустрічається тенденція покладати на себе провину за стресові події. Це класична схема інтерналізації переживань, характерна для жіночого типу реагування на стрес у підлітковому віці.

Решта чотири значущі кореляції стосуються шкали екстраверсії: вища екстравертованість дівчат пов'язана з частішим використанням активного подолання ($\rho=0.39$), вираженням почуттів ($\rho=0.42$), зверненням до релігії ($\rho=0.39$) та з рідшим самозвинуваченням ($\rho=-0.40$). Цей кластер можна інтерпретувати як «соціально-активний полюс» копінг-репертуару: дівчата, що схильні до екстраверсії, реагують на стрес дієво – діляться переживаннями, шукають підтримки, не «закриваються» у самозвинуваченні. Натомість більш

інтровертовані дівчата, навпаки, частіше схильні до самокритики та закритого реагування.

На рівні статистичної тенденції ($p \leq 0.10$) у дівчат також зафіксовано: обернений зв'язок особистісної тривожності з гумором ($\rho = -0.34$) – менш тривожні дівчата частіше використовують гумор як інструмент розрядки; прямий зв'язок ситуативної тривожності із самозвинуваченням ($\rho = 0.36$) – підтверджує висновок про центральну роль самозвинувачення у тривожному переживанні дівчат; та прямий зв'язок екстраверсії з емоційною підтримкою ($\rho = 0.34$) – узгоджується з кластером екстраверсії, описаним вище.

Таблиця 3.12

Кореляції показників тривожності, нейротизму та екстраверсії з копінг-стратегіями у підвибірці хлопців ($n=22$)

Копінг-стратегія	Нейротизм	Ситуативна	Особистісна	Екстраверсія
Активне подолання	0.20	0.13	0.13	-0.06
Планування	-0.07	0.06	-0.07	0.06
Позитивне переосмислення	-0.10	-0.30	-0.32	0.53*
Прийняття	-0.10	0.18	0.21	-0.05
Гумор	0.05	-0.12	0.08	0.27
Емоційна підтримка	0.13	-0.15	-0.06	-0.05
Інструментальна підтримка	-0.21	-0.14	-0.11	-0.04
Вираження почуттів	-0.12	-0.04	0.08	-0.12
Поведінковий відхід	-0.52*	-0.01	-0.30	-0.10
Самозвинувачення	0.24	0.13	0.16	-0.18
Звернення до релігії	-0.32	0.14	0.15	0.05
Заперечення	0.12	0.03	0.10	0.13

У підвибірці хлопців (табл. 3.12) кількість значущих кореляцій є помітно меншою – лише дві. Перша – обернений зв'язок між нейротизмом та поведінковим відходом ($\rho = -0.52$, $p \leq 0.05$), і це досить сильний за абсолютною

величиною коефіцієнт. На перший погляд, цей результат є парадоксальним: за класичною логікою, високий нейротизм мав би передбачати вище використання поведінкового уникнення, а не нижче. Ймовірне пояснення полягає в особливостях чоловічого типу реагування у підлітковому віці: емоційно вразливі хлопці не «тікають» від проблеми у безпечну поведінкову бездіяльність, а навпаки – реагують гостро, активно, можливо імпульсивно. Менш нейротичні (тобто більш стабільні) хлопці, навпаки, можуть дозволити собі «відсиджуватися» від проблеми, бо вона їх менше зачіпає.

Друга значуща кореляція у хлопців – прямий зв'язок між екстраверсією та позитивним переосмисленням ($r=0.53, p \leq 0.05$). Це означає, що екстравертовані хлопці мають значно більший шанс знайти позитивну сторону у складних обставинах. Цей результат відповідає очікуванням: соціально-активні підлітки зазвичай мають ширший репертуар когнітивних стратегій і легше переключають увагу з негативу на позитив.

Для наочного зіставлення статевих відмінностей у структурі взаємозв'язків ми склали зведену таблицю усіх значущих кореляцій ($p \leq 0.05$) – табл. 3.13.

Зіставлення табл. 3.11–3.13 дає змогу побачити кілька важливих особливостей переживання кризи у дівчат і хлопців.

По-перше, кількість значущих зв'язків у дівчат є більшою (5) порівняно з хлопцями (2). Це свідчить про те, що в підвибірці дівчат показники емоційно-особистісної сфери та копінг-стратегії утворюють більш щільну структуру взаємозалежностей. Психологічно це можна інтерпретувати як більшу інтегрованість переживань у дівчат: те, що відбувається на рівні тривожності, безпосередньо відображається у виборі способу реагування. У хлопців, навпаки, спостерігається більша «ізолюваність» окремих сфер: рівень тривожності, нейротизм та копінг-стратегії функціонують відносно автономно.

