

Шиліна Н. Є.

кандидатка педагогічних наук,

доцентка кафедри соціально-гуманітарних наук

Одеського державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В РОБОЧИХ КОНФЛІКТАХ: ҐЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ

COPING STRATEGIES IN WORK CONFLICTS: GENDER DIFFERENCES

Стаття присвячена вивченню стратегій справляння з конфліктами на робочому місці з урахуванням ґендерних відмінностей. Авторка ретельно аналізує вітчизняний і закордонний досвід дослідження цієї проблеми, обґрунтовуючи її актуальність у сучасному корпоративному середовищі, де конкуренція і стрес стають невіддільною частиною будь-якої професійної діяльності. Також систематизує сучасні дослідження ґендерних відмінностей, аналізуючи проблему різниці чоловіків та жінок у виборі механізмів адаптації в ситуаціях конфліктів на робочому місці. Практична важливість володіння стратегіями справляння з конфліктами підкреслюється, зазначаючи, що це стає ключовою компетенцією для успішного функціонування в сучасному світі.

Було приділено особливу увагу аналізу шести основних каналів копіngu за моделлю BASIC Ph: переконань, емоцій, соціальних зв'язків, уяви, когнітивних стратегій і фізіологічних реакцій та проведено емпіричне дослідження з даної проблематики. Дослідження проводилось на базі Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку на прикладі співробітників. Дослідження проходило у два етапи. На першому етапі проводилось тестування з використанням тесту Basic PH для виявлення основної стратегії стресоподолання. Другий етап проводився із застосуванням метафоричних карт COPE для визначення провідного ресурсного каналу. Були виокремлені найпоширеніші конфліктні ситуації в робочому середовищі та запропоновано співробітникам задля виявлення їх способів справляння з ними. На основі проведених досліджень подано середні показники кожного каналу для співробітників обох статей, визначений коефіцієнт кореляції між двома системами виміру та проаналізовано ґендерні відмінності у виборі копінг-стратегій у ситуаціях робочих конфліктів.

Ключові слова: конфлікт, копінг-стратегії, адаптація, стрес, ґендерні відмінності, ресурс.

The article delves into the exploration of coping strategies in workplace conflicts, with a focus on gender differences. The author meticulously examines both domestic and international research, substantiating its relevance in the contemporary corporate landscape, where competition and stress have become intrinsic elements of professional life.

The study systematically reviews modern research on gender disparities, dissecting the variations in how men and women select adaptive mechanisms in conflict situations within the workplace. The practical significance of acquiring conflict management strategies is underscored, recognizing it as an essential competency for thriving in today's global context.

Special attention is given to the analysis of the six primary coping channels according to the BASIC Ph model: beliefs, emotions, social connections, imagination, cognitive strategies, and physiological reactions. An empirical study was conducted based on the State University of Intellectual Technologies and Communication, utilizing employees as the study population. The research unfolded in two stages. The first involved administering the Basic PH test to identify the primary stress coping strategy. The second stage utilized metaphorical SORE maps to identify the predominant resource channel. Common workplace conflict scenarios were highlighted, prompting employees to elucidate their coping mechanisms. The article presents the average indicators for each channel among male and female employees, determines the correlation coefficient between the two measurement systems, and scrutinizes gender differences in the choice of coping strategies during work conflicts.

Key words: conflict, coping strategies, adaptation, stress, gender differences, resource.

Вступ. Українське сьогодні наповнене підвищеною стресогенністю та тривожністю. Багато людей опинились в умовах невизначеності та невпевненості у майбутньому. Економічний розвиток країни під час війни постійно падає, що призводить до фінансових труднощів пересічних громадян. Усе це спричиняє неабияке напруження на психічну сферу людей, призводячи до конфліктів у різних соціальних сферах.

