

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О.А. Чаркіна  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ**  
**ВІДМІННОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗПП-м-23-1  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Григор'євої Юлії Сергіївни**

Керівник д-р. психол. наук, проф.  
кафедри практичної психології  
**Мірошник З.М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2024**

Я, Григор'єва Юлія Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	2
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ І МЕТОДІВ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	5
1.1 Ретроспективний аналіз стресостійкості та емоційно-поведінкові реакції на стрес .....	5
1.2 Вивчення особистісних і соціальних предикторів стресостійкості.....	13
1.3 Гендерні умови стресостійкості.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	22
2.1 Методичні підходи до дослідження .....	22
2.2 Організація та проведення дослідження.....	30
2.3 Обробка і аналіз результатів.....	33
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА: «ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТ.....	39
3.1 Змістовна характеристика програми.....	39
3.2 Структура програми та перспективи її впровадження .....	40
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	48

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Дослідження гендерних аспектів стресостійкості набуває все більшої значущості в сучасному світі, де інтенсивність змін і психологічних навантажень постійно зростає. Людина стикається з різними стресовими факторами, що вимагають здатності до адаптації та збереження емоційної стабільності. Водночас реакції на ці стресори, їхнє сприйняття та стратегії подолання багато в чому визначаються гендерними особливостями, що підкреслює необхідність їх ґрунтовного наукового дослідження.

В умовах війни в Україні питання стресостійкості виходить на новий рівень, адже війна створює екстремальні умови постійної загрози та невизначеності. В цих умовах гендерні відмінності у реакціях на стрес потребують особливої уваги, оскільки чоловіки та жінки демонструють різні підходи до адаптації та подолання стресових ситуацій. Це вимагає розробки підходів до психологічної допомоги, яка враховує гендерну специфіку і забезпечує індивідуалізований підхід до надання підтримки в умовах кризи.

Не менш важливо визнати, що гендерні відмінності виходять за межі біологічних рис і охоплюють соціальні ролі та очікування, які формують когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. Соціальні стереотипи щодо чоловічих і жіночих ролей впливають на стратегії реагування на стрес.

Дослідження гендерних аспектів стресостійкості є не лише науково актуальним, але й практично важливим. Розуміння цих гендерних відмінностей у подоланні стресу сприятиме розробці диференційованих терапевтичних стратегій, які зможуть ефективно задовольняти індивідуальні потреби під час тривалого впливу стресових факторів, особливо в кризових ситуаціях або за умов тривалого стресу.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження є виявлення гендерних відмінностей у стресостійкості та розробка науково обґрунтованої корекційно-розвивальної програми для підвищення здатності до адаптації в умовах стресових факторів. Основними завданнями є:

- Дослідження теоретичних основ гендерної стресостійкості;
- Проведення емпіричного аналізу впливу гендерних чинників на стресові реакції;
- Розробка корекційно-розвивальної програми з урахуванням гендерних особливостей.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість особистості в умовах соціальних і психологічних викликів.

**Предметом дослідження** виступають взаємозв'язки гендерних особливостей та поведінкових реакцій на стрес.

**Методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;
- емпіричні методи, зокрема опитування за шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21), самоактуалізаційного тесту (САТ), тесту на тривожність за Спілбергером ;
- статистичні методи: обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів, методи кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту Спірмена.

**Теоретико-методологічна основа дослідження:**

- Теорія загального адаптаційного синдрому (Ганс Сельє, Джон Д. Кассель, С. Адам, Елісса С. Епел, Морін С. М., Родріг С., Айверс Г.)
- Когнітивна модель стресу (Річард Лазаруса, Сьюзан Фолкман, Холахан, Мусу, Ошіо)
- Теорія резил'єнтності, (Джордж Бонано, Шелдон Коен)

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у можливості використання висновків дослідження для розробки гендерно-орієнтованих програм психологічної підтримки, що допоможуть підвищити стресостійкість чоловіків та жінок в умовах війни. Була запропонована корекційно-розвивальна програма, яка може бути застосована як для групової, так і для індивідуальної роботи.

**Апробація результатів дослідження** за результатами проведеного дослідження підготовлено та опубліковано тези на тему «Гендерний аспект індивідуально-особистісних відмінностей стресостійкості» у щорічній науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення».

**Організація і база дослідження:** експериментальною базою є гірничо-металургійний факультет Криворізького національного університету. В експерименті взяли участь здобувачі бакалаврського рівня спеціальності 184 Гірництво, денної форми навчання (51 особа, з них жінки – 22, чоловіки – 29).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури який налічує 61 джерело, з них українською мовою – 17, англійською – 44. Ілюстровано: 4 рисунки, 3 таблиці.

## РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ І МЕТОДІВ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

### 1.1 Ретроспективний аналіз стресостійкості та емоційно-поведінкові реакції на стрес

Феномен стресостійкості привертає увагу науковців через його ключову роль у збереженні психічного та фізичного здоров'я. Формування концепції стресостійкості стало важливим етапом у психології, що досліджує, як людина долає стрес і адаптується до складних умов.

Термін «стрес» був введений у психологію Гансом Сельє у 1926 році, запозиченим з фізики, де він описував форми напруження, що впливають на систему. Ранні теорії стресостійкості виникли в контексті вивчення адаптації людини до негативних впливів. У психології стрес став означати неспецифічну реакцію організму на будь-який зовнішній подразник, що призводить до адаптаційних змін у поведінці та функціонуванні людини. Сельє систематизував поняття стресу, розробив теорію загального адаптаційного синдрому (ЗАС), яка визначає три стадії реакції організму на стрес. Перша стадія, стадія тривоги, передбачає активацію симпатичної нервової системи як початкової відповіді на стресор. Друга стадія, резистентність, полягає у мобілізації організмом внутрішніх ресурсів для боротьби зі стресом. Остання стадія, виснаження, настає, коли стрес продовжується протягом тривалого часу, що призводить до виснаження ресурсів організму і може викликати різні фізичні та психічні розлади.[50, 12]

Теорія Сельє заклала основу для подальших досліджень у галузі психофізіології та психології стресу. Вона дозволила розглядати стрес не лише як негативний чинник, але і як можливість для розвитку адаптаційних механізмів, що сприяють виживанню та збереженню психічного здоров'я.

Таблиця 1 демонструє еволюцію теоретичних концепцій стресостійкості та розвиток наукових підходів до її вивчення.

### Історичний розвиток концепції стресостійкості

Таблиця 1.1

Історичний період	Уявлення про стресостійкість	Ключові особливості
Середина ХХ століття	Початкові дослідження стресостійкості фокусувалися на емоційній стійкості та здатності контролювати емоції.	- Стресостійкість як вроджена властивість особистості. - Акцент на темпераменті та фізіологічних реакціях нервової системи.
1970-1980-ті роки	Розширення поняття, включення копінг-стратегій та соціальної адаптації.	- Врахування самоконтролю та емоційної регуляції. - Розуміння стресостійкості як здатності адаптуватися до змін.
1990-ті роки – початок ХХІ століття	Інтегративний підхід до стресостійкості як комплексної властивості особистості.	- Включення різних компонентів: емоційний, вольовий, мотиваційний, когнітивний, соціальний. - Увага на взаємодії між цими компонентами та зовнішніми факторами.
Сучасний період	Комплексне розуміння стресостійкості, що охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти.	- Адаптивні механізми як ключовий елемент стресостійкості. - Акцент на особистісному рості, самоактуалізації, розвитку внутрішніх резервів для ефективного подолання стресу.

У наступні десятиліття дослідження стресу зосередилися на його психологічних аспектах. У 1970-х роках Річард Лазарус та Сюзан Фолкман внесли значний вклад у розвиток психологічної теорії стресу, розробивши когнітивну модель, засновану на оцінці індивідом стресових ситуацій. Центральним елементом цієї моделі є когнітивна оцінка стресорів, яка відбувається на двох основних рівнях: первинна та вторинна оцінка. [36]

Первинна оцінка стосується початкового етапу обробки інформації, коли індивід визначає, чи становить певна ситуація загрозу, небезпеку або потенційну шкоду для його благополуччя. На цьому етапі важливо



враховувати не лише об'єктивні характеристики ситуації, але й суб'єктивні фактори, включаючи минулий досвід, особисті цінності та переконання, які можуть впливати на сприйняття загрози.

Після первинної оцінки відбувається вторинна оцінка, яка включає аналіз наявних ресурсів та можливостей для подолання ситуації, що викликає стрес. Цей етап включає оцінку як внутрішніх ресурсів, таких як психологічна стійкість, рівень самоконтролю та навички копіngu, так і зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка або матеріальні засоби. [10]

Модель Лазаруса і Фолкман підкреслює, що саме спосіб, яким індивід оцінює і реагує на стресори, визначає його стресостійкість. Важливим аспектом є те, що стрес не є автоматичною реакцією на подію, а залежить від складного процесу когнітивної оцінки, який включає аналіз як потенційної загрози ситуації, так і наявних ресурсів для її подолання. Ця модель акцентує увагу на ролі особистісних ресурсів і стратегій копіngu в управлінні стресом, підкреслюючи важливість індивідуальних відмінностей у сприйнятті та подоланні стресових ситуацій. [40]

У сучасних психологічних дослідженнях стресостійкість дедалі частіше розглядається як складний конструкт, що охоплює різні фізіологічні, психологічні та соціальні виміри. Така складність відображає перехід від традиційних поглядів, що зосереджувалися на індивідуальних рисах, до більш інтегративних моделей. Ці моделі враховують динамічну взаємодію між особистісними характеристиками та зовнішніми факторами. Стресостійкість можна визначити як здатність ефективно управляти стресовими факторами, підтримувати психологічне благополуччя і адаптуватися до складних ситуацій, не піддаючись негативним наслідкам для здоров'я. [48, 27]

Ключовим підходом до розуміння стресостійкості є теорія резилієнтності. Резилієнтність зазвичай визначається як здатність "відновлюватися" після труднощів. Ця концепція охоплює не лише здатність протистояти негативним наслідкам стресу, але й використання таких досвідів для особистісного зростання [30]. У контексті війни в Україні, що стала значним стресовим

фактором для мільйонів людей, питання стресостійкості та резилієнтності набувають особливого значення. Під час військового конфлікту ці механізми стають критичними для виживання та адаптації, оскільки допомагають індивідам справлятися зі стресом і складними обставинами.

У цьому контексті резилієнтність розглядається як здатність "відновлюватися" після важких життєвих подій, таких як військові дії, та використовувати цей досвід для особистісного розвитку та адаптації. Дослідження впливу війни на психічне здоров'я свідчать, що адаптивні стратегії подолання, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, є ключовими для підвищення рівня стресостійкості серед осіб, які постраждали від конфлікту. [24] Особливо важливою є соціальна підтримка з боку близьких, спільнот і організацій, що допомагають внутрішньо переміщеним особам та військовим. У таких умовах соціальні зв'язки не лише допомагають знизити рівень стресу, але й підвищують здатність адаптуватися до нових, складних обставин.

Психологи та психіатри, які працюють із ветеранами та цивільними, що пережили бойові дії, підтверджують, що особи, які використовують конструктивні механізми подолання, демонструють вищий рівень стресостійкості. [14] Ці люди краще справляються з комплексними і стресовими ситуаціями завдяки здатності інтегрувати свій досвід війни у власний життєвий наратив, сприймаючи труднощі не лише як загрозу, але й як можливість для особистісного зростання. З фізіологічної точки зору останні дослідження підкреслюють роль нейробиологічних факторів у стресостійкості. Наприклад, функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (ГГН) осі є важливим для регуляції стресової реакції організму. Особи зі стабільнішою відповіддю ГГН осі зазвичай мають нижчий рівень кортизолу, гормону, пов'язаного зі стресом, що корелює з кращими показниками здоров'я [47, ]. Ця біологічна перспектива узгоджується з психофізіологічним підходом, що стверджує, що резилієнтність визначається як психологічними процесами, так

і фізіологічними станами, вимагаючи комплексного розуміння їхньої взаємодії. [20]

Дослідження загальних закономірностей емоційно-поведінкових реакцій при стресовому навантаженні.

