

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИМИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

THE INFLUENCE OF GENDER IDENTITY CHARACTERISTICS ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES BY UKRAINIAN PSYCHOLOGY STUDENTS

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу особливостей гендерної ідентичності на вибір копінг-стратегій українськими студентами-психологами. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації молоді в умовах соціальних змін і високого рівня стресогенності, характерних для сучасного українського суспільства. Теоретичну основу становлять концепції стресу і копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман, багатовимірні моделі копінг-стратегій Н. Ендлера і Д. Паркера, а також підходи до вивчення гендерної ідентичності у вітчизняній та зарубіжній психології. Особливу увагу приділено двом аспектам гендерної ідентичності: рівню усвідомлення та розуміння власної гендерної ідентичності та схильності до небінарності-бінарності. У дослідженні взяли участь 237 студентів-психологів із закладів вищої освіти України віком від 17 до 24 років. Для збору даних застосовано Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), методику визначення копінг-механізмів Е. Хайма, Bem Sex Role Inventory (BSRI) у адаптації М. Велікодної, а також авторський опитувальник "FGI (Features of Gender Identity)". Обробка результатів здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного, дисперсійного та множинного регресійного аналізу. Отримані результати показали, що високий рівень розуміння власної гендерної ідентичності справляє позитивний вплив на вибір адаптивних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як схильність до небінарності пов'язана з більшою гнучкістю у виборі стратегій подолання стресу. Практичне значення роботи полягає у можливості використати результати для розроблення психопрофілактичних програм і тренінгів для студентської молоді з урахуванням гендерних особливостей.

Ключові слова: гендерна ідентичність, копінг-стратегії, небінарність-бінарність, розуміння власної гендерної ідентичності, студенти-психологи, психологічна адаптація.

The article presents the results of an empirical study aimed at examining the influence of gender identity characteristics on the choice of coping strategies among Ukrainian psychology students. The relevance of the topic is determined by the need for a deeper understanding of the psychological mechanisms of youth adaptation in conditions of social change and high stress levels, which are characteristic of contemporary Ukrainian society. The theoretical foundation is based on the stress and coping concepts by R. Lazarus and S. Folkman, multidimensional models of coping strategies by N. Endler and J. Parker, as well as approaches to the study of gender identity in domestic and international psychology. Particular attention is paid to two aspects of gender identity: the level of awareness and understanding of one's own gender identity, and the tendency toward non-binary versus binary identification. The study involved 237 psychology students from higher education institutions in Ukraine, aged 17 to 24. Data were collected using the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), E. Heim's methodology for identifying coping mechanisms, the Bem Sex Role Inventory (BSRI) adapted by M. Velykodna, and the author-developed questionnaire "FGI (Features of Gender Identity)." Data analysis was performed using descriptive statistics, correlation, variance, and multiple regression analyses. The results indicated that a high level of understanding of one's own gender identity positively influences the selection of adaptive, problem-focused coping strategies, whereas a tendency toward non-binary identification is associated with greater flexibility in coping strategy choice. The practical significance of this work lies in the potential use of these findings to develop psychopreventive programs and training for students, taking gender characteristics into account.

Key words: gender identity, coping strategies, non-binary–binary, understanding of one's own gender identity, psychology students, psychological adaptation.

УДК 159.923.2:159.947:159.944.4-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.12>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Літвіх М.С.

здобувачка вищої освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0009-0008-0124-7327

Морозова-Ларіна О.І.

к.психол.н., доцент кафедри
психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-6257-1816

Актуальність теми дослідження. Сучасні студенти є групою, яка перебуває в умовах високої стресогенності [2; 22]. Соціально-економічні трансформації, воєнний стан в Україні, швидкі зміни у сфері освіти та інформаційного простору зумовлюють потребу в розвитку психологічної стійкості та ефективних стратегій подолання стресу. Особливої уваги заслуговують студенти-психологи, оскільки від рівня їхньої адаптивності залежить якість майбутньої професійної допомоги іншим людям [30; 32]. Одним з ключових факторів, що може впливати на стратегії подолання труднощів, є гендерна ідентичність. Вона включає розуміння власної гендерної приналежності та відображає