Конфлікти на робочому місці є невіддільною частиною сучасного трудового середовища, вони можуть виникати в організаціях через різні фактори, такі як розбіжності у поглядах, конкуренція за ресурси, розбіжності в оцінці завдань та багато інших. Ефективне управління конфліктами стає пріоритетним завданням для організацій та становить інтерес для дослідників у галузі психології. Одним із ключових аспектів в управлінні конфліктами є стратегії справляння (копінг-стратегії), які застосовують

працівники. У цій статті досліджується актуальність вивчення копінг-стратегій, виходячи з ґендерних особливостей. Розуміння, як різні стратегії сприймаються та застосовуються чоловіками та жінками, допомагає уточнити методики управління конфліктами в організаціях та сприяє підвищенню продуктивності праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг-стратегії особистості досліджувало багато вчених.

Одним із піонерів у цій галузі дослідження був Річард Лазарус, який розробив теорію стресу та копіngu, яка стала фундаментом для розуміння того, як люди справляються зі стресом та конфліктами. В спільних дослідженнях з Сьюзен Фолькман були виявлені різні типи копіngu, включаючи проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований [12; 8].

Чарльз Карвер, Майкл Шейер розробили опитувальник COPE, який широко використовується

в сучасній психології для вимірювання копінг-стратегій. П'ять шкал (по чотири пункти кожна) вимірюють концептуально відмінні аспекти проблемно-орієнтованого подолання (активне подолання, планування, придушення суперницьких дій, стримування подолання, пошук інструментальної соціальної підтримки); п'ять шкал вимірюють аспекти того, що можна вважати емоційно-орієнтованим копінгом (пошук емоційної соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, звернення до релігії); і три шкали вимірюють реакції подолання, які, ймовірно, є менш корисними (зосередженість на емоціях і вихлюпування їх, поведінкова незаангажованість, розумова незаангажованість) [6].

Деніел Голіман, Річард Бояцис, Анні Маккі провели дослідження в галузі лідерства та копінг-стратегій в організаціях, досліджуючи, як лідери та працівники справляються з труднощами на робочому місці. Здібності, які автори визначили як ключові компоненти емоційного інтелекту – самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність і управління відносинами – застосовуються як у роботі команд, так і в індивідуальній діяльності. Тому для максимізації ефективності команди, її учасники та, зокрема, керівник (або керівники), повинні бути уважними до емоційного стану та потреб команди [10].

Українськими дослідницями Софією Грабовською та Марією Єсип було проведено аналітичну оцінку трактувань копіngu в рамках психоаналітичного, диспозиційного, транзакційного та ресурсного підходів. У психоаналітичному підході, на думку авторок, копінг сприймається як механізм психологічної оборони. У диспозиційному підході він визначається як індивідуальна схильність до подолання труднощів, яка залежить від особистісних особливостей людини. Транзакційний підхід інтерпретує копінг як сукупність когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на розв'язання проблеми. Ресурсний підхід наголошує на різноманітних ресурсах, які має особа. Також було розглянуто різноманітні види копінг-стратегій та запропоновано їх класифікацію [1].

У дослідженні Наталії Кривоконь проводиться аналіз особливостей та змісту соціально-психологічної підтримки особистості у контексті психології соціальної роботи як фактору, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій. Автор наголошує на важливості безперервного процесу перегляду власних переконань та внутрішнього світу особистості. Цей процес, на думку автора, необхідно доповнювати та оптимізувати соціально-психологічною підтримкою, орієнтованою на соціально-психологічний супровід, організацію рефлексії, осмислення, активізації та напрямки дій у потрібному напрямку [2; 11].

Шеленкова Н.Л., досліджуючи провідні копінг-стратегії в процесі адаптації студентів I курсу, визначає дві найпоширеніші – неадаптивну копінг-стратегію «відступ» та адаптивну – «оптимізм» [5].

Висвітлюючи питання гендерних особливостей у використанні копінг-стратегій, необхідно зазна-

чити, що такі дослідження є важливим напрямом психології, оскільки вони дозволяють краще зрозуміти відмінності між чоловічими та жіночими способами справляння з життєвими стресами та викликами. Гендерні відмінності у копінг-стратегіях можуть мати значний вплив на психологічний добробут, здоров'я та взаємини.

Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть віддавати перевагу різним способам справляння зі стресом. Наприклад, чоловіки часто виявляють активніші стратегії, такі як пошук розв'язання проблеми або вираження гніву. Жінки, з іншого боку, можуть виявляти емоційніші стратегії, такі як обговорення проблем з близькими або пошук підтримки.

Ці відмінності у копінг-стратегіях можуть бути пов'язані з соціальними та культурними очікуваннями щодо поведінки чоловіків та жінок. Наприклад, з дитинства дівчаток частіше вчать виявляти емпатію та встановлювати соціальні зв'язки, тоді як хлопчиків частіше вчать розв'язувати проблеми та бути незалежними.

Так, дослідження, проведені американськими вченими на тему подвійної моделі справляння зі стресом, яка враховує як дії (активні та пасивні), так і соціальні аспекти (просоціальні та антисоціальними) стратегій дозволили встановити, що жінки частіше виявляють просоціальні риси, ніж чоловіки, але при цьому майже не поступаються їм активністю. Чоловіки схильні до використання антисоціальних і агресивних копінг-стратегій, проте вони менш наполегливі в порівнянні з жінками. Більш просоціальні копінг-стратегії найчастіше асоціюються з підвищеним почуттям компетентності та ліберальнішим гендерним самовизначенням. Своєю чергою, антисоціальні та пасивні стратегії пов'язані з нижчим рівнем компетентності та більш традиційною гендерно-рольовою орієнтацією. Активне подолання стресу було пов'язано зі зменшенням емоційного дистресу як в чоловіків, і у жінок. Однак, як просоціальні, так і антисоціальні копінг-стратегії пов'язані зі збільшенням емоційного дистресу у чоловіків, що свідчить про те, що чоловіки можуть мати більш обмежений набір корисних стратегій подолання порівняно з жінками [9].

Інший авторський колектив австралійських вчених досліджував вплив професійного стресу на працівників організацій і мав на меті визначити, які методи подолання стресу використовують чоловіки та жінки. Всього в дослідженні взяли участь 258 працівників різних професій (106 чоловіків та 152 жінки). Результати показали, що чоловіки та жінки відрізняються за своїми процесами подолання стресу, утворюючи дві дуже різні групи та приймаючи конкретні моделі процесів, коли стикаються зі стресовою ситуацією на роботі.

Гендерні відмінності у копінг-стратегіях також можуть мати важливе значення для збереження здоров'я індивіду. Тривале використання стратегій, пов'язаних із придушенням емоцій, може бути пов'язане з підвищеним ризиком розвитку психологічних та фізичних проблем, особливо у жінок.

Дослідження впливу гендерних ролей на способи подолання стресових факторів на робочому місці показало, що андрогінні індивіди значно частіше використовували стратегії усунення труднощів, такі як пошук підтримки, безпосередні дії та оптимістичне мислення порівняно з людьми, у яких гендерні ролі не були чітко виражені. Як жінки, так і чоловіки повідомили про більш часте використання оптимістичних копінг-стратегій порівняно з недиференційованими особами, і жінки також частіше, ніж недиференційовані особи, застосовували безпосередні дії. Регресійний аналіз показав, що показники жіночності та мужності виявилися значущими предикторами стратегій подолання, пов'язаних з контролем, тоді як біологічна стать виявилася значущим предиктором застосування безпосередніх стратегій справлення [7].

Ще одне дослідження присвячено факторам, які пояснюють гендерні відмінності у тенденції до румінації. У дослідженні було встановлено, що жінки частіше схильні до румінації, ніж чоловіки, і автори аналізують, які чинники відіграють роль у цій різниці. Вони розглядають такі медіатори, як стратегії подолання, рівень депресії та перфекціонізм. Результати дослідження допомагають зрозуміти, чому жінки частіше схильні до румінації і які фактори впливають на цю тенденцію [13].