Поведінкові реакції на стрес можна розділити на кілька основних типів, кожен з яких відображає багатофакторну природу адаптації до стресу. Ці реакції є результатом складної взаємодії індивідуальних психологічних особливостей, контекстуальних умов та характеристик стресора. Одним із найпоширеніших типів поведінки є уникання. Це явище детально досліджували проф. Холахан та Мусу своїй роботі "Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies", де вони аналізували, як індивідуальні та контекстуальні фактори впливають на вибір стратегії подолання, зокрема уникання. Вони підкреслили важливість соціального середовища та індивідуальних відмінностей у визначенні адаптаційних стратегій, що дозволяє зрозуміти, чому деякі люди схильні уникати стресові ситуації, тоді як інші намагаються активно їх вирішувати. [29]

Агресивна поведінка також є типовою реакцією на стресові фактори, що може виникати внаслідок фрустрації або сприйняття загрози, що порушує психологічну рівновагу. Агресія виникає в результаті блокування або перешкоджання досягненню цілей, що викликає внутрішній конфлікт і призводить до агресивної поведінки як способу його вирішення. [24]

Зловживання психоактивними речовинами є дезадаптивною поведінковою стратегією, яка часто використовується як короткострокове рішення для зниження стресу, але має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Джон Д.Кассель у книзі "Smoking, Stress, and Affect: Correlates, Mechanisms, and Consequences" описує, як стрес впливає на споживання психоактивних речовин, зокрема тютюну, і як це може призвести до подальших проблем зі здоров'ям. Він встановив, що зловживання речовинами часто використовується як механізм короткострокового зниження

стресу, але призводить до довготривалих негативних наслідків, включаючи залежність і погіршення психічного та фізичного здоров'я[31].

Харчова поведінка під впливом стресу також може суттєво змінюватися, що може призводити до порушень харчування, таких як переїдання або анорексія, що, своєю чергою, впливає на соматичний стан людини. У статті "Stress, Eating and the Reward System" вчені досліджують, як стрес може змінювати харчові звички через вплив на систему винагороди мозку, що може призводити до розвитку нездорових харчових звичок і, як наслідок, до змін у масі тіла та загальному стані здоров'я.[17]

Порушення сну є ще одним поширеним проявом стресових реакцій. Такі порушення, як інсомнія або гіперсомнія, досліджували вчені університету Лавалля (США), у статті "Role of Stress, Arousal, and Coping Skills in Primary Insomnia". Автори аналізували, як стрес впливає на порушення сну і які копінгові стратегії можуть бути ефективними для боротьби з інсомнією. Їхні дослідження показали, що стресові фактори відіграють ключову роль у розвитку порушень сну і що ефективні копінгові стратегії можуть значно покращити якість сну у стресових умовах. [55]

Дослідження підтверджують, що індивідуальні реакції на стрес значною мірою залежать від таких факторів, як особистісні риси, попередній життєвий досвід і стилі копіngu. Особи з високим рівнем нейротизму мають тенденцію до більш інтенсивних і дезадаптивних реакцій на стрес, тоді як особи з високим рівнем резилієнтності демонструють більш адаптивні підходи до подолання стресу. Індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стрес є ключовими у визначенні поведінкових реакцій. [18]

Окрім того, особистий травматичний досвід може підвищувати чутливість до майбутніх стресорів і впливати на характер поведінкових реакцій. У статті "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" дослідження показують, що індивідуальні відмінності у стійкості можуть впливати на те, як люди переживають та реагують на стресові події. Акцентується увага на

важливості резилієнтності як захисного фактора, що дозволяє зменшити негативний вплив стресу.[21]

Контекстуальні фактори відіграють важливу роль у формуванні стресових реакцій. Вони багато в чому визначаються умовами навколишнього середовища. У складних умовах потрібні більш адаптивні та гнучкі копінгові стратегії, тоді як у простіших контекстах може спостерігатися тенденція до більш прямолінійних поведінкових реакцій. Життєві обставини та оточення впливають на вибір копінгових стратегій, а також як ці стратегії змінюються протягом життя [27].

#### *Вплив стресу на когнітивні функції*

Стрес значно впливає на когнітивні функції, зокрема на прийняття рішень, пам'ять та увагу. Ці ефекти опосередковані складними нейробіологічними механізмами, де ключову роль відіграють стрес-індуковані зміни в активності мозку та вивільнення нейротрансмітерів.

Когнітивні наслідки стресу зазвичай поділяються на гострі та хронічні ефекти. Гострий стрес, як правило, спричиняє перехід від аналітичної, свідомої обробки інформації до більш інтуїтивних, евристично керованих процесів прийняття рішень. Цей зсув описується в моделі Stress-Induced Deliberation-to-Intuition (SIDI), яка припускає, що стрес знижує активність у префронтальній корі, яка відповідає за вищі виконавчі функції, і водночас підвищує активність у підкіркових областях, пов'язаних з емоціями та інстинктивними реакціями, таких як мигдалеподібне тіло та гіпокамп. Ця нейробіологічна адаптація до стресу може призвести до більш звичних та менш гнучких поведінкових реакцій, впливаючи на здатність людини адаптуватися до нової інформації або змінюваних обставин .[28]

Натомість хронічний стрес призводить до більш тривалих когнітивних дефіцитів. Тривала дія стресових гормонів, зокрема кортизолу, викликає атрофію нейронів у префронтальній корі та гіпокампі, які є важливими для формування пам'яті та виконавчої функції. Цей нейродегенеративний процес

зменшує когнітивний контроль, знижуючи здатність до розв'язання складних проблем і погіршуючи прийняття рішень. [32]

Вплив стресу на прийняття рішень є багатограним. Під впливом стресу люди частіше виявляють підвищену чутливість до потенційних загроз і покарань, часто на шкоду раціональній оцінці ризиків і винагород. Наприклад, дослідження показують, що стрес може збільшувати залежність від звичних реакцій, на шкоду цілеспрямованим діям, а також посилювати ризиковану поведінку в процесі прийняття рішень. Нейробіологічною основою таких поведінкових реакцій є дисрегуляція дофамінергічної системи, яка модулює процеси винагороди та навчання. [38]

Крім того, тимчасова близькість між початком стресу та завданням прийняття рішень відіграє ключову роль у визначенні природи прийнятого рішення. Рішення, прийняті одразу після впливу стресора, з більшою ймовірністю піддаються впливу емоційних упереджень і рідше враховують аналітичне мислення. [43]

Існує кілька факторів, які модулюють вплив стресу на когнітивні функції, зокрема індивідуальні відмінності, такі як вік, стать та особистісні риси. Наприклад, особи з високим рівнем нейротизму частіше зазнають когнітивних порушень під впливом стресу. Подібним чином, вікові зміни в пластичності мозку можуть посилювати негативний вплив стресу на когнітивні функції у літніх людей. [20, 4]

Ситуативні фактори також відіграють важливу роль у формуванні стресових реакцій. Складність завдання, тип стресора та соціальний контекст, у якому відбувається стрес, можуть як посилювати, так і пом'якшувати когнітивні наслідки стресу. Наприклад, завдання, що потребують високого рівня виконавчих функцій, з більшою ймовірністю будуть порушені під впливом стресу, що призведе до погіршення результатів прийняття рішень. [25]

Розуміння впливу стресу на когнітивні функції є критично важливим для розробки цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зменшення цих ефектів. Когнітивно-поведінкові стратегії, практики усвідомленості та фармакологічні інтервенції, що впливають на систему стресової реакції, виявилися ефективними у підвищенні когнітивної стійкості в умовах стресу. Крім того, інтервенції, спрямовані на покращення виконавчих функцій і регуляції емоцій, можуть бути особливо ефективними в мінімізації негативних наслідків стресу для когнітивних функцій. [7]

## 1.2 Вивчення особистісних і соціальних предикторів стресостійкості

Вивчення особистісних чинників, які сприяють або, навпаки, заважають розвитку стресостійкості, є важливим напрямком сучасних психологічних досліджень. У цьому контексті особливу увагу привертає модель п'яти факторів (Five-Factor Model, FFM), яка включає такі основні риси особистості, як нейротизм, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду (таблиця 1.2). Ці риси виступають як значущі предиктори стресостійкості, впливаючи на індивідуальні реакції на стресові ситуації та ефективність адаптаційних механізмів. [45, 48, 37]

Нейротизм традиційно розглядається як одна з найбільш негативно корельованих з стресостійкістю рис особистості. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до переживання інтенсивних негативних емоцій, таких як тривога, депресія та дратівливість, що значно ускладнює процес подолання стресу. Як зазначають колектив вчених з Японії на чолі з проф. Ошіо, висока схильність до негативних емоційних станів не тільки підвищує вразливість до стресу, але й знижує здатність до відновлення після стресових ситуацій. Ці висновки демонструють, що нейротизм є негативним предиктором резильєнтності, що, в свою чергу, пояснює підвищений рівень психосоматичних порушень у осіб з високими показниками цієї риси. [41]

Екстраверсія, навпаки, має позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Екстраверти характеризуються високим рівнем соціальної активності, оптимізмом та схильністю до підтримки широких соціальних зв'язків, що є важливими факторами для розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Соціальна підтримка, яка часто асоціюється з екстраверсією, слугує буфером від негативного впливу стресорів [23, 11]. Водночас екстраверсія сприяє формуванню активних стратегій подолання стресу, таких як пошук соціальної підтримки та орієнтація на вирішення проблем, що позитивно впливає на загальний рівень стресостійкості. [9]

Доброзичливість також є важливим предиктором стресостійкості. Люди, які характеризуються високим рівнем доброзичливості, частіше виявляють емпатію, співпрацю та готовність до підтримки інших, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних зв'язків і використанню конструктивних стратегій подолання стресу. Дослідження Ошіо також показують, що доброзичливість допомагає підтримувати позитивний психологічний клімат у складних ситуаціях, що, в свою чергу, сприяє ефективному подоланню стресових факторів. [41, 29]

Сумлінність є ще однією рисою, яка позитивно корелює з рівнем стресостійкості. Ця риса характеризується організованістю, відповідальністю та прагненням до досягнення поставлених цілей, що є критично важливими у процесі планування та вирішенні проблем під час стресових ситуацій. Індивіди, що мають кращу емоційну регуляцію та схильність до використання адаптивних стратегій подолання стресу, що сприяє ефективному управлінню стресом і знижує ризик розвитку психосоматичних порушень. [6]

Відкритість до досвіду має складний і неоднозначний вплив на стресостійкість. З одного боку, високий рівень відкритості сприяє креативності та гнучкості у вирішенні проблем, що є важливими аспектами ефективного подолання стресових ситуацій. З іншого боку, як зазначають, підвищена чутливість до нових і потенційно загрозливих ситуацій, що часто спостерігається у людей з високим рівнем відкритості, може збільшувати їхню



вразливість до стресу. Проте, у довгостроковій перспективі, відкритість до досвіду може сприяти розвитку нових, більш адаптивних стратегій подолання стресу, що, в свою чергу, сприяє підвищенню рівня стресостійкості. [41, 40]

### Вплив рис особистості згідно моделі п'яти факторів (FFM) на стресостійкість

*Таблиця 1.2*

<b>Риса особистості</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Вплив на стресостійкість</b>	<b>Наукове обґрунтування</b>
<b>Нейротизм</b>	Схильність до негативних емоцій, таких як тривога, депресія, дратівливість	Низький рівень стресостійкості, підвищена чутливість до стресу, частіша поява дезадаптивних копінг-стратегій	Дослідження показують, що високий рівень нейротизму пов'язаний з підвищеною вразливістю до стресу
<b>Екстраверсія</b>	Соціальна активність, оптимізм, схильність до взаємодії з іншими	Підвищений рівень стресостійкості через активні копінг-стратегії та соціальну підтримку	Екстраверти демонструють вищий рівень психологічної стійкості та більш активне соціальне залучення, що сприяє адаптації до стресу
<b>Доброчливість</b>	Емпатія, співпраця, довіра до інших	Позитивний вплив на стресостійкість через підтримку позитивних соціальних зв'язків	Люди з високим рівнем доброчливості ефективніше долають стрес завдяки підтримці стосунків і конструктивним копінг-стратегіям
<b>Сумлінність</b>	Організованість, відповідальність, здатність до планування	Високий рівень стресостійкості через здатність до контролю та адаптації у стресових ситуаціях	Сумлінні люди демонструють кращу емоційну регуляцію і підвищену ефективність у вирішенні проблем, що знижує рівень стресу