схильність до бінарності чи небінарності [17; 28]. На відміну від традиційних досліджень, де увага зосереджувалася переважно на біологічній статі, сучасний підхід передбачає аналіз глибших структур ідентичності, які визначають поведінкові та когнітивні реакції особистості у стресових ситуаціях [22]. Окрім цього, кількість наявних підтверджених емпіричних даних обмежена через малу репрезентативність вибірок, недостатню статистичну потужність аналізу та переважно теоретичний характер наявних сучасних досліджень, більшість яких стосується досвіду інших країн та інших груп населення [2]. Таким чином, наукова новизна статті полягає у малодослідженому поєднанні двох

змінних: копінг-стратегій і особливостей гендерної ідентичності [22; 28]. Це дає змогу виявити нові закономірності у виборі студентами адаптивних чи дезадаптивних способів подолання труднощів [17]. Додаткову значущість становить орієнтація на український контекст, який через воєнні події висуває особливі вимоги до розвитку психологічної резильєнтності молоді [30; 32].

Мета дослідження – з'ясувати характер впливу особливостей гендерної ідентичності (рівня її розуміння та схильності до небінарності-бінарності) на вибір копінг-стратегій українськими студентами-психологами.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до проблеми копінг-стратегій та гендерної ідентичності;
- визначити провідні копінг-стратегії у студентів-психологів;
- з'ясувати рівень розуміння гендерної ідентичності та оцінити ступінь схильності до небінарності-бінарності особистості;
- дослідити зв'язок між цими змінними та побудувати відповідні прогностичні моделі.

Виклад основного матеріалу. Теоретичним підґрунтям для роботи стала проблема подолання стресу, що тривалий час привертала увагу науковців, проте лише в другій половині XX століття отримала систематичне теоретичне обґрунтування. Однією з ключових концепцій є транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкмана, яка розглядає копінг як динамічний процес постійної взаємодії між особистістю та середовищем. Згідно з цією моделлю, успішність подолання залежить від когнітивної оцінки ситуації: якщо подія визначається як загрозлива, активізуються копінг-механізми, спрямовані на збереження психологічної рівноваги. У межах зазначеної теорії копінг поділяється на проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації чи умов, що спричиняють стрес) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію внутрішнього стану та зниження негативних емоцій) [4; 19]. Подальші дослідження розширили класифікацію, додавши копінг-унікнення як форму поведінкової або когнітивної відстороненості від проблеми. Саме Н. Ендлер та Д. Паркер згодом запропонували багатовимірну модель, реалізовану у методиці CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) [8; 10]. Вона широко застосовується в сучасних емпіричних дослідженнях, оскільки дає змогу комплексно оцінювати індивідуальні відмінності у виборі стратегій подолання стресових ситуацій [5]. Крім того, Е. Хайм розглядав копінг у контексті адаптивності та дезадаптивності. На його думку, одні й ті самі механізми можуть бути як конструктивними, так і дисфункційними залежно від ситуаційних факторів [15; 16]. Такий підхід дає можливість більш тонкого аналізу того, наскільки ефективними є вибрані студентами стратегії в конкретному освітньому та соціальному контексті [26].

Гендерна ідентичність у психологічній науці розглядається як складне інтегративне утворення, що відображає усвідомлення людиною власної приналежності до певної гендерної категорії, а також прийняття чи відкидання соціально зумовлених ролей, очікувань і норм [13; 14; 18]. На відміну від біологічної статі, яка базується на фізіологічних ознаках, гендерна ідентичність належить до сфери самосвідомості та соціальної взаємодії. Традиційно в наукових дослідженнях тривалий час домінувала бінарна модель, що передбачає поділ на «чоловіче» і «жіноче» [28]. Проте сучасні підходи вказують на те, що ідентичність може бути гнучкою та варіативною. В цьому контексті постає поняття небінарності, яке описує спектр ідентичностей, що не вписуються у традиційні чоловічо-жіночі рамки [6; 7; 29]. Така концептуалізація дає змогу краще зрозуміти індивідуальні відмінності у самовизначенні та адаптивних механізмах особистості [5]. У психології дедалі частіше обговорюють усвідомлення власної ідентичності, тобто наскільки чітко і гармонійно людина усвідомлює своє «Я» [24; 27]. Недостатнє розуміння особистістю цього конструкту може спричиняти внутрішні конфлікти, що відбиваються на психічному здоров'ї, тоді як гармонійне усвідомлення і прийняття своєї ідентичності та кожної з її складових частин слугує ресурсом для психологічної стійкості. Особливі ваги ця проблематика набуває саме в умовах українського суспільства, яке перебуває у процесі активних соціальних змін, де дискурс гендерних ролей та ідентичностей постійно трансформується [26]. Для студентської молоді питання небінарності-бінарності може ставати як фактором підтримки особистісної цілісності, так і джерелом додаткових стресів, що безпосередньо позначається на вибраних копінг-стратегіях. За традиційними теоретичними уявленнями в психології тривалий час вважалося, що біологічна стать значною мірою визначає відмінності у стилях подолання стресу: жінки нібито частіше орієнтуються на емоційний копінг, тоді як чоловіки – на проблемно-орієнтований [23]. Проте емпіричні дані останніх десятиліть засвідчують, що вирішальну роль тут відіграє саме гендерна ідентичність, а не статевая приналежність. Зокрема, дослідження С. Бем показали, що андрогінні особистості, які поєднують у своїй ідентичності як «маскулінні», так і «фемінні» риси, демонструють вищу гнучкість у використанні копінг-стратегій та краще пристосовуються до умов, що швидко змінюються [3; 20].