Серед українських досліджень на тему гендерних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій слід згадати такі.

Інеса Філіппова в результаті свого дослідження дійшла висновку, що у жінок найпоширеніша стратегія – це орієнтація на емоції, тоді як в чоловіків переважає стратегія орієнтації на вирішення завдання. Автор відзначає, що, коли виникають труднощі у спілкуванні, дівчатка найчастіше виражають негативні емоції, такі як роздратування чи смуток, тоді як хлопчики частіше виявляють неактивну поведінку і можуть не робити активних кроків. Дослідження також виявило, що у чоловіків активне подолання труднощів пов'язане з лідерськими якостями, а у жінок – з їхньою здатністю до емпатії та чуйності. Чоловіки зазвичай очікують активнішої поведінки та прямих спроб розв'язання проблеми, включаючи взаємодію з однолітками, тоді як жінки часто цінують скромність і здатність встановлювати стосунки за допомогою гнучкої та тактичної поведінки [4].

Таїсія Ткачук та Ангеліна М'яких у своєму дослідженні дійшли висновку, що у жінок рівень орієнтації на адаптацію до важких ситуацій вищий, ніж зусилля щодо їх прямого психологічного подолання. В умовах стресу їхня реакція може бути охарактеризована як пасивна, орієнтована на виживання та пошук соціальної підтримки. З іншого боку, чоловіки зазвичай вдаються до незалежних та активних дій, підкреслюють емоційну стійкість та наголошують на ефективності, що характеризує стратегії, орієнтовані на подолання проблем. На наш погляд, цей аспект може стати основою для подальших досліджень гендерних відмінностей у копінг-поведінці та розробки програм, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій [3].

Для розробки більш ефективних стратегій допомоги та підтримки важливо враховувати гендерні відмінності у копінг-стратегіях. Це може допомогти людям ефективно справлятися зі стресом і підвищувати їх загальний добробут. Дослідження в цій галузі продовжуються, і вони мають велике значення для розуміння впливу гендерних ролей та очікувань на психологічне функціонування.

Виклад основного матеріалу. Метою нашого дослідження було з'ясувати, які копінг-стратегії використовують співробітники організації під час робочих конфліктів та відмінності їх використання залежно від гендеру. Дослідження проводилося серед 30 співробітників Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку.

Дослідження проводилось у два етапи. На I етапі проводився тест Basic PH для виявлення основної стратегії стресоподолання. Результати подано в таблиці 1 та рисунку 1.

Таблиця 1

Результати тесту Basic PH

	Середні показники співробітників	Середні показники жінок	Середні показники чоловіків
В – віра, переконання, цінності	12	6	18
А – емоції, почуття	9	12	6
С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	13	15	11
І – уява, мрії, спогади	13	12	14
С – когнітивні стратегії	20	17	23
Ph – тілесні ресурси, діяльність	11,5	7	16

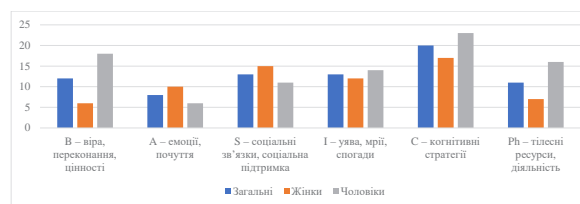


Рис. 1. Розподіл результатів тесту

Аналізуючи дані, можна побачити, що провідні копінг-стратегії жінок та чоловіків відрізняються між собою:

1) чоловіки продемонстрували більш активну позицію під час оцінки своїх копінг-стратегій, частіше обираючи варіанти «майже завжди», «завжди», «ніколи» на відміну від жіночих виборів «періодично», «іноді», «часто», що відображено у вищій середній кількості балів;

2) чоловіки більше ніж жінки покладаються на свої переконання, життєві принципи та установки (18 проти 6), когнітивні стратегії (23 проти 17), уяву (14 проти 12) та фізичну діяльність (16 проти 7);

3) жінки частіше ніж чоловіки використовують емоції для подолання стресу (12 проти 6) та соціальні зв'язки (15 проти 11).