<b>Відкритість до досвіду</b>	Творчість, гнучкість мислення, готовність до нових ідей	Нестабільний вплив: може як підвищувати стресостійкість через гнучкість у вирішенні проблем, так і знижувати через підвищену чутливість до нових загроз	Високий рівень відкритості може збільшувати стрес, однак також сприяє розвитку адаптивних стратегій у довгостроковій перспективі
-------------------------------	---	---	--

Стресостійкість формується не тільки на основі індивідуальних психофізіологічних характеристик, але також значною мірою піддається впливу соціальних факторів, таких як соціальна підтримка, соціальний статус і культурний контекст. Вивчення того, як ці соціальні предиктори взаємодіють із особистісними характеристиками, є вирішальним для глибшого розуміння механізмів стресостійкості.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у підвищенні стресостійкості індивіда. Вона включає різні форми допомоги, зокрема емоційну, інформаційну та практичну підтримку від членів сім'ї, друзів і громади. Дослідження демонструють, що високоякісна соціальна підтримка може зменшити негативні ефекти стресу, знизити ризик розвитку психічних розладів і покращити загальний стан здоров'я. [42] Буферна гіпотеза, яка вперше була запропонована Шелдоном Коеном та його колегами стверджує, що соціальна підтримка виступає як захисний бар'єр, надаючи ресурси, які дозволяють індивідам ефективніше справлятися з впливом стресу. Наприклад, люди з добре розвиненими соціальними мережами зазвичай використовують активні стратегії подолання, що призводить до поліпшення психічного здоров'я. Соціальна підтримка асоціюється з нижчими рівнями стресу, тривожності та депресії, підкреслюючи її захисну роль [32]

Позитивні ефекти соціальної підтримки також помітні на фізіологічному рівні в реакціях на стрес. Особи з високим рівнем соціальної підтримки демонструють нижчі кардіоваскулярні та нейроендокринні реакції на стрес,

що свідчить про те, що соціальні зв'язки можуть суттєво впливати на біологічні реакції організму на стрес. [20, 38]

Соціальний статус, часто визначений рівнем доходів, освіти та зайнятості, також відіграє значну роль у формуванні стресостійкості. Особи з вищим соціальним статусом зазвичай відчують менший рівень стресу і мають кращий доступ до ресурсів, які підвищують їхні здатності до подолання стресу. [52] Вищий соціальний статус корелює з кращим доступом до охорони здоров'я, освіти та розширених соціальних мереж, що можуть слугувати ефективними буферами проти стресу. Навпаки, особи з нижчими соціально-економічними можливостями часто стикаються з хронічними стресорами, такими як фінансова нестабільність, нестабільність на роботі та обмежений доступ до соціальної підтримки, що може посилювати їхні стресові реакції. [52, 56]

Концепція соціальних та культурних ресурсів, яка включає нефінансові активи, що сприяють соціальній мобільності, демонструє, як соціальний статус впливає на здатність протистояти стресу. Індивіди з вищим рівнем цих ресурсів, як правило, краще адаптуються до стресових ситуацій і здатні максимально ефективно використовувати доступні можливості для подолання стресу. [46]

Норми та цінності, які визначають, як люди сприймають і реагують на стресові ситуації, значною мірою формуються під впливом культури.. Різні культурні контексти пропонують різні підходи до визначення стресорів, вибору стратегій подолання та цінності соціальної підтримки. Культурні переконання диктують, що вважається стресором і як індивід повинен справлятися з ним Наприклад, у культурах, де соціальна підтримка високо цінується, люди можуть отримувати більше задоволення від пошуку допомоги, що призводить до кращих результатів у подоланні стресу. У той час як у культурах, де вразливість стигматизується, індивіди можуть уникати

пошуку підтримки, що ускладнює їхню здатність справлятися зі стресом. [23, 51]

Крім того, культурний контекст впливає на типи копінг-стратегій, які використовують люди. У культурах, де високо цінують емоційну відкритість, заохочується звернення по соціальну підтримку в стресових ситуаціях. Водночас у культурах, що віддають перевагу емоційній стриманості, більше поширені стратегії незалежності та уникнення. [16] Ця різноманітність культурних підходів має важливе значення у формуванні сприйняття стресу та методів його подолання.

Взаємодія між особистими та соціальними факторами є вирішальною у формуванні стресостійкості. Особи з високим рівнем стресостійкості частіше звертаються до соціальної підтримки, що створює позитивний цикл, який підсилює їхню стресостійкість. [55] Навпаки, особи з нижчою стресостійкістю можуть відчувати труднощі в налагодженні соціальних зв'язків, що посилює їхні стресові реакції. Ефективність соціальної підтримки може варіювати залежно від культурного контексту. [15]

### 1.3 Гендерні умови стресостійкості

Гендерні ролі, які можна визначити як соціально сконструйовані очікування та норми, що асоціюються з маскуліністю та фемініністю, відіграють вагомую роль у формуванні стресостійкості особистості. Соціальні уявлення про те, якою повинна бути поведінка чоловіків і жінок, суттєво впливають на їхні стратегії подолання стресу та загальну здатність адаптуватися до несприятливих обставин. Ці гендерні норми, що культивуються суспільством, визначають прийнятні способи вираження емоцій, пошуку підтримки та реагування на стресові ситуації для представників різних статей. Вивчення складної взаємодії між гендерними ролями та стресостійкістю є критично важливим для створення науково обґрунтованих інтервенцій, які сприятимуть поліпшенню загального

психічного здоров'я. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє розробляти ефективні програми підтримки, що враховують специфіку гендерних ролей, і, таким чином, підвищувати рівень адаптації індивідів до стресових ситуацій.

Гендер є ключовим чинником, що визначає наше самосприйняття та наше сприйняття інших. Він формує наше психічне здоров'я, наші кар'єрні шляхи та наші найінтимніші стосунки. Тому не дивно, що психологи приділяють багато часу розумінню гендера як концепції. [22]

Процес гендерної соціалізації, через який людина засвоює гендерні очікування своєї культури, розпочинається з раннього віку і підкріплюється різними агентами, такими як батьки, вчителі, однолітки та засоби масової інформації [18]. Ці агенти створюють і підтримують стандартні очікування, які підкріплюють гендерні ролі та гендерно специфічну поведінку, що, у свою чергу, впливає на стратегії подолання стресу. [33]

Дослідження свідчать, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, такі як пошук емоційної підтримки, вираження почуттів і знаходження відволікань, порівняно з чоловіками [33, 42]. Ця гендерна різниця у стилях подолання стресу може бути результатом соціальних очікувань, які стимулюють жінок бути більш експресивними та орієнтованими на відносини у підході до управління стресом. Натомість чоловіки часто соціалізовані до використання проблемно-орієнтованих стратегій, таких як активне вирішення проблем та планування, що відповідає традиційним маскулітним нормам незалежності та самодостатності. [43, 46]

Гендерні ролі також визначають, як сприймається стрес і наскільки ефективно люди справляються з ним. Згідно з наявними даними, що жінки частіше повідомляють про вищі рівні сприйнятого стресу, ніж чоловіки [52] Це може бути пов'язано з додатковими стресовими факторами, такими як необхідність балансування роботи та сімейних обов'язків, а також з гендерною дискримінацією та об'єктивацією. [3]

Суворе дотримання традиційних гендерних ролей може обмежувати можливості людини та негативно впливати на її психічне здоров'я. Молоді люди, що дотримуються вузьких гендерних стереотипів, можуть не переслідувати свої інтереси, що обмежує їхні кар'єрні можливості та підвищує рівень стресу. Крім того, гендерні ролі, що не враховують індивідуальні відмінності всередині однієї статі, можуть сприяти підвищенню рівня суїцидів та розвитку розладів харчової поведінки. [22, 29]

Гендерні ролі також впливають на те, як сприймається та використовується соціальна підтримка. Дослідження свідчать, що жінки частіше шукають емоційну підтримку, ніж чоловіки, які можуть рідше звертатися за допомогою через суспільні очікування самодостатності та емоційної стриманості. Відмінності найбільш помітні у сферах, пов'язаних з академічними навантаженнями, міжособистісними відносинами та балансом між роботою і особистим життям, як підтверджують численні дослідження [37, 44]. Студентки часто відчують підвищений стрес, пов'язаний з академічною успішністю, соціальними відносинами та суспільними очікуваннями щодо їх ролі матері та професіоналу. [23]

Підвищене сприйняття стресу серед жінок може бути пов'язане з кількома факторами, включаючи подвійне навантаження професійних і домашніх обов'язків, а також суспільні тиски, що змушують відповідати ідеалізованим стандартам фемінінності [26, 23]. Підтримка з боку сім'ї, так і підтримка з боку однолітків позитивно корелювали з психологічним благополуччям і негативно корелювали з психологічним стресом серед студентів університетів.

#### *Фізіологічні гендерні відмінності*

Гендерні відмінності у стресовій реакції зумовлені взаємодією гормональних, фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. У жінок активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (НРА) під час стресу більш тривала і супроводжується вищими рівнями кортизолу, особливо у лютеїнову фазу, що підвищує емоційну чутливість та схильність до тривожності й депресії. Естроген і прогестерон також впливають на емоційні реакції,

посилуючи або знижуючи тривожність залежно від фаз циклу. У чоловіків активація осі НРА більш інтенсивна, але короткочасна, що пов'язано з вищим рівнем агресії і ризиком серцево-судинних захворювань. Окситоцин у жінок сприяє соціальній підтримці під час стресу, тоді як чоловіки частіше покладаються на проблемно-орієнтовані стратегії.[50,48]

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 2.1 Методичні підходи до дослідження

В умовах війни та соціальної нестабільності, психічне здоров'я стає ключовим чинником, що впливає на здатність індивідів адаптуватися до стресових ситуацій. Особливо вразливою групою у такому контексті є молодь, зокрема студенти, які перебувають у перехідному періоді свого особистісного і професійного розвитку. Військові дії на території їхнього проживання додають додаткового психологічного навантаження, яке вимагає не лише емоційної стійкості, але й адаптивних механізмів, що дозволяють успішно долати стрес і підтримувати високий рівень академічної та соціальної активності.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу психологічних реакцій молоді на виклики війни та пошуку ефективних шляхів підтримки їхньої стресостійкості. Студенти, як важлива частина суспільства, представляють собою групу, яка в майбутньому формуватиме соціально-економічну та культурну структуру країни. Їхня здатність долати труднощі та зберігати психічну стійкість має вирішальне значення для успішної адаптації як у період навчання, так і в подальшому житті.

Було проведено аналіз рівня стресостійкості студентів, які проживають на території підвищеної небезпеки. Були виявлені ключові фактори, які впливають на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Важливість таких досліджень підвищується в умовах затяжного військового конфлікту, який має значний вплив на психоемоційний стан молоді. Аналіз психічних реакцій студентів у такому контексті дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки, орієнтовані на покращення їхньої стійкості до стресу та підвищення адаптаційних можливостей.



Гендерні відмінності у стресостійкості стають особливо виразними в умовах війни, де соціальні ролі чоловіків і жінок, закладені культурно та історично, суттєво впливають на їхні реакції на стресові ситуації.

