

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: “Гендерні особливості формування стресостійкості у студентів”

Студентки 4 курсу групи ПС-43  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Сидоренко Д. О.

Керівник старший викладач кафедри  
психологічного консультування і психотерапії  
Лісеная А. М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення стресостійкості студентів .....	5
1.1 Поняття стресу та стресостійкості .....	5
1.2 Гендерні особливості стресостійкості студентської молоді .....	14
Висновки до розділу 1 .....	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей стресостійкості студентів .....	21
2.1 Організація та методи дослідження .....	21
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	23
Висновки до розділу 2 .....	32
ВИСНОВКИ .....	34
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	36
ДОДАТКИ .....	39

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрес є невід'ємною складовою сучасного життя, і він значно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. У контексті воєнного стану в Україні, який триває вже кілька років, рівень стресу серед населення помітно зріс. Згідно з дослідженнями, проведеними в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я, – ініціативи Олени Зеленської, 77% опитаних громадян зазначили, що останнім часом відчували стрес або сильну знервованість [3].

Для студентів збереження ментального здоров'я є надзвичайно важливим, адже воно впливає на їхню здатність до навчання, адаптацію до життєвих викликів та успішність майбутньої професійної діяльності. Водночас гендерні особливості відіграють суттєву роль у формуванні стресостійкості, оскільки чоловіки й жінки демонструють різні реакції на стрес через відмінності у фізіології, емоційній чутливості та соціально-культурних стереотипах.

Проблему стресу та різні його аспекти вивчали такі науковці, як: Г. Сельє, Р. Лазарус, Е. Берн, С. Фолкман; питання стресостійкості розглядали: М. Кудінова, О. Кравцова, К. Матені, Ю. Тептюк, гендерний аспект при розгляді стресостійкості піднімали такі дослідники, як Л. Кехілл, О. Кулешова, Л. Міхеєва, Л.В. Буравцевої; вивченням питання гендеру займалися такі науковці, як К. Хорні, С. Бем.

Отже, це робить вивчення впливу гендерних особливостей на формування стресостійкості у студентів особливо актуальним. Розуміння цих особливостей сприятиме розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та допоможе забезпечити психоемоційне благополуччя студентів у сучасних умовах.

Об'єкт дослідження - стресостійкість студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження - вплив гендерних особливостей студентів на формування стресостійкості.

Мета роботи полягає в тому, щоб дослідити взаємозв'язок між гендерними особливостями особистості та їх впливом на стресостійкість у студентів ЗВО.

Гіпотеза: Існує зв'язок між гендерними особливостями особистості та її стресостійкості, а саме фемініними риси особистості будуть співвідноситись з низьким рівнем стресостійкості, тоді як мускулінні риси – з високим.

Відповідно до мети було визначено такі завдання:

- на основі теоретичного аналізу наукової літератури узагальнити інформацію щодо зв'язку гендерних особливостей та рівня стресостійкості;
- емпірично дослідити, як гендерні особливості студентів впливають на стресостійкість;
- за результатами математично-статистичного аналізу виявити та описати зв'язок між гендерними особливостями та рівнем стресостійкості студентів.

Методи дослідження : теоретичний: аналіз літератури, узагальнення теоретичних положень; психодіагностичні методики: опитувальник «Маскулінність-фемінінність», BSRI (С. Бем), Шкала стресостійкості Конора-Девідсона, Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; математико-статистичні: критерій Шапіро-Уїлка, критерій Мана-Уїтні, метод Спірмена.

Характеристика вибірки. Емпірична база дослідження ґрунтується на результатах діагностики респондентів-студентів, яка буде поділена на дві дослідницькі групи за статтю.

Практична значущість. Результати даного дослідження можуть ефективно використовуватись у практичній діяльності. Їх можуть застосовувати у своїй роботі викладачі ЗВО, працівники лінії психологічних допомоги закладів вищої освіти, психологи-консультанти та психотерапевти під час профорієнтаційної роботи, індивідуальних або групових сесій зі студентською молоддю.

## РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення стресостійкості студентів

### 1. 1 Поняття стресу та стресостійкості

Стрес є невід’ємною частиною людського існування, супроводжуючи людину в різних ситуаціях, незалежно від їхнього характеру — позитивного чи негативного. Його природа є складною і багаторівневою, включаючи як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Саме тому формування стійкості до стресу виступає ключовим завданням у збереженні ментального здоров’я та адаптивності особистості. Усвідомлення механізмів стресу, його причин та потенційних наслідків є необхідним для ефективного регулювання емоційного стану та мінімізації його негативного впливу.

Наукове осмислення стресу як феномену розпочалося у XX столітті, а його фундаментальна концепція була сформована Г. Сельє. Вперше цей термін почав активно використовуватися у 1936 році, коли вчений визначив його як адаптаційну реакцію організму на вплив екстремальних чинників [8]. Популярність цієї концепції пояснюється її широкою застосовністю в поясненні фізіологічних та психологічних реакцій людини на труднощі, конфлікти та невизначеність.

У своїх дослідженнях Г. Сельє підкреслював, що «стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-який пред’явлену йому вимогу, і ця відповідь є напругою організму, спрямованою на подолання виникаючих труднощів і пристосування до збільшених вимог», при цьому його інтенсивність залежить від характеру та сили стресового фактора [8]. Однак згодом його концепція зазнала розширення та уточнення завдяки роботам таких учених, як Р. Лазарус, С. Фолкман та інших [7]. Зокрема, Лазарус намагався розмежувати фізіологічні та психологічні аспекти стресу, але поділ між фізичним та психічним стресом є штучним, оскільки ці процеси існують у постійній взаємодії та взаємовпливі, формуючи єдину психосоматичну відповідь на стресові фактори.

Окрім фізіологічного компонента, значну роль у розумінні стресу відіграє його психологічний аспект. Лазарус визначав стрес як дисбаланс між індивідуальним сприйняттям вимог середовища та наявними ресурсами для їхнього

задоволення [14]. При цьому не будь-яка зовнішня вимога спричиняє стрес — лише та, що сприймається як загрозлива, здатна дестабілізувати адаптаційні механізми та обмежити можливість самореалізації [8].

Формування стресової реакції включає процес оцінювання загрози, а також вибір відповідної копінг-стратегії, що спрямована на регулювання стресового стану. Власне поняття «копінг-стратегії» охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні механізми, які людина використовує для адаптації до стресових обставин [14].

Кожна особистість має унікальні механізми реагування на стресові ситуації, що формуються з раннього дитинства. Е. Берн у своїх працях підкреслював, що моделі поведінки у стресових ситуаціях часто засвоюються через механізм наслідування, коли дитина спостерігає реакції батьків на труднощі і неусвідомлено переймає їхній стиль поведінки. У дорослому віці ці сценарії активуються автоматично у відповідь на зовнішні подразники, що може призводити до неконтрольованих або нераціональних рішень у складних ситуаціях. У таких випадках механізм запуску стресу діє за принципом поступового наростання емоційної напруги, що може мати серйозні наслідки для психологічного благополуччя людини [5].

Треба зауважити, що стресова реакція організму активує три ключові адаптаційні механізми: фізіологічний, біохімічний та психологічний [8]. Вони забезпечують підтримку життєво важливих функцій, сприяючи адаптації до змінних умов середовища та мінімізуючи негативний вплив стресогенних факторів.

На біологічному рівні механізми дії стресу є предметом глибоких наукових досліджень. Встановлено, що організм здатний формувати стійку стресову напругу, яка відіграє важливу роль у мобілізації ресурсів для подолання стресу та досягнення адаптивного результату. Цей процес безпосередньо пов'язаний із функціонуванням вищих відділів головного мозку [8].

Однак низька функціональна активність структур мозку, які є відповідальними за запуск цих систем, може призводити до обмеження стресової реакції, що, у свою чергу, спричиняє швидке виснаження організму. Це виснаження є наслідком

недостатньої мобілізації ресурсів для боротьби зі стресом, що може призводити до розвитку серйозних фізіологічних та психічних розладів.

Дослідження Каньятци та Норріса (1993) емпірично підтвердили, що соціальні ресурси людини можуть значно зменшуватися під впливом стресу, що ускладнює її здатність до соціальної взаємодії. Аналогічні результати отримали Баумейстер, Братславські, Муравйов і Тік, які довели, що особистісні та когнітивні ресурси також зазнають негативного впливу стресу, адже стрес призводить до зниження впевненості у власних силах, втраті віри у власну компетентність та зменшенні здатності до ефективного прийняття рішень [8].