Зведена таблиця статистично значущих кореляцій ($p \leq 0.05$) за статевими підвбірками

Стать	Змінна 1	Змінна 2	ρ	p	Сила, напрямок
Дівчата	Особистісна тривожність	Самозвинувачення	0.49	0.009	помірний прямий
Дівчата	Екстраверсія	Активне подолання	0.39	0.041	помірний прямий
Дівчата	Екстраверсія	Вираження почуттів	0.42	0.027	помірний прямий
Дівчата	Екстраверсія	Самозвинувачення	-0.40	0.034	помірний обернений
Дівчата	Екстраверсія	Звернення до релігії	0.39	0.040	помірний прямий
Хлопці	Нейротизм	Поведінковий відхід	-0.52	0.014	сильний обернений
Хлопці	Екстраверсія	Позитивне переосмислення	0.53	0.011	сильний прямий

По-друге, центральним для дівчат у структурі переживання кризи є самозвинувачення. Воно прямо пов'язане з особистісною тривожністю ($\rho=0.49$) і обернено – з екстраверсією ($\rho=-0.40$). Це означає: чим тривожнішою є дівчина і чим вона більш інтровертована, тим частіше вона схильна звинувачувати себе у складних ситуаціях. Така картина відповідає типовій моделі інтерналізованого стресу, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик розвитку депресивних та тривожних розладів. У хлопців самозвинувачення не утворює значущих кореляцій з жодною ключовою змінною – для них це просто одна з можливих стратегій без особливого «навантаження».

По-третє, екстраверсія у дівчат є системним ресурсом адаптивної копінг-поведінки. Вона позитивно пов'язана з активним подоланням, вираженням почуттів та зверненням до релігії, і обернено – з самозвинуваченням. Тобто екстраверсія для дівчат функціонує як «протекторний фактор», що знижує ризик інтерналізованих стратегій. У хлопців екстраверсія пов'язана лише з позитивним переосмисленням – вибірково, у вузькому когнітивному діапазоні.

По-четверте, у хлопців нейротизм виявляє себе несподіваним чином: він обернено корелює з поведінковим відходом. Це може означати, що у підлітковому віці у хлопців емоційна реактивність ще не «навчена» захисному уникненню, а проявляється у більш активних, можливо, агресивних чи протестних формах поведінки. Менш нейротичні хлопці, навпаки, можуть дозволити собі «бездіяльність» у відповідь на стрес. Це важлива з практичної точки зору особливість: при роботі з нейротичними хлопцями у психологічному консультуванні слід очікувати скоріше «бунту» або імпульсивних реакцій, ніж класичного уникнення.

Узагальнюючи: статеві відмінності у переживанні кризи проявляються не на рівні інтенсивності окремих показників, а на рівні структури зв'язків між ними. У дівчат зміст переживання кризи можна описати кластером «тривожність – самозвинувачення – інтроверсія», у хлопців – більш фрагментарною картиною з парадоксальним зв'язком нейротизму з активним (а не унікальним) реагуванням. Ці структурні відмінності задають різні психологічні профілі ризику та потребують різних підходів до психопрофілактичної та консультативної роботи з підлітками різної статі.

Висновки до третього розділу

Узагальнюючи отримані результати, можна сформулювати такі основні висновки.

За показниками методики ЕРІ (екстраверсія, нейротизм) статеві відмінності виявились статистично не значущими ($p > 0.05$). Обидві статеві групи демонструють подібний типологічний профіль: переважна більшість підлітків – амбіверти (52%) із середнім рівнем нейротизму (92%). Розмір ефекту за обома шкалами є нікчемним ($r = 0.058-0.148$). Темпераментальні риси у нашій вибірці не мають вираженої статевої специфіки, що підтверджує положення про їх переважно нейробіологічну детермінацію.

За показниками методики STAI (тривожність) статеві відмінності також статистично не значущі ($p > 0.05$; $r = 0.033-0.059$). Однак для нашої вибірки притаманний загальний підвищений рівень тривожних переживань: високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 88% усіх респондентів, особистісної – у 72%; низький рівень – у жодного підлітка. Це свідчить про загальну вразливість обох статевих груп у період підліткової кризи; статеві відмінності «приховуються» за цим фоновим високим рівнем тривожності.

За показниками методики Brief-COPE (копінг-стратегії) статистично значущих відмінностей не виявлено за жодною з 12 шкал. На рівні статистичної тенденції ($p = 0.075$, $r = 0.252$) виявлено єдину відмінність: дівчата частіше за хлопців звертаються до релігії як до способу подолання стресу. У дівчат також спостерігається тенденція до більш частого використання когнітивно-емоційних стратегій («Прийняття», «Гумор», «Заперечення»), однак ці тенденції не досягають рівня статистичної значущості.

Кореляційний аналіз виявив якісно різну структуру взаємозв'язків між показниками емоційно-особистісної сфери та копінг-поведінки у дівчат і хлопців. У підвибірці дівчат виявлено 5 статистично значущих кореляцій, у підвибірці хлопців – 2. Це свідчить про більшу інтегрованість психологічних переживань у дівчат: тривожність, особистісні риси та копінг-поведінка функціонують у тісно пов'язаній системі. У хлопців ці сфери більш автономні.