Результати емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь 237 студентів-психологів закладів вищої освіти України віком від 17 до 24 років. Вибірка включала 123 жінки та 114 чоловіків. Усі респонденти навчалися на бакалаврському або магістерському рівні за спеціальністю «Психологія». Для збору емпіричних даних було використано комплекс методик, спрямованих на вимірювання копінг-стратегій та особливостей гендерної ідентичності.

1. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Н. Ендлера і Д. Паркера – найпоширеніший інструмент для вимірювання копінг-стратегій, за допомогою якого можна оцінити три провідні типи копінгу: орієнтований на завдання (або проблему), орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення [9].

2. Методика визначення копінг-механізмів Е. Хайма – опитувальник, що містить твердження, які описують різні способи подолання стресу (раціоналізація, уникнення, пошук підтримки, емоційна експресія тощо). Результати розподіляються на адаптивні та дезадаптивні копінг-механізми. Ця методика дає змогу бачити не тільки напрям копінгу, але і його якість [15].

3. Bem Sex Role Inventory (BSRI) у адаптації М. Великодної – високонадійний інструмент для вимірювання рівня маскулінності, фемінності та андрогінності у структурі особистості. Методика виходить за межі «чоловічого/жіночого» підходу та показує, як поєднання гендерних рис впливає на поведінку [1].

4. Авторський опитувальник "FGI (Features of Gender Identity)" – створений спеціально для вимірювання двох специфічних параметрів: рівня усвідомлення (або розуміння) власної гендерної ідентичності та схильності до небінарності-бінарності. Перша шкала визначає, наскільки чітко респондент розуміє та інтегрує уявлення про власну гендерну ідентичність, а друга – схильність респондента сприймати ідентичність у жорстких «чоловіче/жіноче» категоріях або ж допускати спектральність та гнучкість. Ця методика дає змогу врахувати сучасний підхід до гендеру, який не зводиться лише до маскулінності/фемінності, а включає спектральні й усвідомлювані аспекти. Опитувальник показав високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха > 0.8) як під час апробації, так і під час основного дослідження, що підтверджує його надійність та валідність. Науковим підґрунтям та методологічною основою для створення опитувальника FGI стали роботи провідних фахівців психіатрії та сучасних дослідників гендерної психології [11; 12; 21; 25; 31].

Процедура дослідження передбачала заповнення онлайн-опитувальника у форматі Google Forms. Середній час виконання становив близько 15 хвилин. Після збору даних було проведено статистичну обробку результатів з використанням пакета SPSS, а також програм MS Excel та Jamovi: описова статистика, кореляційний, дисперсійний та множинний регресійний аналізи.

Методологічне поєднання стандартизованих і авторських інструментів дало змогу не лише перевірити класичні моделі, але й отримати нові дані щодо специфіки гендерної ідентичності в українському студентському середовищі. Для з'ясування особливостей зв'язку параметрів гендерної ідентичності з вибором копінг-стратегій насамперед було проведено аналіз описових статистик. Аналіз показників за методикою CISS (Coping Inventory for Stressful Situations; С. Норман, Д. Ендлер та ін.)