Використання тесту Спілбергера дозволяє виміряти рівень ситуативної та особистісної тривожності, яка є значущим фактором у формуванні стресостійкості. Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) допомагає оцінити клінічні рівні тривожності, депресії та стресу, що важливо для розуміння емоційних наслідків постійного психічного навантаження. Самоактуалізаційний тест (САТ) розкриває особистісні ресурси, що сприяють адаптації до стресу, включаючи креативність, гнучкість поведінки та соціальну підтримку.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є високоефективним інструментом для швидкої оцінки рівня тривожності в різних контекстах. Ця методика, відома своєю високою валідністю та надійністю, складається з двох окремих шкал: одна призначена для вимірювання ситуативної (реактивної) тривожності, а інша для оцінки особистісної тривожності. Важливість цього підходу полягає в його здатності розрізнити емоційну реакцію людини на конкретну стресову подію (реактивна тривожність) і загальну схильність до відчуття тривоги в різних ситуаціях (особистісна тривожність). [57]

Реактивна тривожність оцінюється за допомогою набору з 20 тверджень. Низькі бали за цією шкалою свідчать про кращий контроль і спокій в стресових або потенційно стресових ситуаціях. Особистісна тривожність також вимірюється за допомогою 20 тверджень, які відображають більш тривалі емоційні стани, менше залежні від безпосередніх стресорів. Високий рівень особистісної тривожності вказує на схильність людини сприймати більшість ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеною тривожністю.

Підвищена реактивна тривожність часто супроводжується нервозністю, напруженістю і занепокоєнням, що може призводити до труднощів із концентрацією уваги. Дуже високий рівень особистісної тривожності може

корелювати з невротичними конфліктами, психосоматичними розладами та емоційними зривами. Низькі бали за обома шкалами свідчать про здатність індивіда зберігати емоційну рівновагу і уникати безпідставних переживань або занепокоєння.

Метод Спілбергера-Ханіна особливо корисний у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє не лише оцінити рівень тривожності, а й отримати уявлення про те, як люди емоційно реагують на стрес. Це набуває особливої актуальності в таких контекстах, як військові конфлікти, де психічне здоров'я населення стикається із серйозними викликами.

Наукові дослідження показують, що високий рівень тривожності негативно впливає на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, що може призводити до зниження когнітивних функцій та загального погіршення якості життя. [57, 56]

Опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шоєстра (Personal Orientation Inventory, POI) був розроблений на основі теорії самоактуалізації Абрагама Маслоу та ідей, що впливають із концепцій психологічного сприйняття часу і часової орієнтації, запропонованих Фріцем Перлзом та Ролло Меєм. У своїй основі методика POI також спирається на теорії Карла Роджерса та інших видатних представників екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології. Самоактуалізація, як центральна тема досліджень Маслоу та його послідовників, розглядається як процес розвитку та реалізації індивідуального потенціалу особистості, що робить цей тест вкрай важливим для оцінки психологічної зрілості й здоров'я особистості. [53, 50]

Запитання, які включені в опитувальник, були ретельно відібрані з великого масиву поведінкових і ціннісних індикаторів, які дозволяють відрізнити самоактуалізовану, психологічно здорову людину від людини, що страждає на невротичні прояви. Це важливо, оскільки самоактуалізація є однією з основних ознак гармонійної особистості, яка реалізує свої здібності та інтереси відповідно до власних внутрішніх цінностей, а не зовнішніх

очікувань чи тиску. Така особистість проявляє автономність, креативність і здатність до прийняття інших.

Основою для розробки шкал були опитування психотерапевтів, які допомогли виділити ключові аспекти самоактуалізованої особистості, що охоплюють різні життєві сфери. Окрім двох базових шкал, які вимірюють глобальні показники орієнтації на самоактуалізацію, опитувальник включає ще десять додаткових параметрів, що дозволяють детальніше оцінити різні аспекти особистісного зростання, таких як спонтанність, гнучкість мислення, автономність, синергія, а також вміння переживати повноцінне життя "тут і зараз".

Одна з головних шкал, *Часова компетентність*, вимірює здатність людини жити в теперішньому моменті, не дозволяючи занепокоєнню про минуле чи майбутнє впливати на її рішення. Дослідження підтверджують, що високий рівень часової компетентності корелює з високим рівнем стресостійкості, оскільки люди з таким показником демонструють кращі навички керування своїми емоціями і можуть зосереджуватися на теперішніх подіях без надмірних страхів про минуле або майбутнє. [39] Гендерні дослідження також показують, що чоловіки зазвичай демонструють вищі показники за цією шкалою порівняно з жінками, оскільки суспільні очікування часто впливають на жінок, підвищуючи їхню тривожність щодо майбутніх подій, зокрема в контексті особистого життя та кар'єри. [33]

Шкала *Внутрішньо спрямована підтримка* вимірює, наскільки особистість орієнтована на власні внутрішні цінності, а не на зовнішні очікування. Люди з високим рівнем цієї шкали менш схильні до впливу соціального тиску, що дозволяє їм краще адаптуватися до стресу. Вони керуються власними переконаннями, а не намагаються відповідати очікуванням інших, що підвищує їхню емоційну стійкість [28] Цікаво, що дослідження показують: жінки, які демонструють високий рівень внутрішньої спрямованості, також мають вищу стресостійкість, але при цьому зазнають більшого соціального тиску, ніж чоловіки. Це може свідчити про те, що жінки

повинні долати більше зовнішніх перешкод, щоб досягти внутрішньої гармонії.

Шкала *Ціннісна орієнтація*, визначає, наскільки високо людина цінує власне прагнення до самоактуалізації. Люди з високими показниками за цією шкалою краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони бачать виклики як можливість для особистісного зростання, а не як загрозу. [21] Гендерний аспект вказує, що жінки зазвичай демонструють нижчі показники за цією шкалою, оскільки часто більше орієнтовані на зовнішні очікування та потреби інших, що знижує їхню самоактуалізацію та, відповідно.

Шкала *Гнучкість поведінки* є важливою для оцінки здатності людини адаптуватися до змін. Люди з високими показниками цієї шкали демонструють більшу стійкість до стресу, оскільки вони здатні змінювати свою поведінку відповідно до нових умов і швидко знаходити рішення в несподіваних ситуаціях. Гендерні відмінності в цьому контексті демонструють, що чоловіки частіше виявляють стійкість до змін і більшу поведінкову гнучкість, оскільки традиційні гендерні ролі часто заохочують чоловіків до незалежності та самостійного прийняття рішень. [27]

*Самоприйняття* відіграє ключову роль у стресостійкості, оскільки люди з високим рівнем самоприйняття менш схильні до негативної самооцінки або самокритики, що дозволяє їм швидше відновлюватися після стресу. Люди, які приймають себе такими, якими вони є, мають вищий рівень емоційної стійкості, оскільки вони не витрачають енергію на внутрішні конфлікти або сумніви у своїй цінності. [38] Гендерні дослідження показують, що жінки часто мають нижчий рівень самоприйняття, що пов'язано з підвищеним соціальним тиском на зовнішній вигляд і поведінку [46].

*Спонтанність* є ще однією важливою шкалою, що визначає здатність людини діяти природно і вільно, без надмірного контролю своїх реакцій. Високий рівень спонтанності свідчить про те, що людина краще реагує на стресові ситуації, оскільки вона може діяти швидко і впевнено, не вагаючись і не намагаючись відповідати певним стандартам. Чоловіки частіше

демонструють вищий рівень спонтанності, оскільки їхні соціальні ролі зазвичай вимагають більш активної, впевненої поведінки, тоді як жінки, як правило, більше контролюють свої емоції та поведінку. [15]

Сенситивність, уявлення про природу людини, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби та креативність є важливими складовими, які доповнюють оцінку самоактуалізації і стресостійкості в опитувальнику Шострома. Ці шкали дають змогу глибше зрозуміти, як різні аспекти особистості впливають на здатність протистояти стресу і адаптуватися до мінливих умов. Відповідно до гуманістичної психології, ці характеристики є частиною самоактуалізації, яка підвищує рівень стресостійкості.

*Сенситивність* вимірює здатність людини до чутливого й емоційного реагування на життєві події. Індивіди з високим рівнем сенситивності більш глибоко переживають емоційні стани, що може впливати на їхню реакцію на стрес. Однак підвищена сенситивність може також означати, що людина має вищу емпатію, що, в свою чергу, може допомагати у створенні здорових міжособистісних відносин, які є важливим чинником зниження стресу. Водночас, занадто висока сенситивність може підвищувати вразливість до стресу, якщо людина не вміє ефективно управляти своїми емоціями.

*Уявлення про природу людини* є шкалою, що оцінює, як індивід бачить людську природу — як позитивну чи негативну. Високий бал за цією шкалою вказує на те, що людина має позитивне уявлення про людську природу, що підвищує її стресостійкість. Позитивне уявлення про інших допомагає індивіду зберігати спокій та оптимізм у важких ситуаціях, сприяє побудові довірливих стосунків і знижує рівень міжособистісних конфліктів, що також зменшує емоційне навантаження в стресових умовах. [2]

*Синергія* оцінює здатність людини бачити єдність і гармонію у взаємодії протилежностей. Люди з високим рівнем синергії краще справляються зі стресом, оскільки вони можуть інтегрувати суперечливі аспекти життя і бачити в них потенціал для особистісного розвитку. Це дозволяє людині знаходити гармонію навіть у складних ситуаціях, коли, здається, що немає

очевидного рішення, і таким чином знижувати вплив стресових факторів на психіку.

*Прийняття агресії* є важливим параметром, що визначає здатність індивіда визнавати і приймати власні агресивні імпульси без їх подавлення. Люди, які здатні приймати агресію як природну частину людського досвіду, зазвичай мають вищий рівень емоційної стабільності та стресостійкості. Вони вміють контролювати агресію й використовувати її для конструктивного вирішення проблем, що допомагає уникати внутрішніх конфліктів і психічних розладів, пов'язаних із придушенням негативних емоцій.

*Контактність* вимірює здатність індивіда до встановлення тісних, довірливих стосунків із іншими людьми. Високий рівень контактності вказує на те, що людина може будувати близькі емоційні стосунки, які є важливим джерелом соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Наявність здорових і стабільних стосунків допомагає знизити вплив стресу, оскільки людина може отримати підтримку від інших і почуватися емоційно безпечною.

*Пізнавальні потреби* відображають рівень прагнення людини до знань і пізнання навколишнього світу. Люди з високими пізнавальними потребами часто знаходять у навчанні та розширенні свого інтелектуального горизонту ресурс для зниження стресу. Інтелектуальна активність може відволікати від негативних думок і сприяти розвитку конструктивних підходів до вирішення проблем, що також підвищує стресостійкість.

*Креативність* є ще однією важливою шкалою, що вимірює здатність людини генерувати нові ідеї та підходи в різних ситуаціях. Високий рівень креативності корелює з високою стресостійкістю, оскільки креативні люди зазвичай здатні знаходити нестандартні рішення навіть у важких умовах. Креативність допомагає уникати замкнених циклів негативного мислення і підтримує психологічну гнучкість, що є ключовим фактором адаптації до стресу. [57]

Опитувальник також включає шкали, що вимірюють такі ключові емоційні стани, як депресія, тривога та стрес, які є важливими компонентами

для розуміння стресостійкості людини. Депресія оцінює рівень емоційного виснаження та пригніченості, що перешкоджає ефективній адаптації до зовнішніх викликів, тоді як тривога відображає схильність до надмірного занепокоєння, яке збільшує рівень стресу. Шкала стресу вимірює здатність людини зберігати емоційний баланс під час психічних навантажень, що важливо для оцінки її здатності справлятися з тривалим тиском і викликами.

*Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)* — це науково валідований психометричний інструмент, розроблений для комплексної оцінки рівня трьох ключових емоційних розладів — депресії, тривоги та стресу. Розроблена Ловібондом і Ентоні в 1995 році, DASS-21 є скороченою версією оригінальної шкали, що включала 42 пункти, але при цьому зберігає високу чутливість та специфічність у вимірюванні психологічного дистресу. [54]

Кожна з трьох субшкал містить сім тверджень, які відображають певні емоційні симптоми. Наприклад, шкала депресії охоплює питання, пов'язані з відчуттям безнадійності, низькою самооцінкою, відсутністю мотивації та зниженням задоволення від життя. Шкала тривоги оцінює фізіологічні реакції, такі як тремтіння, нервозність і занепокоєння, а також когнітивні аспекти, як-от надмірне хвилювання та страх. Шкала стресу вимірює реакції, пов'язані з напруженістю, дратівливістю, підвищеною чутливістю до роздратувань і труднощами з розслабленням.