Центральним ядром структури переживання кризи у дівчат є самозвинувачення: воно прямо пов'язане з особистісною тривожністю ($\rho=0.49$, $p \leq 0.01$) і обернено – з екстраверсією ($\rho=-0.40$, $p \leq 0.05$). Тобто чим вища тривожність та інтроверсія дівчини, тим частіше вона звинувачує себе у стресових ситуаціях. Це класична модель інтерналізованого стресу, що формує ризик розвитку депресивних і тривожних станів у майбутньому. У хлопців самозвинувачення не утворює значущих кореляцій із жодною ключовою змінною.

1. У хлопців виявлено два специфічні зв'язки: обернений між нейротизмом та поведінковим відходом ($\rho=-0.52$, $p \leq 0.05$) та прямий між

екстраверсією та позитивним переосмисленням ($\rho=0.53$, $p \leq 0.05$). Перший результат можна інтерпретувати як вказівку на те, що емоційно вразливі хлопці у підлітковому віці реагують на стрес активно, а не унікальною бездіяльністю. Другий – підтверджує роль екстраверсії як ресурсу когнітивної гнучкості. Загалом структура переживання кризи у хлопців є фрагментарнішою і потребує інших стратегій психологічного супроводу, ніж у дівчат.

Отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження: статеві відмінності у переживанні кризи підліткового віку існують, однак вони проявляються не на рівні інтенсивності окремих показників (середніх значень тривожності, нейротизму, частоти використання тих чи інших копінг-стратегій), а на рівні структурної організації цих показників – їх взаємозв'язків між собою. Це означає, що практична робота психолога з підлітками різної статі повинна враховувати не лише кількісні відмінності, а й якісну специфіку «психологічних патернів» переживання кризи. Розроблення відповідних рекомендацій становитиме предмет наступних етапів дослідницької роботи.

ВИСНОВКИ

Таким чином, на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження вивчення статевих відмінностей у переживанні підлітками вікової кризи можемо зробити наступні висновки.

Підлітковий вік (11–15 років) є перехідним етапом онтогенезу, що характеризується одночасними змінами в біологічній, психологічній і соціальній сферах. Біологічну основу цього періоду створює пубертат – гормональна перебудова речовин, що запускає нейробіологічну реструктуризацію мозку, насамперед лімбічної системи та префронтальної кори. Наслідком є підвищена емоційна лабільність, зниження поріг афективних реакцій і загострена чутливість до соціальних стимулів.

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є самосвідомість – здатність рефлексувати власне «Я» як окрему, суверенну особистість. Паралельно відбувається когнітивна революція: перехід від конкретного до абстрактно-логічного мислення відкриває можливість гіпотетичних суджень і моральних узагальнень, але водночас породжує «підлітковий ідеалізм» і болісне зіткнення ідеалу з реальністю. Провідна діяльність зміщується від навчання до особливо значущого спілкування з однолітками, думка яких набуває першочергової ваги. Соціальна ситуація розвитку кардинально змінюється: підліток прагне до емансипації від батьківського контролю і водночас гостро потребує визнання з боку референтної групи.

Підліткова криза є нормативним, психологічно необхідним явищем, що позначає перехід між стабільними стадіями розвитку. Цей психологічний зміст складається з кількох взаємопов'язаних процесів: руйнування дитячого «Я» і болісного пошуку нової ідентичності; дестабілізація самооцінки; загострення внутрішніх проблем між прагненням до незалежності та фактичною залежністю від дорослих. Феноменологічна криза виражається в негативізмі, конфліктності, зниженні навчальної мотивації та підвищеній тривожності. Тривожність є

центральною афективним маркером кризи: невизначеність ідентичності, страх не відповідати очікуванню і нестабільна самооцінка одночасно генерують стійкий тривожний фон, який за несприятливих умов набуває характеру особистісної властивості. В умовах хронічного стресу – воєнного стану, соціальної нестабільності – інтенсивність кризових проявів суттєво зростає, а репертуар адаптивних копінг-стратегій залишається у підлітках досить вузьким після старших вікових груп.

Аналіз наукових джерел показує, що дівчата й хлопці-підлітки по-різному переживають кризу. Дівчата стабільно демонструють вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності, причому остання має більш стійкий характер і пов'язана з вищим нейротизмом. Екстраверсія виконує захисну функцію, але проявляється по-різному: дівчата частіше звертаються по соціальну підтримку, тоді як хлопці менш схильні до емоційного розкриття. Самооцінка дівчат більше залежить від міжособистісних стосунків і пов'язана з тривожністю, тоді як у хлопців вона ґрунтується переважно на досягненнях і компетентності.