II етап дослідження був спрямований на встановлення провідного ресурсного каналу, який допомагає людині подолати стрес, на основі моделі BASIC Ph, розробленої професором М. Лахадом і мав на меті виявити провідні копінг-стратегії у вирішенні робочих конфліктів і проходив із використанням метафоричних карт COPE.

Модель BASIC Ph описує 6 каналів подолання стресу – belief, affect, social, imagination, cognition, physiology і є інтегрованим підходом до розуміння та управління стресом. Розглянемо кожен із цих каналів докладніше:

Belief (віра, переконання, життєва філософія, цінності) включає вірування, переконання та цінності людини, які відіграють важливу роль у сприйнятті світу та реакції на стресові ситуації. Розвиток позитивних переконань та усвідомлення власних цінностей допоможе в адаптації до стресу.

Affect (почуття, емоції) – це розуміння та управління емоціями, що є ключовими аспектами ефективного подолання стресу. Емоційне регулювання та розвиток навичок з управління емоціями можуть знизити негативні наслідки стресу.

Social (соціум, приналежність до групи). Цей канал стосується соціальної підтримки та взаємодії з людьми поруч. Підтримка соціальних мереж і приналежність до груп можуть створити захисний бар'єр від негативних ефектів стресу.

Imagination (уява, творчість, фантазія). Тут мається на увазі використання творчих методів та фантазії як ефективного способу переосмислення ситуації, пошуку альтернативних рішень та пом'якшення впливу стресу.

Cognition (інтелект, логіка) – інтелектуальний підхід до стресу, який включає логічний аналіз стану, оцінку ризиків та прийняття обґрунтованих рішень для справляння з ситуацією.

Physiology (фізіологія, тіло, соматичні реакції). Фізіологічні реакції на стрес включають зміни в організмі, такі як рівень адреналіну, серцева активність і дихання. Управління цими фізіологічними процесами та фізична активність може знизити негативні наслідки стресу здоров'я.

Нами було виокремлено робочі конфлікти і поділено їх на категорії:

1. Конфлікти з адміністрацією/керівництвом.
2. Міжособистісні конфлікти з колегами.
3. Конфлікти зі студентами.
4. Конфлікти через нестачу ресурсів.
5. Конфлікти, пов'язані зі змінами.
6. Конфлікти через несправедливість.
7. Конфлікти через умови праці.

До кожної категорії було розроблено по 2 уявні гіпотетичні ситуації, які пропонувались досліджуванним у якості конфліктних. Завданням піддослідних було обрати метафоричну карту, яка описує спосіб вирішення конфлікту, і описати її. Було запропоновано на вибір 88 метафоричних карток. Вибір стра-

тегії оцінювався в 1 бал. Максимальна кількість балів – 12.

Результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл показників по провідних ресурсних каналах.

	Середні показники співробітників	Середні показники жінок	Середні показники чоловіків
B – віра, переконання, цінності	1,5	0	3
A – емоції, почуття	2	3	1
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	2	3	1
I – уява, мрії, спогади	1	1	1
C – когнітивні стратегії	4,5	4	5
Ph – тілесні ресурси, діяльність	1	1	1

Як видно з таблиці 2, результати жінок і чоловіків відрізняються. По-перше, чоловіки знов показали вищі результати за критерієм «віра, переконання, цінності» (3 проти 0) та «когнітивні стратегії» (5 проти 4). По-друге, жінки частіше за чоловіків обирали стратегії «емоції, почуття» (3 проти 1) та «соціальні зв'язки, соціальна підтримка» (3 проти 1). По-третє, стратегії «уява, мрії, спогади» та «тілесні ресурси, діяльність» виявились рівними за вибором як чоловіків, так і жінок.

Вирахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона між двома етапами дослідження за формулою:

$$P = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Де P – коефіцієнт кореляції;

n – кількість пар змінних;

\sum – сума;

x – значення змінної на I етапі дослідження;

y – значення змінної на II етапі дослідження,

xy – добуток значень змінних.

	Загальні показники	Показники жінок	Показники чоловіків
Коефіцієнт кореляції	0,809853	0,895622	0,816723

Отже, коефіцієнт кореляції підтверджує сильний зв'язок між двома системами вимірів і дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії жінок і чоловіків залишаються майже не змінними як у повсякденному житті, так і в конфліктних ситуаціях на роботі.

Висновки. Представлене дослідження копінг-стратегій у ситуаціях конфліктів на робочому місці надає цінне розуміння того, як чоловіки і жінки обирають різні

підходи для подолання труднощів у робочому середовищі. Поділ на ресурсні канали, які охарактеризовано в статті, додає глибину в аналіз, даючи нам змогу краще зрозуміти вподобання та стратегії обох статей у різноманітних контекстах професійних конфліктів.

Дослідження виявило, що серед співробітників, жінок і чоловіків існують значні відмінності в перевагах копінг-стратегій. Середні показники співробітників у кожному ресурсному каналі надають цінну інформацію про те, як різні гендери взаємодіють зі стресовими ситуаціями на роботі.

Результати дають нам змогу побачити, що жінки здебільшого вдаються до емоційних і соціальних

стратегій (канали А і S), тоді як чоловіки віддають перевагу когнітивним стратегіям (канал С) у вирішенні конфліктних ситуацій. Ці відмінності можуть бути зумовлені соціокультурними чинниками, а також індивідуальними особливостями.

Результати цього дослідження не тільки збагачують наші знання про копінг-стратегії в контексті професійних конфліктів, а й наголошують на важливості врахування гендерних відмінностей у психологічній підтримці та тренінгах зі справляння зі стресом на робочому місці. Ці результати можуть слугувати основою для розроблення більш адаптованих підходів до управління стресом в організаційних середовищах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4, С. 188–199.
2. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №29, С. 319-328
3. Ткачук Т.А., Мягих А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Humanitarium*. 2019. № 42(1), С. 181–188 doi: 10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188
4. Філіппова І. Гендерний аспект копінг-поведінки в стресових ситуаціях у студентської молоді / Четверта міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології». 2017 URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/45/314>
5. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1, С. 72–77 doi: 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-11
6. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 56(2), Pp. 267–283 doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267
7. Eva Torkelson, Lund University, Tuija Muhonen, Malmö University. Work stress, coping, and gender: Implications for health and well-being. *Sex Roles. A Journal of Research*. 2008. № 42, Pp. 1059–1079. doi: 10.1017/CBO9780511490064.015
8. Folkman, S. Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*. 1997. № 45, Pp. 1207–1221.
9. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of community psychology*. 1994. Volume22. Issue1, Pp 49–82. doi: 10.1007/BF02506817
10. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. The Emotional Reality of Teams. *Journal of Organizational Excellence*. 2002. № 21(2), Pp. 55–65 doi:10.1002/npr.10020
11. Kryvokon N.I. Psychosocial support as a factor of difficult situations overcoming. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva*. 2015. Kamianets-Podilskyi : Aksioma. Issue 29, Pp. 319–328.
12. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. 1984 N. Y. Springer Publishing Company, 1984. 445 pp.
13. Nolen-Hoeksema, S., Jackson, B. Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*. 2001. № 25. Pp. 37–47. doi: 10.1111/1471-6402.00005
14. Sarah B. Watson, Yong Wah Goh, Sukanlaya Sawang. Gender Influences on the Work-Related Stress-Coping Process. *Journal of Individual Differences*. 2011. № 32(1). Pp. 39–46. doi:10.1027/1614-0001/a000033