DASS-21 є надзвичайно корисним інструментом як у дослідницьких, так і в клінічних умовах, оскільки дозволяє оцінювати як окремі емоційні розлади, так і загальний рівень дистресу. Ця шкала широко використовується у дослідженнях, що стосуються психічного здоров'я різних соціальних і професійних груп, зокрема студентів, працівників і військових. Однією з ключових переваг DASS-21 є її здатність диференціювати між депресією та тривогою, що особливо важливо в умовах хронічного стресу, коли ці стани часто співіснують. [56]

Наукові дослідження підтверджують, що високі показники за шкалою стресу можуть вказувати на ризик розвитку хронічних психосоматичних

захворювань, тоді як тривога та депресія часто асоціюються зі зниженням когнітивних функцій, продуктивності та емоційного благополуччя (Crawford & Henry, 2003). DASS-21 також є ефективним інструментом для моніторингу успішності психологічних інтервенцій, дозволяючи відстежувати емоційний прогрес пацієнтів протягом терапії.

Існують гендерні відмінності, які впливають на результати отриманих за шкалою DASS-21, так дослідження Кроуфорда та Генрі виявило, що жінки в загальній вибірці мали статистично значущо вищі середні бали за шкалами депресії, тривоги та стресу, ніж чоловіки. Це свідчить про те, що жінки можуть бути більш вразливими до психологічного дистресу або, можливо, більш схильними повідомляти про такі симптоми. [54]

Інше дослідження Ловібонда та Ловібонд, розробників оригінальної шкали DASS, також відзначило гендерні відмінності в рівнях дистресу, де жінки демонстрували вищі показники тривоги та стресу.

Поєднання цих трьох інструментів має значну наукову цінність, оскільки кожен з них базується на різних теоретичних засадах і методах вимірювання. Тест Спілбергера спрямований на оцінку рівня тривожності, DASS-21 зосереджується на клінічних станах, таких як депресія та стрес, тоді як САТ оцінює особистісні риси, пов'язані із самоактуалізацією та особистісним розвитком. Ця різноманітність підходів дозволяє отримати більш комплексне розуміння психічного стану людини, особливо в умовах війни, коли багато аспектів психічного здоров'я загострюються. Багатовимірною оцінкою психічного стану під час кризових ситуацій дозволяє виявити не лише рівень тривожності, але й індивідуальні ресурси, які можуть допомогти адаптуватися до надмірного стресу. [46, 47, 54, 57]

## 2.2 Організація та проведення дослідження

У дослідженні взяли участь 51 студент гірничо-металургійний факультет Криворізького національного університету, здобувачі бакалаврського рівня



спеціальності 184 Гірництво, денної форми навчання. Аналіз результатів показав що, **57%** учасників склали чоловіки (n=29), а **43%** — жінки (n=23). (Рис. 2.1)

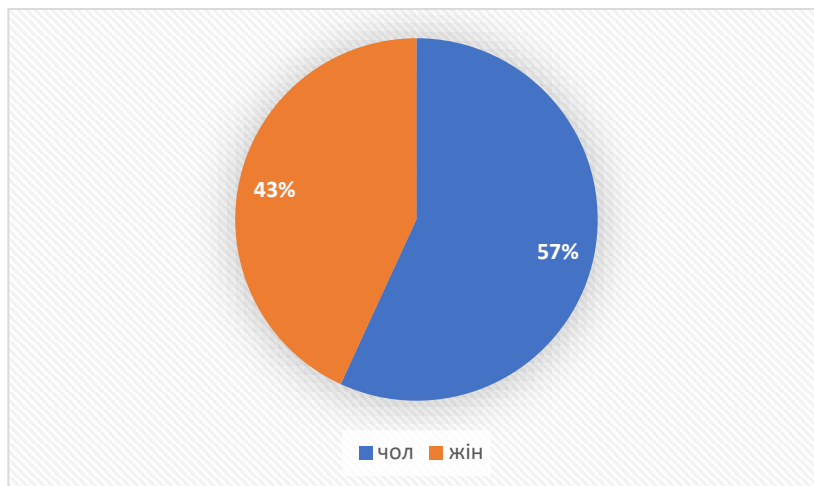


Рис. 2.1 Гендерне співвідношення респондентів опитування

Середній вік респондентів становив 20 років (SD=1.2), (Рис.2.2) що відповідає типовій віковій групі студентів вищих навчальних закладів. Усі учасники дослідження проживають у зоні підвищеного ризику через військовий конфлікт, що робить їх стресостійкість особливо важливою для виконання дослідження.

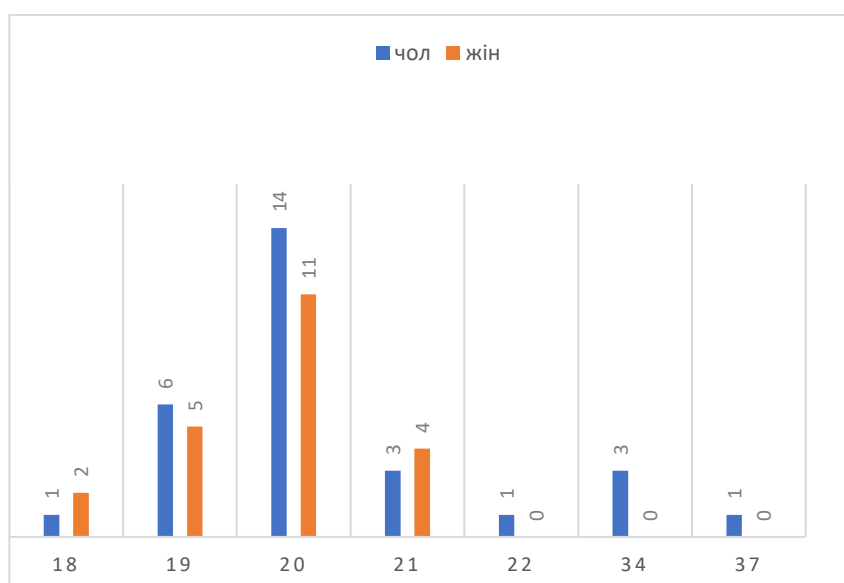


Рис. 2.2 Вік респондентів

Дослідження проводилося дистанційно за допомогою онлайн-опитувальників, що дало змогу забезпечити безпечну участь студентів у дослідженні. Використовувалися загальноприйняті стандартизовані інструменти:

- Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) для оцінки клінічних проявів психічного здоров'я, таких як депресія, тривожність і стрес.
- Тест на тривожність за Спілбергером для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності.
- Самоактуалізаційний тест (САТ) для оцінки особистісних ресурсів, які сприяють адаптації до стресу.

Для аналізу взаємозв'язку між результатами тестів, що вимірюють стресостійкість, було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, де

$r_s$  – це коефіцієнт кореляції Спірмена

$r_s = 1$  свідчить про ідеальну позитивну кореляцію, де зростання однієї змінної супроводжується зростанням іншої.

$r_s = -1$  вказує на ідеальну негативну кореляцію, коли зростання однієї змінної супроводжується зменшенням іншої.

$r_s = 0$  означає відсутність кореляції.

$p$  — це показник статистичної значущості результату. В контексті кореляції Спірмена, це ймовірність отримати значення коефіцієнта кореляції випадково. Чим менше значення  $p$ , тим більше підстав вважати, що виявлена кореляція не є випадковою.

$p < 0.05$  означає, що кореляція є статистично значущою на рівні 95% ймовірності.

$p < 0.01$  означає високу статистичну значущість (99% впевненість).

Цей коефіцієнт є непараметричним методом, що оцінює монотонний зв'язок між двома змінними. Коефіцієнт Спірмена використовується тоді, коли немає підстав припускати лінійну залежність між змінними або коли дані не відповідають вимогам нормального розподілу, як це часто трапляється з

психологічними тестами, що містять шкали оцінювання станів (таких як тривога, депресія та стрес).[51, 49, 51, 56]

### 2.3 Обробка і аналіз результатів

На основі побудованих матриць кореляцій для чоловіків (Рис.2.3) і жінок (Рис.2.4), можна зробити низку важливих висновків, які розкривають гендерні відмінності в психологічних механізмах стресостійкості, тривожності та адаптивності.

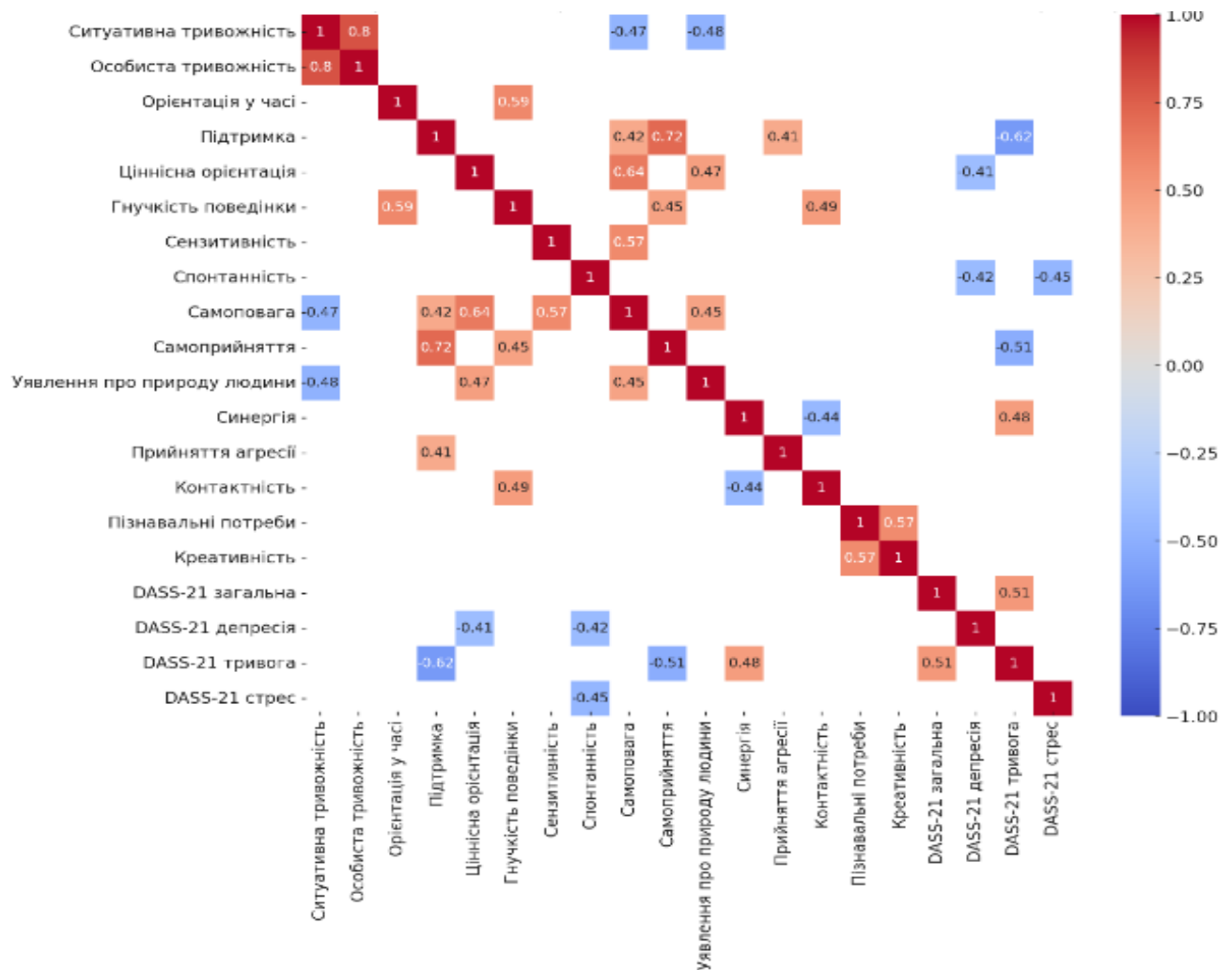


Рис. 2.3 Матриця кореляції за коефіцієнтом Спірмена для чоловіків

Сильний позитивний зв'язок між ситуативною і особистою тривожністю ( $r = 0.8$ ) вказує на те, що у чоловіків ситуативна тривожність легко переходить у тривожність на особистісному рівні. Це означає, що тимчасові загрози, з якими вони стикаються в умовах війни, можуть швидко перетворюватися на стійкі емоційні переживання. В умовах військових дій такі загрози, як небезпека, невизначеність чи відповідальність за інших, викликають у чоловіків не лише тимчасову тривожність, але й формують більш тривалі стани тривоги, що ускладнює їх психологічну адаптацію. Важливу роль для чоловіків відіграє здатність до планування та гнучкості поведінки, про що свідчить сильний зв'язок між орієнтацією у часі та гнучкістю поведінки ( $r = 0.59$ ). Чоловіки, які можуть стратегічно мислити і швидко адаптуватися до змінних умов, легше підтримують свою стійкість до стресу. Це особливо важливо в умовах війни, де ситуація на фронті постійно змінюється, і чоловікам необхідно швидко підлаштовуватися під нові обставини.