У копінг-поведінці дівчата частіше використовують емоційно орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії, тоді як хлопці – проблемно-орієнтовані та дистанціювання. При цьому копінг-репертуар дівчат є ширшим, а хлопці частіше мають обмежений набір стратегій. Ці відмінності значною мірою зумовлені соціокультурними очікуваннями: від дівчат очікують емоційності та відкритості, від хлопців – стриманості й самостійності, що впливає на спосіб переживання кризи та звернення по допомогу.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці підлітків 11–15 років, було спрямоване на виявлення статевих відмінностей у переживанні кризи за показниками темпераменту, тривожності та копінг-стратегій. За результатами аналізу даних за методикою ЕРІ встановлено, що дівчата і хлопці не відрізняються за рівнем екстраверсії та нейротизму: обидві групи характеризуються переважанням амбіверсії та середнього рівня нейротизму. Статистичний аналіз (U-критерій Манна–Уїтні) підтвердив відсутність значущих відмінностей, а розміри ефекту є незначними, що свідчить про

відсутність вираженої статевої специфіки базових темпераментальних рис у досліджуваній вибірці.

Аналіз показників тривожності (STAI) також не виявив статистично значущих відмінностей між дівчатами та хлопцями. Водночас встановлено високий загальний рівень тривожності у більшості підлітків: високі показники ситуативної тривожності зафіксовано у 88% респондентів, особистісної — у 72%, причому низький рівень відсутній у обох групах. Це свідчить про наявність вираженого «фонового» рівня тривожності, який вирівнює можливі міжстатеві відмінності. Ймовірно, підвищена тривожність є спільною характеристикою підлітків у період кризи та зумовлена як віковими, так і соціально-психологічними чинниками.

За результатами аналізу копінг-стратегій (Brief-COPE) також не виявлено статистично значущих статевих відмінностей за жодною шкалою. В обох групах домінують подібні стратегії, зокрема «Заперечення», «Гумор», «Вираження почуттів» та «Емоційна підтримка», при загальному низькому вираженості проблемно-орієнтованих способів подолання. Єдина тенденція стосується більш частого звернення дівчат до релігії як способу подолання стресу. Загально отримані результати свідчать, що статеві відмінності у переживанні підліткової кризи на рівні середніх показників є мінімальними, що актуалізує необхідність подальшого аналізу їх на рівні структурних взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

У підвибірці дівчат структура взаємозв'язків є більш щільною та інтегрованою. Виявлено, що:

- особистісна тривожність прямо пов'язана з копінг-стратегією самозвинувачення — чим вищою є тривожність дівчини, тим частіше вона звинувачує себе в складних життєвих ситуаціях;
- екстраверсія виконує роль протекторного ресурсу: вона позитивно пов'язана з активним подоланням, вираженням почуттів та зверненням до релігії, а також обернено — із самозвинуваченням; щось екстравертовані дівчата рідше

«закриваються» у самокритиці й активніше шукають конструктивні способи опанування стресу.

У підвибірці хлопців структура взаємозв'язків є більш фрагментарною. Виявлено, що:

- нейротизм обернено пов'язаний з поведінковим відходом – чутливо вразливі хлопці в підлітковому віці не обирають уникнення як стратегію реагування, а реагують на стрес більш активно або імпульсивно;

- екстраверсія прямо пов'язана з позитивним переосмисленням – соціально активні хлопці легше знаходять позитивну сторону у складних ситуаціях.

Отже, статеві відмінності у переживанні кризи підліткового віку проявляються передусім на рівнях структури взаємозв'язків між показниками емоційно-особистісної сфери та копінг-повідінки. У дівчат переживання кризи концентрується навколо вузла «тривожність – самозвинувачення – інтроверсія», що відповідає інтерналізованому типу реагування. У хлопців є більш активний, проблемно-орієнтований тип реагування, де нейротизм не викликає уникнення, а пов'язаний із більшою емоційною залученістю до ситуації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки та включенні підлітків різних регіонів України з урахуванням інтенсивності воєнного впливу, що дозволить перевірити стійкість виявлених статевих відмінностей в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 25(70). С. 81-90
2. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*, 2018. № 5(57), С. 454–458.
3. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. С. 121–153.
4. Близнюкова О. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 8. С. 68–74
5. Бондар М. Психологічні особливості прояву копінг-стратегії поведінки залежно від рівня життєстійкості підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 1 (54). С. 5–11.
6. Борзунова О. Онтогенетичний аналіз кризи та стресу: психологія підлітковості. Чернігів : Бук-трест, 2015. 227 с.
7. Бучак В. В. Психологічні особливості криз підліткового віку: причини, прояви та шляхи подолання : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр : спец. 053 Психологія / наук. кер. Г. А. Козак ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. 57 с.
8. Вовченко О. А. Специфіка кризи підліткового віку осіб із порушеннями інтелектуального розвитку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 30–38.