Якщо розглядати класифікацію стресу, то можна звернутись до напрацювань В. Марищук та інших дослідників, котрі зазначали, що вона залежить від характеру стресового фактора. Відповідно, виділяють такі типи стресу: емоційний, бойовий, навчальний, спортивний тощо [7].

Таким чином, стійкість до стресу можна розглядати у двох аспектах [7]:

1. У вузькому значенні—як здатність організму адаптуватися до конкретного стрес-фактора.
2. У широкому значенні—як загальна психічна та емоційна стійкість особистості, що визначає її здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Аналіз теоретико-методологічних засад дослідження стресостійкості демонструє її комплексний характер як міждисциплінарного феномену. Інтегральний підхід до вивчення цього явища охоплює досягнення психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних дисциплін, що забезпечує всебічне розуміння механізмів адаптації людини до стресових ситуацій.

Достатній рівень стресостійкості виступає важливим фактором збереження психічного здоров'я, підтримки оптимального психологічного стану, успішної соціальної адаптації та самореалізації особистості, включаючи ефективне виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах. В свою чергу дефіцит стресостійкості, навпаки, створює передумови для розвитку посттравматичних

стресових розладів, емоційного та психічного виснаження, а також формування психосоматичних порушень (В. Бодров, Г. Нікіфоров, К. Судаков та ін.) [12].

Історичний аналіз концепту стресостійкості показує, що його виникнення пов'язане з введенням поняття стресу, хоча сам феномен існував значно раніше. Фундаментальні дослідження І. Павлова вже акцентували увагу на нерозривному взаємозв'язку організму та середовища, де порушення рівноваги зовнішніми факторами стимулює активацію адаптаційних механізмів [7].

О. Кравцова у своїх дослідженнях систематизувала чотири ключові наукові підходи до розуміння феномену стресостійкості [7]:

- Психоаналітичний напрям - розглядає стресостійкість через призму конфліктних ситуацій, де джерелами стресу виступають механізми супресії природних потягів, сексуальних інстинктів та біологічних потреб.
- Біхевіоральний підхід - акцентує увагу на впливі зовнішніх детермінант та механізмів позитивного чи негативного підкріплення поведінкових патернів на формування стресостійкості.
- Гуманістично-екзистенційна парадигма - досліджує взаємозв'язок стресостійкості з процесами самореалізації та самоактуалізації особистості.
- Системний підхід - інтерпретує стресостійкість як інтегральну характеристику адаптаційного потенціалу, пов'язану з регуляцією емоційних станів та забезпеченням психічної рівноваги.

Проблеми стресостійкості досліджувалися під різними термінами, серед яких: стійкість особистості, особистісний адаптаційний потенціал, емоційно-вольова стійкість, стійкість до стресу, емоційна стійкість, психічна та психологічна стійкість, толерантність до стресу, емоційно-вольова стійкість, резилієнс, екстремальна стійкість.

Спільним підґрунтям для наведених вище термінологічних конструктів виступають ключові характеристики стресостійкості. По-перше, це здатність індивіда забезпечувати належний рівень працездатності та результативності в умовах підвищеного емоційного навантаження. По-друге, спроможність особистості підтримувати збалансований психологічний стан при дії деструктивних факторів.

Водночас, наявна термінологічна варіативність у визначенні феномену стресостійкості створює певні складнощі для його концептуального осмислення через відсутність чітко сформульованих демаркаційних критеріїв між означеними поняттями.

Феномен стресостійкості особистості розглядається в науковій літературі крізь призму кількох концептуальних підходів [9]:

- Перший із них визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.). Прихильники цього підходу вбачають у ній відносно стабільну психологічну характеристику, яка проявляється у поведінкових реакціях і забезпечує здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресового навантаження.

- Другий підхід трактує стресостійкість як комплексну якість особистості, що виступає внутрішнім позитивним ресурсом, необхідним для успішної професійної діяльності та соціальної взаємодії.

- У рамках третьої концепції (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.) стресостійкість розглядається як здатність особистості опиратися негативному впливу стрес-факторів. Вона передбачає готовність індивіда діяти, адаптуватися до складних обставин, зберігаючи ефективність діяльності та психофізіологічне благополуччя [9].