засвідчив, що найбільш поширеною та вираженою серед респондентів є копінг-стратегія орієнтації на завдання ($M = 58,22$; $SD = 10,25$). Це свідчить про те, що більшість студентів у стресових ситуаціях тяжіє до конструктивного вирішення проблем шляхом активних дій. За тестом С. Бем (адаптація М. Великодної), індекс гендерної ідентичності (IS) відобразив середньостатистичні показники в межах андрогінії ($M = 0,027$; $SD = 0,567$). Це свідчить про баланс між маскулініними та фемінініними рисами у студентів-психологів. Особливу увагу варто звернути на показник схильності до небінарності-бінарності ($M = 31$; $SD = 6,32$). Перевірка нормальності ($p < 0,001$) підтвердила наявність суттєвої варіативності: від чітко вираженої бінарності до більш гнучких, небінарних форм самовизначення. Це дає змогу дійти висновку, що у студентському середовищі одночасно представлені різні моделі гендерної самосвідомості, які можуть по-своєму впливати на копінг-поведінку. Це створило передумови для проведення подальшого кореляційного аналізу задля виявлення механізмів їх взаємодії.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено низку статистично значущих зв'язків між параметрами гендерної ідентичності та вибором копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг продемонстрував прямі кореляції з віком ($r = 0,39$; $p < 0,01$), усвідомленням власної гендерної ідентичності ($r = 0,52$; $p < 0,01$) та схильністю до бінарності ($r = 0,41$; $p < 0,01$). Водночас було виявлено обернений зв'язок з індексом гендерної ідентичності ($r = -0,78$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що з віком, схильністю до бінарності та кращим розумінням власної гендерної ідентичності зростає ймовірність вибору конструктивних стратегій подолання, тоді як високий індекс загального показника гендерної ідентичності (тобто фемінність) може знижувати цю тенденцію. Емоційно-орієнтований копінг показав прямі кореляції з індексом гендерної ідентичності ($r = 0,8$; $p < 0,01$), усвідомленням власної ідентичності ($r = 0,34$; $p < 0,01$) та схильністю до небінарності ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Обернений зв'язок зафіксовано з віком респондентів ($r = -0,53$; $p < 0,01$). Таким чином, молодші студенти-психологи з виразнішими небінарними уявленнями про гендер та вищим індексом гендерної ідентичності (тобто фемінністю) частіше схильні вибирати емоційні способи подолання стресу. Копінг-уникнення показало прямий зв'язок зі схильністю до бінарності ($r = 0,45$; $p < 0,01$), а також обернені кореляції з віком ($r = -0,6$; $p < 0,01$), індексом гендерної ідентичності ($r = -0,32$; $p < 0,01$) та її розумінням ($r = -0,48$; $p < 0,01$). Це підкреслює, що молодші, бінарні, маскулініні респонденти з нижчим самоусвідомленням частіше вдаються до стратегій уникнення.

Для перевірки гіпотез щодо впливу параметрів гендерної ідентичності на вибір копінг-стратегій було проведено множинний регресійний аналіз (побудовано 3 регресійні моделі). Залежними змінними виступали три основні типи копінгу за CISS (орієнтація на завдання, емоції та уник-

нення), а незалежними – три ключові показники гендерної ідентичності: її тип, рівень її розуміння та схильність до небінарності-бінарності, а також, додатково, вік досліджуваних студентів-психологів. Всі регресійні моделі виявилися статистично значущими ($p < 0,001$) і показали достовірні результати. В першій регресійній моделі залежною змінною виступав проблемно-орієнтований копінг ($R = 0,812$; $R^2 = 0,77$). Дані свідчать про дуже високу прогностичну силу предикторів, які пояснюють 77% дисперсії залежної змінної. До моделі увійшли три незалежні змінні, які мали статистично значущий вплив ($p < 0,001$): індекс гендерної ідентичності, розуміння власної гендерної ідентичності та схильність до небінарності-бінарності. Індекс гендерної ідентичності виявив обернений зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом ($\beta = -4,8$). Це означає, що чим нижчим є значення індексу, тим вища ймовірність використання стратегій, орієнтованих на завдання. Такий результат підтверджує роль маскулінних характеристик у формуванні активних способів подолання труднощів, спрямованих на безпосередню дію. Усвідомлення власної гендерної ідентичності показало прямий вплив ($\beta = 2,8$). Відповідно, студенти, які краще інтегрують гендерне саморозуміння у структуру особистості, значно частіше вибирають конструктивні копінг-стратегії. Схильність до бінарності також здійснює прямий вплив ($\beta = 1,2$). Це можна інтерпретувати як тенденцію студентів з бінарними уявленнями про гендер віддавати перевагу активним і структурованим стратегіям подолання. Отримані результати дають змогу дійти висновку, що поєднання маскулінних рис, високого рівня усвідомлення власної гендерної ідентичності та орієнтації на бінарність є значущим предиктором вибору проблемно-орієнтованих стратегій серед студентів-психологів. Друга регресійна модель була побудована для залежної змінної «емоційно-орієнтований копінг» ($R = 0,75$; $R^2 = 0,69$). Незалежні змінні, які увійшли до моделі й показали статистично значущий вплив ($p < 0,001$), – це індекс гендерної ідентичності, схильність до бінарності та вік. Індекс гендерної ідентичності справляв прямий вплив на вибір емоційно-орієнтованих стратегій ($\beta = 6,78$). Це означає, що чим вищим є індекс, тобто чим більше він наближений до фемінності, тим частіше респонденти вибирають емоційні стратегії подолання. Схильність до бінарності показала обернений вплив ($\beta = -3,3$). Це свідчить про те, що респонденти з нижчим рівнем бінарності (схильні до небінарного самовизначення) частіше застосовують емоційно-орієнтовані копінги. Іншими словами, гнучкість у гендерних уявленнях може сприяти емоційній чутливості у виборі способів адаптації. Вік також продемонстрував обернений зв'язок ($\beta = -4,6$), що означає: молодші студенти частіше орієнтуються на емоційні стратегії, тоді як з віком ця схильність поступово знижується. Отримані результати дають змогу дійти висновку, що найбільш схильними до використання емо-