9. Гончаровська Г. Ф., Кормило О. М., Чіп Р. С. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 126-130.
10. Долусова Н. М. Тривожність як феномен кризи підліткового віку: електронний ресурс. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf#page=166> (дата звернення: 27.03.2026).
11. Дубровинський Г., Дудкевич М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. № 1(15).
12. Ігнатенко В. Кризові стани особистості та їх особливості у підлітковому віці. *Магістерські студії. Актуальні проблеми психологічної науки у XXI столітті: погляд у майбутнє*. 2019. С. 20-23.
13. Ковальчук І. О. Психологічні особливості тривожності підлітків у кризовий період розвитку. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. № 9. С. 45–52.
14. Колісник В., Савчук Л. Психологічна характеристика підлітків та криза підліткового віку. *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток: збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Рівне, 26-27 березня 2024 року). 2024. С. 259-263.
15. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. Вип. 25. С. 18-21.
16. Котигорошко В. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном: електронний ресурс. *Психологічні концепції, Глибинна Психологія*. URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/> (дата звернення: 17.03.2026).
17. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Київ : Університет імені Бориса Грінченка, 2018. 248 с.

18. Кротова А. Криза підліткового віку, «я є дорослою людиною». *Світ наукових досліджень*: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з економіки, інформаційних систем і технологій, психології та педагогіки. 2022. С. 95-96.
19. Кульчицька І. І., Кондратюк С. М. Формування гендерної ідентичності у підлітковому віці. *Збірник наукових праць молодих вчених*, 2019. №4. С. 250-258.
20. Кульчицька Л. Феноменологія акцентуацій у підлітковому віці. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. 220 с.
21. Курдибаха О. М. Гендерні особливості становлення підлітків у процесі соціалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 25. С. 166-174.
22. Максименко С. Д. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 512 с.
23. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 568 с.
24. Матохнюк Л., Швець В. Розуміння власної гендерної ідентичності сучасними підлітками. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 16-27.
25. Мельник О. В. Гендерні відмінності копінг-поведінки у підлітковому віці. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 112–118.
26. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах військового конфлікту. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 47–54.
27. Москаленко В. В., Максьом К. В. Підліткова група як соціальнопсихологічний простір формування гендерної ідентичності особистості. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 2019. № 1 (13). С. 52-64.
28. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С.93–95.

29. Особистісний опитувальник Айзенка (EPI): характеристика та застосування. URL: <https://testoteka.info/uk/test/typo/eysenck> (дата звернення: 02.02.2026)
30. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
31. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посібник. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
32. Поліщук В. М. Криза 13 років як феномен вікового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 11.
33. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.09. «Вікова та педагогічна психологія». Київ. 2021. 20 с.
34. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
35. Романюк С. М. Особливості емоційного розвитку підлітків у сучасних соціальних умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. № 2. С. 67–73.
36. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
37. Стадник Г. А., Сімбірова О. О. Гендерні особливості тривожності та самооцінки підлітків та юнаків. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/273> (дата звернення: 18.03.2026)
38. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
39. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг : ВВП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.

40. Чіп Р.С. Становлення гендерної ідентичності старших підлітків у ціннісному вимірі особистості. *Humanitarium*. Психологія. 2019. Том. 43. Вип. 1. С. 151-161.

41. Шевцова О., Коханова О. Як підлітки ставляться до булінгу: гендерні відмінності та психологічні наслідки. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2022. № 4. С. 115-122.

42. Шевченко Н. В. Гендерна ідентичність та гендерна соціалізація особистості підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 2. С. 18-22.

43. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI): характеристика та застосування. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 02.02.2026).

44. Яблонська Т. М., Верник О. Л., Гайворонський Г. М. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89.

45. Яновська Т. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія та особистість*. 2015. № 2. С. 155–167.

46. Bao K., Han L. Gender differences in anxiety and associated factors among adolescents. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>

47. Blakemore S.-J. Adolescence and mental health. *The Lancet*. 2019. Vol. 393. No. 10185. P. 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)

48. Branje S., de Moor E. L., Spitzer J., Becht A. I. Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. Vol. 31. No. 4. P. 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>

49. Hampel P., Petermann F. Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2005. Vol. 34. No. 2. P. 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>

50. Hankin B. L. Depression from childhood into adolescence: Risk mechanisms across multiple systems and levels of analysis. *Current Opinion in Psychology*. 2015. Vol. 4. P. 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.003>
51. He Y., Li A., Li K., Xiao J. Vulnerability factors of neuroticism affecting anxiety symptoms in adolescents and young adults. *PeerJ*. 2021. Vol. 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.11379>
52. Klimstra T. A. Adolescent personality development and identity formation. *Child Development Perspectives*. 2016. Vol. 10. No. 3. P. 182–186. <https://doi.org/10.1111/cdep.12183>
53. Perzow S. E. D. et al. Individual differences in coping among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2021. Vol. 50. P. 802–816. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z>
54. Pfeifer J. H., Allen N. B. Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biological Psychiatry*. 2021. Vol. 89. No. 2. P. 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
55. Sanchis-Sanchis A., Grau M. D., Moliner A.-R., Morales-Murillo C. P. The role of age and sex in emotion regulation in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
56. Sawyer S. M., Azzopardi P. S., Wickremarathne D., Patton G. C. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2018. Vol. 2. No. 3. P. 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
57. Schmidt M., Hansson E. Experiences of stress in adolescent boys: A focus group study. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 562. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02076-y>
58. Smith A. R. et al. The role of anxiety and gender in predicting anticipation and avoidance of naturally occurring anxiety-provoking experiences in adolescence. *JCPP Advances*. 2022. Vol. 2. No. 2. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12084>