Негативна кореляція між ситуативною тривожністю та самоповагою ( $r = -0.47$ ) свідчить про те, що чоловіки з вищою самоповагою менш схильні до сильної тривожності у відповідь на ситуативні загрози. Висока самоповага забезпечує певний буфер проти негативного впливу стресу, оскільки впевненість у власних силах дозволяє чоловікам краще справлятися з труднощами. Аналогічний негативний зв'язок спостерігається між ситуативною тривожністю та уявленням про природу людини ( $r = -0.48$ ), що вказує на те, що чоловіки, які мають більш позитивне або реалістичне уявлення про людську природу, менш схильні до сильних тривожних реакцій.

Депресія, оцінена за шкалою DASS-21, також виявляє певні кореляції з іншими аспектами чоловічої стресостійкості. Негативна кореляція між депресією та ціннісною орієнтацією ( $r = -0.41$ ) свідчить про те, що чоловіки з чіткими ціннісними орієнтирами менше схильні до депресивних станів. Це може пояснюватися тим, що наявність життєвих цінностей і орієнтирів допомагає їм знаходити сенс у складних обставинах, що, в свою чергу, знижує ймовірність виникнення депресії. Схожий зв'язок спостерігається між

депресією і спонтанністю ( $r = -0.42$ ): чоловіки, які дозволяють собі бути більш спонтанними і не завжди дотримуються суворих планів, менш схильні до депресивних станів.

Ще однією важливою кореляцією є зв'язок між тривожністю за шкалою DASS-21 та підтримкою ( $r = -0.62$ ). Це вказує на те, що чоловіки, які отримують більше соціальної підтримки, мають нижчий рівень тривожності. В умовах війни, де соціальні зв'язки та взаємодія можуть бути обмежені, наявність підтримки від сім'ї чи друзів стає ключовим фактором у зниженні тривожності. Подібний, але трохи слабший зв'язок спостерігається між тривожністю і самоприйняттям ( $r = -0.51$ ), що підкреслює важливість внутрішньої гармонії у боротьбі зі стресом. Чоловіки, які приймають себе такими, якими вони є, демонструють менший рівень тривожності. Цікаво, що тривожність також має позитивну кореляцію із синергією ( $r = 0.48$ ), що вказує на те, що чоловіки, які відчувають себе інтегрованими в різні сфери життя, також можуть відчувати більше тривожності, можливо, через підвищену відповідальність і необхідність балансувати між різними обов'язками.

Що стосується стресу, негативна кореляція між стресом за шкалою DASS-21 і спонтанністю ( $r = -0.45$ ) вказує на те, що чоловіки, які дозволяють собі бути спонтанними, менш схильні до стресових реакцій. Така поведінка дозволяє уникнути надмірного тиску на себе і знижує рівень стресу. Підтримка також відіграє важливу роль у стресостійкості, про що свідчить позитивний зв'язок між підтримкою і самоприйняттям ( $r = 0.72$ ): чоловіки, які отримують більше соціальної підтримки, також краще приймають себе і мають вищий рівень внутрішньої гармонії.

Нарешті, сильна позитивна кореляція між самоповагою та ціннісною орієнтацією ( $r = 0.64$ ) свідчить про те, що чоловіки, які мають чіткі життєві цінності, також демонструють високу самоповагу. Це може бути пов'язано з тим, що дотримання своїх цінностей та переконань під час війни дозволяє чоловікам відчувати себе більш впевненими та стабільними, що підсилює їхню стійкість до стресу.

Сильний позитивний зв'язок між ситуативною та особистою тривожністю ( $r = 0,89$ ) серед жінок свідчить про те, що ситуативна тривожність у стресових умовах швидко переходить у стійкіші, глибші форми тривоги, що

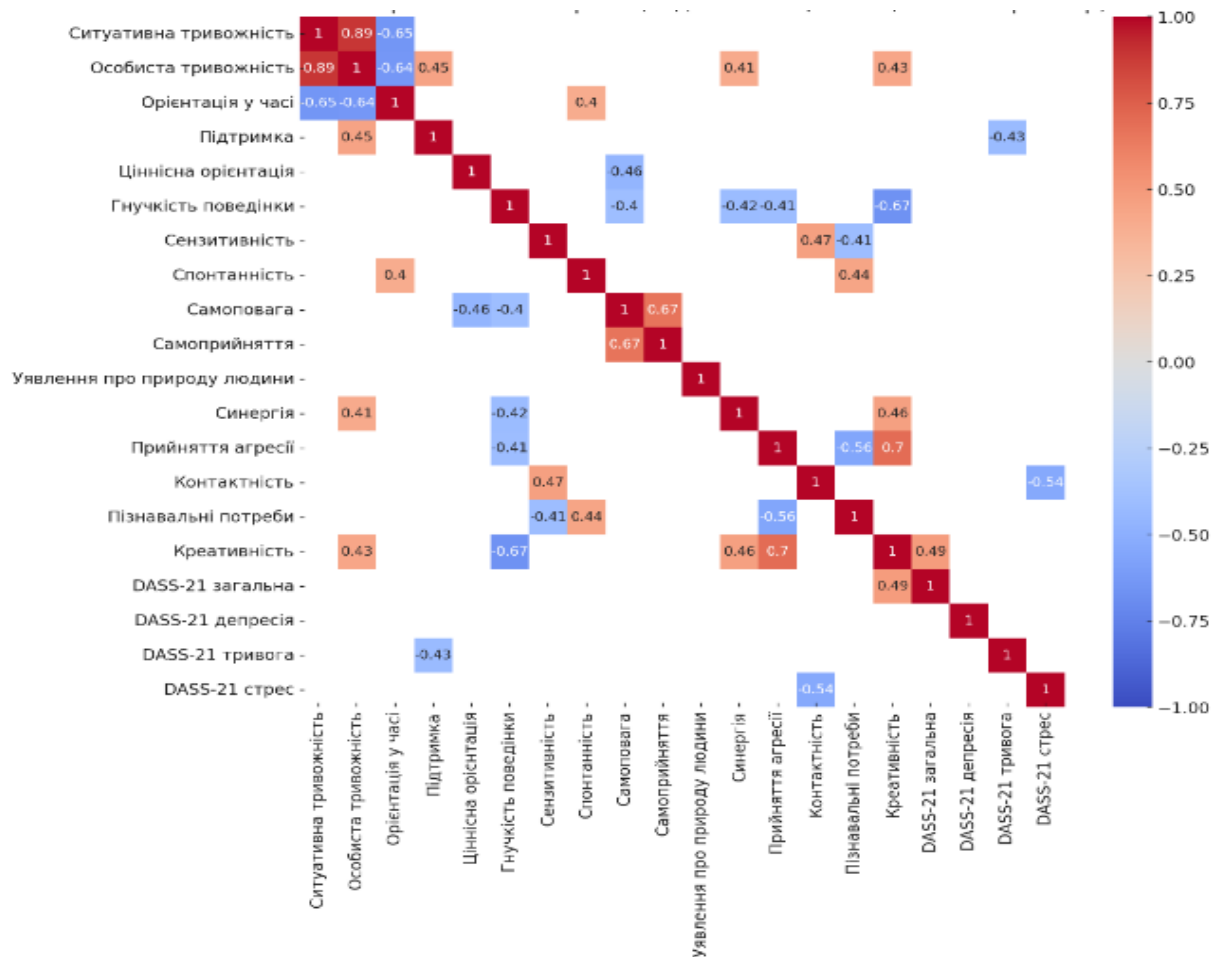


Рис. 2.4 Матриця кореляції за коефіцієнтом Спірмена для жінок

відображаються на особистому рівні. У контексті війни в Україні, це означає, що жінки сприймають тимчасові загрози, наприклад, пов'язані з фізичною небезпекою чи загрозою для своїх близьких, як особистісні і більш тривалі джерела тривожності. Це може бути пов'язано з їхнім природним схильним до піклування про інших та необхідністю забезпечувати емоційну стабільність родини.

Негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та орієнтацією у часі ( $r = -0,65$ ) свідчить про те, що жінки, які більш впевнені у своїй здатності

планувати та прогнозувати майбутнє, демонструють нижчий рівень ситуативної тривожності. У кризових ситуаціях, таких як війна, здатність жінок орієнтуватися в часі може виступати захисним фактором від короткотривалих стресових реакцій. Аналогічний негативний зв'язок між особистою тривожністю та орієнтацією у часі ( $r = -0,64$ ) вказує на те, що жінки з більш розвиненими навичками стратегічного планування та довгострокової організації свого життя краще справляються з глибшими проявами тривожності. Це може бути пояснено тим, що здатність бачити майбутнє і розуміти свої кроки зменшує відчуття невизначеності, яке є одним з основних тригерів тривожних станів.

Цікавим є позитивний зв'язок між особистою тривожністю та підтримкою ( $r = 0,45$ ). Це вказує на те, що жінки, які відчувають високий рівень тривоги, активніше шукають соціальну підтримку від оточуючих. В умовах війни соціальна підтримка може бути критичним ресурсом для жінок, оскільки вона дозволяє знизити вплив стресових факторів через емоційну взаємодію. Соціальні зв'язки можуть компенсувати дефіцит емоційної стабільності, коли власних ресурсів недостатньо для подолання тривожних станів. Позитивний зв'язок між особистою тривожністю та креативністю ( $r = 0,43$ ) також підкреслює, що жінки з вищими рівнями тривожності можуть проявляти креативність як механізм адаптації. У кризових ситуаціях це може означати пошук нестандартних рішень для подолання стресу, що є ефективним способом боротьби з непередбачуваними обставинами.

Позитивна кореляція між особистою тривожністю та синергією ( $r = 0,41$ ) свідчить про те, що жінки з вищим рівнем тривожності можуть прагнути інтегрувати різні аспекти свого життя, зокрема родину, роботу та особисті інтереси, для подолання тривожних станів. Це може вказувати на те, що жінки намагаються балансувати різні життєві ролі, що може викликати додатковий стрес, але одночасно забезпечує відчуття контролю над ситуацією.

Зв'язок між загальною оцінкою DASS-21 та креативністю ( $r = 0,49$ ) свідчить про те, що загальний рівень емоційного дистресу у жінок часто

супроводжується проявами креативності як стратегії подолання. Це може означати, що жінки в умовах високого стресу шукають нові шляхи вирішення проблем або нестандартні підходи для зниження впливу стресових факторів. Креативність може стати важливим інструментом у подоланні дистресу під час війни, оскільки жінки можуть використовувати її для організації побуту, підтримки родини та збереження психологічної рівноваги.