ційно-орієнтованих копінгів є студенти з вищим рівнем фемінності (за індексом гендерної ідентичності), нижчим рівнем бінарності (тобто небінарні) та молодшого віку. Третя регресійна модель була спрямована на вивчення впливу параметрів гендерної ідентичності та віку на вибір копінг-стратегій уникнення ($R = 0,93$; $R^2 = 0,84$). Статистично значущими незалежними змінними ($p < 0,001$) стали вік, усвідомлення власної гендерної ідентичності та схильність до бінарності. Вік продемонстрував обернений вплив на вибір копінгів уникнення ($\beta = -3,53$). Це означає, що молодші студенти значно частіше схильні застосовувати стратегії уникнення, тоді як з віком частота їх використання поступово зменшується. Розуміння власної гендерної ідентичності також показало обернений вплив ($\beta = -2,1$). Чим нижчим є рівень саморозуміння у сфері гендерної ідентичності, тим вища ймовірність застосування стратегій уникнення. Це підтверджує, що нечітка інтеграція ідентичності у структуру особистості може знижувати ефективність адаптивних механізмів. Схильність до бінарності виявила прямий вплив ($\beta = 1,7$). Вищий рівень бінарності пов'язаний з частим використанням стратегій уникнення, що можна інтерпретувати як орієнтацію на стереотипні рольові моделі, які передбачають відхід від активного вирішення проблем. Отримані результати свідчать про те, що молодший вік, нижчий рівень усвідомлення гендерної ідентичності та вища бінарність є ключовими предикторами, що підвищують ймовірність використання стратегій уникнення.

Висновки. У ході дослідження було встановлено, що вибір проблемно-орієнтованих копінг-стратегій зростає у студентів-психологів з більш маскулінною та бінарною гендерною ідентичністю та за кращого усвідомлення власного гендерного статусу. Водночас схильність до емоційно-орієнтованих копінгів підвищується у тих, хто має фемінну та небінарну ідентичність, і знижується з віком. Вірогідність використання стратегій уникнення підвищується серед осіб з бінарною ідентичністю, але знижується зі зростанням віку і рівня розуміння власної гендерної ідентичності. Отримані дані довели, що андрогінні студенти частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, а високий рівень усвідомлення власної гендерної ідентичності сприяє вибору ефективних стратегій подолання стресу. Водночас бінарність позитивно впливає на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінги, але підвищує використання дезадаптивних стратегій уникнення.