59. Zhu A. et al. Personality traits and psychological distress among Chinese adolescents: The mediating role of anxiety and depression. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1748370>

ДОДАТКИ

Додаток А

БЛАНКИ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Шкали нейротизму та екстраверсії

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Дата заповнення: _____

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 57 питань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Намагайтеся уявити типові ситуації та відповідати першою думкою, яка спадає вам на думку. Якщо ви згодні з твердженням, поруч із його номером поставте знак «+» (так), якщо ні – знак «-» (ні). Не витрачайте часу на обмірковування відповідей. Пам'ятайте, що немає поганих або гарних, правильних або неправильних відповідей.

№	Запитання	Відповідь
1	Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, у тому, щоб «струснутися», відчути збудження?	Так / Ні
2	Чи часто ви потребуєте друзів, які вас розуміють та можуть підбадьорити?	Так / Ні
3	Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?	Так / Ні
4	Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?	Так / Ні
5	Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи та воліє почекати, перш ніж діяти?	Так / Ні
6	Чи завжди ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо вам це не вигідно?	Так / Ні
7	Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?	Так / Ні
8	Зазвичай ви говорите та дієте швидко, не затримуючись на роздуми?	Так / Ні
9	Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?	Так / Ні
10	Чи вірно, що «на слабкість» ви здатні на що завгодно?	Так / Ні
11	Чи виникає у вас почуття сором'язливості та незручності, коли ви хочете заговорити з симпатичною незнайомою людиною?	Так / Ні
12	Чи буває, що ви виходите з себе, гніваєтесь?	Так / Ні
13	Чи часто трапляється, що ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Так / Ні
14	Чи часто вас непокоїть думка про те, що не слід було чогось робити або говорити?	Так / Ні
15	Чи надаєте ви перевагу читанню книжок, а не зустрічам з іншими людьми?	Так / Ні
16	Чи легко вас образити?	Так / Ні

17	Чи любите ви часто бувати в компанії?	Так / Ні
18	Чи бувають у вас іноді такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими людьми?	Так / Ні
19	Чи правда, що іноді ви сповнені енергії, так що все горить у руках, а іноді зовсім мляві?	Так / Ні
20	Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найбільш близьких?	Так / Ні
21	Чи багато ви мрієте?	Так / Ні
22	Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим же?	Так / Ні
23	Чи часто вас турбує почуття провини?	Так / Ні
24	Чи всі ваші звички гарні та бажані?	Так / Ні
25	Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та від душі повеселитися в компанії?	Так / Ні
26	Чи вважаєте ви себе людиною збудливою та чутливою?	Так / Ні
27	Чи вважають вас людиною жвавою та веселою?	Так / Ні
28	Чи часто, зробивши якусь важливу справу, ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Так / Ні
29	Чи більше ви мовчите, коли знаходитесь у товаристві інших людей?	Так / Ні
30	Чи іноді ви плітають?	Так / Ні
31	Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?	Так / Ні
32	Якщо ви хочете довідатися про що-небудь, то чи надаєте ви перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, а не запитати?	Так / Ні
33	Чи буває у вас сильне серцебиття?	Так / Ні
34	Чи подобається вам робота, яка вимагає постійної уваги?	Так / Ні
35	Чи бувають у вас напади тремтіння?	Так / Ні
36	Чи завжди ви платили б за провіз багажу у транспорті, якщо б не побоювалися перевірки?	Так / Ні
37	Чи неприємно вам перебувати в товаристві, де жартують один над одним?	Так / Ні
38	Чи дратівливі ви?	Так / Ні
39	Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дій?	Так / Ні
40	Чи правда, що вас нерідко переслідують думки про різні неприємності та жахи, які могли б трапитися, хоча все скінчилося добре?	Так / Ні
41	Чи правда, що ви неквапливі у рухах і дещо повільні?	Так / Ні
42	Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу або на зустрічі?	Так / Ні
43	Чи часто вам сняться кошмари?	Так / Ні
44	Чи правда, що ви так любите поговорити, що не упустите жодної нагоди поговорити з новою людиною?	Так / Ні
45	Чи турбує вас який-небудь біль?	Так / Ні
46	Чи відчували б ви себе дуже нещасним, якщо тривалий час були б позбавлені широкого спілкування?	Так / Ні
47	Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?	Так / Ні
48	Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?	Так / Ні
49	Чи можна сказати, що ви достатньо впевнена у собі людина?	Так / Ні