Негативна кореляція між рівнем стресу за шкалою DASS-21 та контактністю ( $r = -0,54$ ) вказує на те, що жінки з вищим рівнем стресу стають менш схильними до соціальної взаємодії. Це свідчить про те, що стрес може викликати у жінок бажання ізолюватися від оточуючих, що може погіршувати їхню емоційну підтримку і загальний рівень стресостійкості. В умовах війни це може стати проблемою, оскільки соціальна взаємодія є важливим ресурсом для подолання кризових ситуацій.



## РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА: «ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»

### 3.1 Змістовна характеристика програми

Корекційно-розвивальна робота для підвищення стресостійкості з урахуванням гендерних відмінностей базується на даних емпіричних досліджень та враховує індивідуальні та соціальні фактори, що впливають на реакції чоловіків та жінок на стресові ситуації.

Згідно з аналізом результатів, представлених у Розділі 2, стресостійкість залежить від низки особистісних характеристик, включаючи рівень тривожності, креативність, гнучкість поведінки та ціннісну орієнтацію. Корекційно-розвивальна робота повинна зосередитися на розвитку тих аспектів, що допомагають підвищити стресостійкість у різних гендерних групах. Корекційно-розвивальна програма (таблиця 3.1) враховує психологічні, емоційні та соціальні особливості, які відрізняють реакції на стрес у чоловіків та жінок. Дослідження показали, що чоловіки та жінки використовують різні стратегії подолання стресу, що вимагає індивідуалізованого підходу до психологічної корекції.

#### **Мета корекційно-розвивальної програми:**

Підвищити рівень стресостійкості та розвинути навички емоційної саморегуляції учасників через опанування ефективних технік подолання стресу, що дозволить їм зберігати емоційну стабільність та підвищити якість соціальних взаємодій.

#### **Завдання корекційно-розвивальної програми:**

1. Забезпечити учасників знаннями про вплив стресу та методами його подолання.
2. Розвинути навички емоційної регуляції.
3. Навчити учасників ефективно використовувати соціальну підтримку як ресурс.

4. Надати індивідуальні рекомендації для підтримки стресостійкості в повсякденному житті.

**Форма корекційно-розвивальної занять:**

- Індивідуальна
- Групова, окремо для чоловіків та жінок.

**Організаційні особливості корекційно-розвивальної програми:**

- Загальна кількість зустрічей - 4
- Час кожної зустрічі - 60 хвилин
- Кількість учасників - 5-7 осіб

**Новизна програми** полягає в інтегрованому підході, який враховує гендерні відмінності у стратегіях подолання стресу та адаптивних механізмах.

### 3.2 Структура програми та перспективи її впровадження

Основні компоненти корекційно-розвивальної програми:

1. Теоретико-пізнавальний блок

• *Для чоловіків* важливо акцентувати увагу на соціальних очікуваннях щодо чоловічої ролі та їхньому впливі на стресостійкість. Чоловіки, як правило, орієнтовані на проблемно-орієнтовані стратегії, тому під час цього блоку варто обговорити можливості розвитку емоційної гнучкості, яка дозволить не тільки розв'язувати проблеми, але й намагатися усвідомлювати та контролювати свої емоції.

• *Для жінок:* жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук соціальної підтримки. У цьому блоці важливо розкрити роль емоційної регуляції та важливість створення міцних соціальних зв'язків для підтримки стресостійкості.

2. Діагностичний блок

• *Для чоловіків і жінок* проводиться первинна оцінка рівня стресостійкості, реактивної тривожності, самоприйняття та гнучкості

поведінки. Важливо провести гендерно диференційовані діагностичні тести, що дозволять виявити особливості емоційного реагування на стресові ситуації у різних груп.

### 3. Когнітивно-поведінковий блок

- *Для чоловіків:* чоловіки часто стикаються з проблемою самоконтролю та пригнічення емоцій, тому корекційна робота повинна бути спрямована на розвиток стратегій, які допоможуть виражати емоції в конструктивний спосіб. Це може включати когнітивну реструктуризацію (зміну негативних автоматичних думок) та поведінкові експерименти, що дозволять випробувати нові реакції на стресові ситуації.[60]

- *Для жінок:* основний акцент робиться на розвиток навичок емоційної регуляції та самоконтролю у стресових ситуаціях. Жінкам важливо навчитися знижувати рівень тривожності через усвідомлене дихання, м'язову релаксацію та візуалізацію. Програма також включає елементи КПТ для змінювання катастрофічних сценаріїв мислення, які часто зустрічаються у жінок під час стресу.

### 4. Емоційна регуляція та релаксація:

- *Для чоловіків:* важливим аспектом для чоловіків є вміння контролювати свою агресію та фрустрацію під час стресових ситуацій. Використовуються методи релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона) та техніки контролю дихання, що допомагають знизити рівень фізіологічного напруження.[60]

- *Для жінок:* жінки, як правило, мають підвищену емоційну чутливість до стресу, тому акцент робиться на розвиток навичок емоційної регуляції через техніки релаксації (йога, аутогенне тренування) та соціальну підтримку. Важливо навчити жінок використовувати позитивну переоцінку стресових ситуацій для зниження їхнього впливу.

### 5. Соціальна підтримка та комунікативні навички:

- *Для чоловіків:* соціальні стереотипи часто обмежують можливості чоловіків звертатися за емоційною підтримкою, тому важливо навчити їх використовувати свої соціальні зв'язки як ресурс для подолання стресу. Програма включає елементи групової терапії, які сприяють розвитку навичок комунікації та емоційного вираження.

- *Для жінок:* оскільки жінки частіше використовують соціальну підтримку як стратегію подолання стресу, важливо розвивати навички створення та зміцнення соціальних мереж. Важливими є вправи на поліпшення комунікативних навичок, які сприяють кращому взаєморозумінню та підтримці в колективі.

#### 6. Позитивна переоцінка та планування дій

- *Для чоловіків:* програма включає розвиток навичок позитивної переоцінки стресових ситуацій та формування конструктивних планів дій у відповідь на виклики. Для цього використовуються когнітивні вправи на формування альтернативних сценаріїв розвитку подій та навчання стратегій адаптації до змін.

- *Для жінок:* основний акцент робиться на розвиток навичок емоційного дистанціювання від проблем та надання ситуаціям позитивного сенсу. Це може включати використання технік візуалізації та вправ на саморефлексію.

Згідно з даними Лазаруса та Фолкман, копінг-механізми відіграють ключову роль у подоланні стресу, причому чоловіки й жінки використовують різні підходи до вирішення стресових ситуацій Чоловіки більш схильні до використання активних проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як жінки частіше обирають емоційно-орієнтовані та соціальні [24]

Проведення групової терапії онлайн із урахуванням гендерних відмінностей потребує адаптації традиційних терапевтичних методів для віртуального середовища, але онлайн-формат має свої переваги, зокрема доступність і можливість участі з будь-якої точки світу.

Сесії можливо проводити за допомогою різних інструментів, таких як Zoom, Microsoft Teams або Google Meet, що дозволяють організовувати

відеоконференції з великою кількістю учасників. Це забезпечує інтерактивність та можливість бачити невербальні сигнали кожного з учасників.

Перед початком роботи варто обговорити правила групи. Чіткі етичні норми та правила конфіденційності допоможуть створити безпечне середовище для учасників. Важливо пояснити, що всі висловлювання мають залишатися в межах групи, і кожен учасник має можливість висловитися.

### План корекційної роботи

Таблиця 3.1

Етап	Зустріч	Методи	Ціль	Очікувані результати
<b>Діагностичний етап</b>		Тестове обстеження рівня стресостійкості, оцінка емоційної регуляції та самоконтролю	Визначити рівень емоційної стійкості та основні стресові чинники для кожного учасника	Визначено рівень стресостійкості та основні чинники для корекції
<b>Корекційний етап</b>	<b>Для жінок</b>			
	Зустріч 1: Вступ і формування довіри	Рефлексивне слухання, невербальна комунікація	Побудова довіри та зниження соціальної напруженості	Формування підтримки та довіри між учасницями
	Зустріч 2: Емоційна регуляція	Дихальні техніки («Дихання зосередження»), когнітивна реструктуризація	Розвиток здатності контролювати емоції	Підвищення емоційної стабільності та зменшення тривожності
	Зустріч 3: Соціальна підтримка як ресурс	Техніки соціальної взаємодії, активне слухання	Посилення підтримки та зміцнення зв'язків	Зниження відчуття соціальної ізоляції, формування відчуття спільності
	Зустріч 4: Підсумок і план на майбутнє	Рефлексивне обговорення, індивідуальні рекомендації	Закріплення навичок, формування індивідуальних стратегій	План для підтримки емоційної стабільності

Продовж. табл.3.1

Корекційний етап	Для чоловіків			
	Зустріч 1: Гендерні аспекти стресу	Вправи на рефлексію, групова дискусія	Вивчення впливу соціальних очікувань на реакції на стрес	Підвищення обізнаності про вплив гендерних норм
	Зустріч 2: Когнітивно-поведінковий підхід	Когнітивна реструктуризація (стоп-техніка)	Навчання раціонального підходу до стресових ситуацій	Зниження ризику емоційних зривів
	Зустріч 3: Внутрішні ресурси і самоконтроль	Прогресивна м'язова релаксація, фізичні вправи на розслаблення	Зменшення фізичних проявів стресу	Підвищення рівня самоконтролю
	Зустріч 4: Рефлексія та подальший план	Рефлексія, індивідуальні рекомендації	Закріплення навичок, формування стратегій для самостійного розвитку	Підвищення рівня стресостійкості та самостійності у подоланні стресу
<b>Етап оцінки ефективності</b>		Самозвіти, спостереження, результати самооцінювання	Оцінка змін у психологічному стані, емоційній стабільності та соціальній адаптації	Покращення стресостійкості, здатність самостійно застосовувати техніки

Аналіз очікуваних результатів від запланованого впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення стресостійкості, дозволяє припустити її ефективність як для жіночої, так і для чоловічої аудиторії. Планується, що після чотирьох зустрічей учасники обох груп покажуть позитивні зміни у здатності регулювати свої емоції, адаптуватися до стресових факторів та покращать міжособистісну взаємодію. Структурований підхід, який включає різноманітні методи та техніки, має сприяти формуванню тривалої емоційної стійкості, необхідної для подолання стресу та розвитку здорових копінгових стратегій.

Жінки, які братимуть участь у програмі, зможуть покращити емоційну стабільність і здатність до саморегуляції. Заплановані техніки, такі як рефлексивне слухання, невербальна комунікація та вправи на взаємну підтримку, мають допомогти учасницям не тільки підвищити ефективність емоційного вираження, але й зміцнити соціальні зв'язки у групі. Це особливо важливо, адже соціальна підтримка є ключовим фактором у подоланні стресу.

Для чоловіків участь у програмі спрямована на формування раціональних підходів до подолання стресу. Зважаючи на особливості реакції чоловіків на стрес, основний акцент робиться на когнітивно-поведінкових техніках, таких як «стоп-техніка», яка дозволяє швидко зупинити негативні мисленнєві патерни, аналізувати їх та замінювати більш конструктивними установками. Додатково, фізичні вправи на розслаблення, зокрема техніка прогресивної м'язової релаксації, мають допомогти чоловікам усвідомити фізичні прояви стресу та ефективно знімати фізичну напругу, що є важливим для розвитку саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

Ефективність програми буде оцінюватися за допомогою поетапної системи перевірки результатів, яка включатиме індивідуальні самозвіти учасників, регулярні спостереження під час занять та контрольні тестові обстеження. Очікується, що учасники зможуть самостійно застосовувати техніки саморегуляції у реальних життєвих ситуаціях, що дозволить програмі стати не тільки короткостроковим втручанням, але й потужним інструментом для підвищення стресостійкості та адаптації до стресових ситуацій у майбутньому.