Застосування отриманих висновків у практиці психологічного консультування та психопрофілактики може сприяти зміцненню резильєнтності майбутніх фахівців, а також запобіганню емоційному вигоранню. З огляду на суспільні виклики та високий рівень стресогенності в Україні ці результати набувають особливої актуальності та мають потенціал для використання у ширшому соціокультурному контексті.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, включенні студентів інших спеціальностей для порівняльного аналізу, а також у більш детальному вивченні культурних і соціальних факторів, що можуть модифікувати вплив гендерної ідентичності на копінг. Важливим напрямом є також розроблення психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення рівня усвідомлення та розуміння гендерної ідентичності, а також розвиток гнучких стратегій подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великодна М., Віняр Г. До проблеми україномовного перекладу статево-рольового опитувальника BSRI. *Укр. центр. політ. менеджмент*. 2013.
2. Arslan G. Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020.
3. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88, № 4. P. 354–364.
4. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's Psychol. Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health*. 2017.
5. Budge S.L. Transgender Emotional and Coping Processes. *The Counseling Psychologist*. 2012. Vol. 41. № 4. P. 601–647.
6. Burgwal A. Health disparities between binary and non-binary trans people: A community-driven survey. *Non-binary and Genderqueer Genders*. 2020.
7. Cosker-Rowland R. Other Gender Freedoms and Alternative Approaches. *Gender Identity*. 2025. P. 147–169.
8. Cosway R. The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations with Personality Traits and Psychological Health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2000. Vol. 5. № 2. P. 121–143.
9. Endler N.S. Coping inventory for stressful situations (CISS). *Multi-Health Systems*. 1990. P. 72.
10. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. № 5.
11. Giannantonio B.D. The third table where I would sit comfortably: narratives of nonbinary identity routes. *Intern. Journal of Transgender Health*. 2024.
12. Goetz T.G., Keuroghlian A.S. Gender-Affirming Psychiatric Care. *American Psychiatric Association Publishing*. 2023.
13. Goldstein T. Gender, Gender Identity, and Gender Expression. *Teaching Gender and Sexuality at School*. 2018. P. 49–54.
14. Goldstein T. Gender/Gender Identity/Gender Expression. *Encyclopedia of Queer Studies in Education*. 2021. P. 181–187.
15. Heim E. Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*. 1995. Vol. 26. № 1–3. P. 145–151.
16. Heim E., Valach L., Schaffner L. Coping and Psychosocial Adaptation. *Psychosomatic Medicine*. 1997. Vol. 59. № 4. P. 408–418.
17. Hunter J., Butler C., Cooper K. Gender minority stress in trans and gender diverse adolescents and young people. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2021.
18. Kinney M.K. Gender Identity and Expression. *Bloomsbury Publish. Inc.* 2025.
19. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. *Springer Publishing Company*. 1984.
20. Leszczynski J.P. A state conceptualization: Are individuals' masculine and feminine personality traits situationally influenced? *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. № 3. P. 157–162.
21. Liszewski W. Persons of Nonbinary Gender – Awareness, Visibility, and Health Disparities. *New England Journal of Medicine*. 2018. Vol. 379. № 25.
22. Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Marina L.M. Stress and Coping Strategies among Students: Review. *Clinical Psychology and Special Education*. 2024. Vol. 13. № 2. P. 5–33.
23. Matud M.P., Díaz A. Gender, exercise, and health: A life-course cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 2020. Vol. 22. № 3. P. 812–821.
24. Matud M.P., García M.C., Fortes D. Relevance of Gender and Social Support in Self-Rated Health and Life Satisfaction in Elderly Spanish People. *Intern. Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. № 15.
25. Monaco S. Breaking the binary: self-narratives of young people in Italy. *Journal of Youth Studies*. 2024. P. 1–15.
26. Pellicane M.J., Quinn M.E., Ciesla J.A. Transgender and Gender-Diverse Minority Stress and Substance Use Frequency and Problems: Systematic Review and Meta-Analysis. *Transgender Health*. 2023.
27. Priess H.A., Lindberg S.M., Hyde J.S. Adolescent Gender-Role Identity and Mental Health: Gender Intensification Revisited. *Child Development*. 2009. Vol. 80. № 5. P. 1531–1544.
28. Richards C. Non-binary or genderqueer genders. *International Review of Psychiatry*. 2016. Vol. 28. № 1. P. 95–102.
29. Rimes K.A. Non-binary and binary transgender youth: Comparison of mental health, self-harm, suicidality, substance use and victimization experiences. *Non-binary and Genderqueer Genders*. 2020. P. 112–122.
30. Skovholt T.M., Trotter-Mathison M. Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions. *Taylor & Francis Group*. 2016.
31. Slavkin M. How Can Awareness of Gender Identity Improve the Performance of Students? *Journal of College Reading and Learning*. 2001. Vol. 32. № 1.
32. Trotter-Mathison M., Skovholt T. Resilient Practitioner: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals. *Taylor & Francis Group*. 2014. P. 310.

Стаття надійшла у редакцію: 13.09.2025
Стаття прийнята: 25.09.2025
Опубліковано: 17.11.2025