50	Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків або вашої роботи?	Так / Ні
51	Чи важко вам по-справжньому насолодитися заходами, на яких багато народу?	Так / Ні
52	Чи турбує вас відчуття, що ви в чомусь гірший за інших?	Так / Ні
53	Чи зуміли б ви внести пожвавлення у досить нудне товариство?	Так / Ні
54	Чи іноді говорите ви про речі, в яких зовсім не розбираєтесь?	Так / Ні
55	Чи піклуєтесь ви про своє здоров'я?	Так / Ні
56	Чи любите ви жартувати над іншими?	Так / Ні
57	Чи страждаєте ви від безсоння?	Так / Ні

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (STAI)

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Дата заповнення: _____

Інструкція до Частини 1 (ситуативна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви відчуваєте себе ЗАРАЗ, у цей момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала відповідей: 1 – Зовсім ні; 2 – Мабуть, так; 3 – Вірно; 4 – Абсолютно вірно

		1	2	3	4
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилює можлива невдача	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція до Частини 2 (особистісна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви відчуваєте себе ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не замислюйтеся.

Шкала відповідей: 1 – Майже ніколи; 2 – Іноді; 3 – Часто; 4 – Майже завжди

		1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Мені не вистачає впевненості в собі, тому що я боюся помилитися	1	2	3	4
26	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний та зібраний	1	2	3	4
28	Очікування труднощів дуже засмучує мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я схильний сприймати все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникнути критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я настільки переживаю свої розчарування, що потім не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE
(Ч. Карвер; укр. адаптація Яблонської, Верник, Гайворонського, 2023)

Прізвище, ім'я, по батькові: _____

Вік: _____

Дата заповнення: _____

Інструкція: Нижче наведені різні способи реагування людей на важкі або стресові ситуації. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка якнайкраще описує, наскільки часто **ВИ ПОВОДИЛИСЬ ТАКИМ ЧИНОМ**, коли переживали важку ситуацію. Обведіть або підкресліть одну цифру у відповідній колонці. Відповідайте відносно конкретної ситуації або стресового події, яку ви недавно переживали.

№	Твердження	1 Я зовсім цього не робив	2 Я робив це мало	3 Я робив це достатньо	4 Я робив це дуже багато
1	Я зосередився на роботі або інших діях, щоб відвернутися від ситуації.	☐	☐	☐	☐
2	Я робив якісь кроки, щоб покращити ситуацію.	☐	☐	☐	☐
3	Я говорив собі, що це не правда.	☐	☐	☐	☐
4	Я вживав алкоголь або наркотики, щоб почуватися краще.	☐	☐	☐	☐
5	Я отримував емоційну підтримку від інших.	☐	☐	☐	☐
6	Я відмовився намагатися впоратися з цим.	☐	☐	☐	☐
7	Я вживав певні дії, щоб ситуація покращилась.	☐	☐	☐	☐
8	Я відмовився вірити, що це сталося.	☐	☐	☐	☐
9	Я говорив з кимось, хто міг щось зробити в цій ситуації.	☐	☐	☐	☐
10	Я намагався відпочити або розв'язатися.	☐	☐	☐	☐
11	Я говорив з кимось про свої почуття.	☐	☐	☐	☐
12	Я вживав алкоголь або наркотики, щоб пережити ситуацію.	☐	☐	☐	☐
13	Я звик до думки, що це вже сталося.	☐	☐	☐	☐
14	Я говорив щось, щоб виплеснути неприємні почуття.	☐	☐	☐	☐
15	Я шукав духовного заспокоєння або підтримки.	☐	☐	☐	☐
16	Я намагався знайти щось хороше в тому, що сталося.	☐	☐	☐	☐
17	Я сміявся над ситуацією.	☐	☐	☐	☐
18	Я робив щось для того, щоб менше думати про ситуацію, наприклад: ходив у кіно, дивився телевізор, читав, мріяв, спав або йшов за покупками.	☐	☐	☐	☐
19	Я виражав свої негативні почуття.	☐	☐	☐	☐
20	Я намагався знайти розраду у своїй релігії або духовних переконаннях.	☐	☐	☐	☐

21	Я шукав поради або допомоги в інших людей щодо того, що потрібно робити.	☐	☐	☐	☐
22	Я вчився жити з цим.	☐	☐	☐	☐
23	Я думав ретельно, що потрібно зробити.	☐	☐	☐	☐
24	Я звинувачував себе у тому, що сталося.	☐	☐	☐	☐
25	Я молився або медитував.	☐	☐	☐	☐
26	Я підтримував себе гумором.	☐	☐	☐	☐
27	Я говорив з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію.	☐	☐	☐	☐
28	Я страждав, щоб зменшити стрес.	☐	☐	☐	☐

Субшкали Brief-COPE:

1. Активне подолання: 2, 7; 2. Планування: 23; 3. Позитивне переосмислення: 16; 4. Прийняття: 13, 22; 5. Гумор: 17, 26; 6. Релігія: 15, 20, 25; 7. Пошук емоційної підтримки: 5, 11; 8. Пошук інструментальної підтримки: 9, 21, 27; 9. Відволікання: 1, 10, 18; 10. Заперечення: 3, 8; 11. Виміщення: 14, 19; 12. Самозвинувачення: 24; 13. Поведінковий відхід: 6; 14. Вживання психоактивних речовин: 4, 12; 15. Страждання: 28