Таким чином, програма має потенціал для досягнення своїх основних цілей, таких як формування тривалих копінгових стратегій, покращення якості життя учасників та сприяння їхньому психічному благополуччю.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було виявлено, що стресостійкість є складним психофізіологічним конструктом, який включає численні фактори, такі як особистісні риси, соціальна підтримка та нейрофізіологічні механізми. Гендерні відмінності в стресових реакціях підтвердили, що чоловіки й жінки не лише по-різному сприймають стресові ситуації, але й відрізняються за стратегіями їх подолання. Ретроспективний аналіз показує, що інтерес до стресостійкості виник у середині ХХ століття завдяки роботам Ганса Сельє, який сформулював теорію загального адаптаційного синдрому (ЗАС), що пояснює фізіологічні аспекти стресової реакції. Подальший розвиток цього поняття мав місце у 1970-х роках, сформульований у когнітивній моделі стресу Лазаруса та Фолкман, яка включила в аналіз суб'єктивну оцінку загроз та ресурсів для подолання стресу.

Однією з ключових концепцій сучасного розуміння стресостійкості є резил'єнтність — здатність ефективно реагувати на стрес і використовувати його для особистісного зростання. Під час війни резил'єнтність стає особливо важливою, оскільки допомагає адаптуватися до екстремальних умов і зберігати психічне та фізичне здоров'я. Соціальні фактори, такі як міцні соціальні зв'язки, підтримка з боку сім'ї та спільнот, відіграють значну роль у підвищенні стресостійкості. Люди з вищим соціально-економічним статусом мають більше можливостей для подолання стресу, тоді як нестабільні економічні умови сприяють хронічному стресу.

Емпіричне дослідження виявило, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії для подолання стресу, зокрема планування та прийняття рішень, що часто пов'язано з соціальними очікуваннями щодо маскулінності. Натомість жінки частіше шукають емоційну підтримку та уникають стресових ситуацій, що також зумовлено фізіологічними та гормональними факторами, такими як коливання рівня естрогену й прогестерону. Важливою також є роль соціальних і культурних чинників у



формуванні стратегії подолання стресу. У культурах, де соціальна підтримка має високу цінність, стресостійкість підвищується, тоді як у культурах, де емоційна вразливість сприймається як слабкість, ефективність копінгових стратегій може бути меншою.

Дослідження, проведене серед студентів у період війни, виявило значні гендерні відмінності в рівнях тривожності та стресостійкості. Соціальні очікування від чоловіків під час кризових ситуацій створюють додатковий тиск, що підвищує рівень тривожності. Чоловіки частіше стикаються з економічною нестабільністю, яка негативно впливає на їхню здатність адаптуватися до стресу. Жінки ж, завдяки соціальній підтримці та гнучким стратегіям подолання стресу, демонструють кращу адаптацію, хоча високий рівень креативності може посилювати стрес.

У рамках дослідження також була впроваджена корекційно-розвивальна програма, спрямована на підвищення стресостійкості. Запровадження програми плануємо у подальшій професійній діяльності для вирішення проблеми розвитку стресостійкості з урахуванням гендерних відмінностей, особливо в контексті впливу війни в Україні. В умовах військових дій, стресові ситуації стають надзвичайно поширеними, і це вимагає спеціальних підходів до підвищення емоційної саморегуляції та адаптивності. Програма допоможе учасникам ефективніше долати психологічні виклики, спричинені війною, знизити ризик психосоматичних розладів і підтримати психічне здоров'я в умовах тривалого стресу.

Визначення якісних і кількісних показників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» [Електронний ресурс]. – К. : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940>.
2. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. – К. : Інтерсервіс, 2013. – 314 с.
3. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. – К., 2012. – Т. 5. Вип. 12. – С. 16–22.
4. Водоп'янова Н. Є. Психодіагностика стресу. – 2009. – 330 с.
5. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
6. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-61>.
7. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 48–50.
8. Залізняк В. В. Психологія життєвих переходів. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2007.
9. Іваненко В. І. Особистість у стресовій ситуації: природа, механізми, детермінанти. – К. : Видавничий дім «Слово», 2004.
10. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук. – Київ, 2009. – 511 с.
11. Кокур О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Методичний посібник / За ред. В. М. Мороза. – К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. – 70 с.

12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
13. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. – Т. 33, № 72. – С. 89–98.
14. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. – 2022. – № 18. – С. 141–150.
15. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій : навч. посібник. – К. : Наукова думка, 2000. – 191 с.
16. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. – К. : КВГІ, 2008. – 265 с.
17. Adam T. C., Epel E. S. Stress, eating and the reward system // *Physiol. Behav.* – 2007. – Vol. 91, № 4. – P. 449–458. – doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.011.
18. Afifi M. Gender differences in mental health // *Singapore Med. J.* – 2007. – № 48 (5). – P. 385–390.
19. Baker J. A., Pruessner J. C. Stress-induced alterations in the HPA axis and their implications for health // *Psychoneuroendocrinology.* – 2019. – Vol. 100. – P. 1-10. – <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.10.012>.
20. Brown W. W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // *Adv. Ren. Replace Ther.* – 2003. – № 10. – P. 102–114.
21. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist.* – 2004. – Vol. 59, № 1. – P. 20–28. – doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
22. Connell R. W. *Masculinities.* – 2nd ed. – New York : University of California Press, 2005. – 352 с.

23. Dennis J. M., Phinney J. S., Chuateco L. I. The role of social support in the academic success of college students: A longitudinal study // *Journal of College Student Development*. – 2021. – Vol. 62(1). – P. 1-15. – <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0001>.
24. Egan L. A., Park H. R. P., Lam J., Gatt J. M. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect // *Psychology Research and Behavior Management*. – 2024. – Vol. 17. – P. 2011-2038. – <https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403>.
25. Folkman S., Lazarus R. S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research // *Social science & medicine*. – 1988. – Vol. 26, № 3. – P. 309-317.
26. Gonzalez A., Epel E. S. Sex differences in the HPA axis response to stress: A review of the literature // *Psychoneuroendocrinology*. – 2012. – Vol. 37, № 10. – P. 1594–1604. – <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.04.005>.
27. Gopalan N., Mohanty S., Sahoo S., Rath S. Personal predictors of stress resistance: A comprehensive analysis of personality traits // *Psychology Research and Behavior Management*. – 2022. – Vol. 15. – P. 1175-1187. – <https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403>.
28. Green M. S., Schwartz N. The impact of stress on cognitive functions: A longitudinal study // *PLOS ONE*. – 2021. – Vol. 16(8). – e0255889. – <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255889>.
29. Holahan C. J., Moos R. H. Personal and contextual determinants of coping strategies // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1987. – Vol. 52, № 5. – P. 946–955. – <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>.
30. Jacoby R., Greenfeld Barsky K., Porat T., Harel S., Hanalis Miller T., Goldzweig G. Individual stress response patterns: Preliminary findings and possible implications // *PLoS One*. – 2021. – Vol. 16(8). – e0255889. – <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255889>.

31. Kassel J. D., et al. Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking // *Psychological Bulletin*. – 2003. – Vol. 129, № 2. – P. 270–304. – <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.270>.
32. Keenan A., O'Brien J. Stress and its cognitive impacts: A comprehensive review // *Brain, Behavior, and Immunity – Health*. – 2024. – Vol. 30. – P. 100766. – <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>.
33. Khan M. A., Arif A. Gender differences in stress-related disorders among the Ukrainian military in the war-zone // *E-Med Journal [Електронний ресурс]*. – 2019. – Режим доступу: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/214>.
34. Kudielka B. M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // *Biol. Psychol.* – 2005. – P. 113–132.
35. Laranjeira C., Querido A., Sousa P., Dixe M. A. Assessment and Psychometric Properties of the 21-Item Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) among Portuguese Higher Education Students during the COVID-19 Pandemic // *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. – 2023. – Vol. 13, № 11. – P. 2546–2560. – Режим доступу: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13110177>.
36. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York : Springer, 1984.
37. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – Vol. 37(7). – P. 1401-1415. – <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>.
38. Moller-Leimkuhler A. M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2007. – № 9(1). – P. 71–83.
39. Moller-Leimkuhler A. M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.* – 2003. – № 253(1). – P. 111–118.
40. Motzer S. A., Hertig V. Stress, stress response and health // *Nurs. Clin. North Am.* – 2004. – № 39(1). – P. 1-17.

41. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. – 2018. – Vol. 127. – P. 54–60. – <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>.
42. OSCE PA. Understanding and addressing the gendered consequences of the war in Ukraine [Электронный ресурс]. – 2023. – <https://www.oscepa.org/en/documents/special-representatives/gender-issues/report-17/4717-pdf-2023-gender-report-understanding-and-addressing-the-gendered-consequences-of-the-war-in-ukraine-eng/file>.
43. Piccinelli M., Wilkinson G. Gender differences in depression // *The British Journal of Psychiatry*. – 2000. – № 177. – P. 486–492.
44. Porcelli A. J., Delgado M. R. Stress and Decision Making: Effects on Valuation, Learning, and Risk-taking // *Curr Opin Behav Sci*. – 2017. – Vol. 14. – P. 33-39. – <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015>.
45. Pretorius T. B., Padmanabhanunni A. Anxiety in Brief: Assessment of the Five-Item Trait Scale of the State-Trait Anxiety Inventory in South Africa // *Int J Environ Res Public Health*. – 2023. – Vol. 20, № 9. – 5697. – doi: 10.3390/ijerph20095697.
46. Sandberg K., Ji H. Sex differences in primary hypertension // *Biol. Sex Differ.* – 2012. – № 3(1). – P. 7–19.
47. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. – New York : W. H. Freeman, 1998. – 434 с.
48. Sarmiento L. F., Lopes da Cunha P., Tabares S., Tafet G., Gouveia A. Jr. Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model // *Brain, Behavior, & Immunity – Health*. – 2024. – Vol. 38. – P. 100766. – <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>.
49. Schober P., Boer C., Schwarte L. A. Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation // *Anesthesia & Analgesia*. – 2018. – Vol. 126, № 5. – P. 1763–1768. – doi: 10.1213/ANE.0000000000002864.

50. Selye H. *The Stress of Life*. – New York : McGraw-Hill, 1956. – 324 c.
51. Spearman C. The Proof and Measurement of Association between Two Things // *The American Journal of Psychology*. – 1904. – Vol. 15, № 1. – P. 72–101. – doi: 10.2307/1412159.
52. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping // *Personality and Social Psychology Review*. – 2002. – Vol. 6(1). – P. 2-30. – [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1).
53. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A., Updegraff J. A. Behavioral responses to stress: Tend-and-befriend, not fight-or-flight // *Psychological Review*. – 2000. – Vol. 107, № 3. – P. 411-429.
54. Marijanović I., Kraljević M., Buhovac T., Cerić T., Mekić Abazović A., Alidžanović J., Gojković Z., Sokolović E. Use of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) Questionnaire to Assess Levels of Depression, Anxiety, and Stress in Healthcare and Administrative Staff in 5 Oncology Institutions in Bosnia and Herzegovina During the 2020 COVID-19 Pandemic // *Med Sci Monit*. – 2021. – Vol. 27. – e930812. – doi: 10.12659/MSM.930812.
55. Morin C. M., Rodrigue S., Ivers H. Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia // *Psychosom. Med*. – 2003. – Vol. 65, № 2. – P. 259–267. – doi: 10.1097/01.psy.0000030391.09558.a3.
56. Yu R. Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model // *Neurobiology of Stress*. – 2016. – Vol. 3. – P. 83-95. – <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2015.12.006>.
57. Zsido A. N., Teleki S. A., Csokasi K., Rozsa S., Bandi S. A. Development of the short version of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory // *Psychiatry Res*. – 2020. – Vol. 291. – 113223. – doi: 10.1016/j.psychres.2020.113223. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>.
58. Ось оформлення статті за стандартами ДСТУ для дипломної роботи:

59. Journal of Indian Academy of Oral Medicine & Radiology. DOI: <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>. Vol. 30, 2018, pp. 51-56. Evaluation of oral hygiene awareness and practices among dental students. Shah S, Patel J.
60. Santos, B.; Pinho, L.; Nogueira, M.J.; Pires, R.; Sequeira, C.; Montesó-Curto, P. Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review. Healthcare 2024, 12, 1292. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131292>
61. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О.А. Чаркіної, О.Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. 158 с.