- Четвертий підхід визначає стресостійкість як системну характеристику особистості, що інтегрує особистісні й поведінкові компоненти. Такий погляд акцентує увагу на здатності людини успішно функціонувати в складних життєвих або екстремальних ситуаціях.

У межах нашого дослідження стресостійкість варто розуміти як психічну властивість, що відображає здатність особистості ефективно реалізовувати діяльність у стресогенних умовах без значних негативних наслідків для психічного чи фізичного стану особистості.

Стресостійкість як інтегративна характеристика особистості має складну структуру. Наукові дослідження цієї проблеми привернули увагу багатьох учених,

які підкреслюють важливість ключових компонентів у процесі подолання стресових ситуацій.

У цьому контексті значний внесок зробив Г. Сельє—один із засновників теорії стресу. Він наголошував на значущості емоційної стабільності як основного механізму адаптації до стресових впливів. Його дослідження показали, що здатність організму підтримувати внутрішній баланс у складних умовах є критично важливою для збереження психічного здоров'я [11].

На нашу думку, найбільш повно складові стресостійкості розглянуті у роботі М. Кудінової, котра розробила її рівнево-компонентну модель, що включає внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) ресурси. Внутрішні ресурси є основою стресостійкості й поділяються на три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Вони визначають особливості реакції людини на стресогенні чинники. Зовнішні ресурси—результат соціального впливу—сприяють адаптації та допомагають особистості зменшувати негативні наслідки стресу. До них належать соціальна, емоційна, інформаційна та матеріальна підтримка, соціальна сміливість, належні житлові умови, безпека, комфортний соціальний статус та підтримка з боку держави. Крім того, на особистісному рівні внутрішні ресурси диференціюються за когнітивними, емоційними та мотиваційними характеристиками [12].

Також важливим чинником стресостійкості виступає психологічна компетентність особистості. Вона дає змогу людині ефективно реалізовувати життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я. Водночас психологічна компетентність визначає характер адаптивних процесів особистості, сприяючи продуктивному реагуванню на стресогенні ситуації [14].

Теоретичний аналіз наукових праць демонструє наявність двох основних категорій чинників стресостійкості: індивідуально-психологічні (суб'єктивні), що охоплюють особистісні характеристики індивіда, включаючи темпераментальні особливості, характерологічні риси, мотиваційну сферу та ціннісні орієнтації, а також ситуативно-професійні (об'єктивні), що відображають специфіку стресогенних ситуацій та професійної активності, зокрема методи діяльності, соціальну залученість та професійну компетентність.

Для оптимізації стресостійкого потенціалу індивіду необхідно розвивати та синтезувати всі доступні ресурси. У контексті даної проблематики, К. Матені виокремлює наступні ключові ресурси стресостійкості [13]:

- спадкові характеристики та психічна стабільність, що забезпечують належний рівень енергетичного та адаптаційного потенціалу;
- розвинена самоефективність та збалансована самооцінка, які сприяють прийняттю відповідальних рішень в умовах невизначеності;
- інтелектуальна компетентність та здатність до засвоєння нових знань, що необхідні для вирішення критичних ситуацій або швидкого опанування нових навичок;
- раціональне мислення та навички управління часом, що забезпечують системний аналіз ситуації та стратегічне планування;
- дотримання принципів здорового способу життя для підтримки оптимального імунітету;
- наявність соціальної мережі підтримки та відчуття включеності в соціум;
- достатній рівень матеріального забезпечення, що створює фінансовий резерв для подолання критичних життєвих ситуацій (втрата працездатності, економічні кризи, воєнні конфлікти тощо) [5].

У формуванні стресостійкості особистості визначальну роль відіграють психологічні детермінанти, які можуть як посилювати, так і послаблювати її рівень.

Нейрофізіологічні особливості та темпераментальні характеристики індивіда виступають фундаментальними факторами стресостійкості. Згідно з дослідженнями Ю.В. Щербатих, темперамент є визначальним індикатором стресостійкості, що відображає інтенсивність нейродинамічних процесів під час стресової реакції. О.Л. Церковський емпірично встановив, що індивіди зі слабкою нервовою системою демонструють вищу ефективність при помірному стресі, тоді як особи з сильною нервовою системою краще мобілізуються в умовах інтенсивного навантаження.