Первинні дані обробки результатів

Вік	Стать	Екстра-інтро	Нейротизм	Ситуативна	Особистісна	Активне подолання	Планування	Переосмислення	Прийняття	Гумор	Емоційна підтримка	Інструментальна підтримка	Вираження почуттів	Поведінковий відхід	Самозвинування	Релігія	Заперечення
12	1	13	12	50	43	5	3	4	6	4	7	6	8	2	5	4	7
15	2	5	14	46	45	6	3	3	5	4	4	3	5	5	5	3	4
13	2	13	9	53	56	4	5	5	4	4	6	3	3	6	4	7	4
14	2	8	10	52	43	7	5	3	5	4	6	6	6	2	5	4	6
13	1	6	10	50	41	7	3	5	5	8	7	5	5	4	4	5	7
13	1	12	13	50	36	2	4	5	3	5	6	4	7	2	3	4	6
14	1	19	13	54	48	8	4	3	5	8	4	4	6	3	4	6	8
13	2	5	11	56	51	5	2	3	5	6	7	6	5	3	6	4	6
12	1	17	14	54	46	7	4	4	6	7	4	4	5	6	3	5	6
12	2	9	11	51	41	5	4	3	4	3	4	7	4	4	8	3	6
14	1	7	10	52	54	4	3	4	6	5	5	3	4	4	6	2	5
14	1	16	13	48	50	6	6	3	5	4	6	7	7	4	6	5	7
14	1	7	10	38	54	4	5	5	5	5	5	4	6	2	5	3	5
14	1	17	10	51	40	5	4	5	5	6	7	5	5	3	3	4	7
15	1	16	10	59	46	3	5	5	4	7	4	5	6	6	5	5	7
13	2	6	12	48	46	3	7	3	3	5	4	5	6	5	2	2	3
11	2	12	14	52	44	4	6	6	3	6	6	6	6	3	6	3	7
12	1	11	13	54	46	5	3	5	6	4	3	3	5	3	3	5	4
14	2	14	13	46	49	5	5	5	6	4	5	7	4	3	7	5	5
12	2	10	8	52	44	5	6	5	3	4	5	2	3	5	4	3	2
12	2	16	11	52	54	5	4	3	6	2	4	6	6	4	7	3	3
14	2	9	13	47	46	3	4	3	4	4	7	6	5	4	4	4	5
13	2	11	9	56	55	3	2	5	4	6	4	2	3	6	4	3	5
13	2	13	14	44	48	7	3	6	4	5	6	6	6	4	4	6	5
13	1	13	12	50	48	6	2	3	5	8	3	5	6	5	5	4	6
12	2	10	10	54	42	4	5	4	5	6	5	5	5	6	4	5	5
13	1	14	14	55	42	3	4	7	4	6	8	7	4	4	5	4	3
13	1	10	13	46	54	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	6	4
12	1	12	12	45	42	5	4	5	3	4	2	5	5	3	5	4	4
13	2	16	8	54	43	6	4	4	3	4	3	4	6	5	5	3	7
14	1	7	12	52	55	3	5	5	4	2	5	6	3	3	6	5	8
13	2	16	13	50	53	4	4	5	2	7	6	3	6	3	5	4	4
12	1	10	11	49	52	4	3	4	7	3	4	4	7	4	5	5	5
14	1	10	9	49	51	3	4	3	3	6	4	2	5	3	7	3	7
13	2	8	13	44	60	4	4	5	4	3	6	5	6	3	5	4	4
14	1	11	10	54	48	5	4	3	5	6	5	5	4	4	4	5	5
13	1	12	10	48	50	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	6
13	2	7	13	44	48	7	5	4	2	6	5	4	6	2	4	2	5
13	1	6	11	55	53	5	2	5	4	7	4	6	6	2	7	3	3
14	1	10	11	48	51	3	3	3	5	3	4	5	5	3	7	4	4

12	2	8	13	46	52	5	5	4	3	4	4	6	6	3	4	2	5
12	1	7	15	46	44	2	4	3	3	5	4	4	3	6	5	2	3
14	1	12	6	50	45	6	5	5	7	3	4	5	5	4	2	6	5
13	1	8	16	49	55	4	5	5	5	3	4	7	3	3	4	2	3
11	1	11	12	52	57	5	3	4	4	4	7	5	3	5	5	4	4
12	2	13	12	48	48	7	4	7	6	6	5	3	8	5	4	4	7
11	2	12	11	53	55	2	2	6	3	3	5	4	5	7	5	4	4
13	2	8	14	54	47	5	3	4	6	5	6	4	5	2	6	2	4
13	1	17	9	42	46	8	5	7	3	5	7	3	7	3	4	5	6
11	1	14	11	42	42	4	4	4	4	6	8	4	6	5	5	4	4