Важливо зазначити, що нейрофізіологічні характеристики, будучи генетично детермінованими, мають обмежений потенціал для модифікації [15].

Тривожність як психологічний конструкт має суттєвий вплив на формування стресостійкості, що підтверджується дослідженнями Л. Гіссена, Ч. Спілбергера, І. Фейнгерберга, Ю. Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагієва та інших науковців. Емпіричні дані свідчать про негативну кореляцію між особистісною тривожністю та стресостійкістю. З.Р. Шайхлісламов виявив, що підвищена тривожність провокує надмірну психічну напругу через гіперболізовану самокритичність, що призводить до фіксації на власних помилках замість пошуку конструктивних рішень. Особливо яскраво це проявляється в ситуаціях соціального неприйняття та необхідності автономного прийняття рішень. Низький рівень особистісної тривожності розглядається як один із важливих факторів розвитку стресостійкості [15].

Самооцінка як інтегральна характеристика особистості досліджувалась І. Коном, К. Матені, О. Молчановим, В. Петровським у контексті її впливу на стресостійкість. Емпіричні дослідження демонструють, що індивіди з адекватно високою самооцінкою демонструють нижчу сприйнятливність до стресогенних факторів та вищу ефективність копінг-стратегій. К. Левін акцентує увагу на деструктивному впливі як занадто високої, так і заниженої самооцінки на стресостійкість. Гіпертрофована самооцінка призводить до акумуляції невдач та ескалації тривожності, стимулюючи механізми психологічного захисту. К.В. Кім встановила кореляцію між низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю та зниженою схильністю до превентивних заходів. Т.А. Ткачук підкреслює центральну роль самооцінки у саморегуляції поведінки та соціальної взаємодії. Таким чином, оптимальний рівень самооцінки є критичним фактором розвитку стресостійкості [15].

Саморегуляція також є важливою складовою стресостійкості. Вона виступає важливим механізмом підтримки психоемоційного гомеостазу, забезпечуючи контроль над емоційними станами та поведінковими патернами, а також мінімізацію деструктивних впливів [13].

Локус контролю є значущим предиктором стресостійкості. Оптимальна стресостійкість характеризується балансом екстернальності та інтернальності з превалюванням останньої [15].

У дослідженнях Ю. Тептюк виявлено значущий вплив когнітивного стилю на стресостійкість. Оптимістичний стиль корелює зі зниженням особистісної тривожності, що сприяє підвищенню стресостійкості [15].

Г. Сельє розглядав мотивацію як фундаментальний фактор стресостійкості. В свою чергу, А.О. Реан встановив позитивну кореляцію між стресостійкістю та домінуванням внутрішньої мотивації над зовнішньою негативною. Зовнішня негативна мотивація знижує стресостійкість через формування уникаючої поведінки [15].

Також важливий внесок зробив Дж. Грінберг, котрий емпірично підтвердив взаємозв'язок між здібностями до вирішення конфліктів та стресостійкістю: ефективні навички розв'язання конфліктів оптимізують міжособистісні відносини, що призводить до редукції стресорів, зниження тривожності та підвищення самооцінки як базових компонентів стресостійкості [15].

Моральна нормативність як психологічний конструкт також впливає на рівень стресостійкості. О.Г. Маклаков виявив позитивні кореляції між комунікативним потенціалом, моральною нормативністю та стресостійкістю. Моральна нормативність функціонує як психологічний захисний механізм, що підтримує стресостійкість. Ю. Тептюк акцентує увагу на тому, що гармонія між соціальними нормами та індивідуальними моральними цінностями підвищує впевненість та стресостійкість, тоді як їх дисонанс провокує внутрішню напругу та знижує стресостійкість [15].

Таким чином, ключовими особистісними детермінантами стресостійкості виступають нейрофізіологічні характеристики та темперамент, рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, когнітивний стиль, соціальні установки, ціннісно-мотиваційні орієнтації, конфліктологічна компетентність та моральна нормативність.

## 1.2 Гендерні особливості стресостійкості студентської молоді

У контексті вивчення гендерних особливостей стресостійкості студентів необхідно спершу проаналізувати специфіку юнацького віку як важливого етапу формування копінг-стратегій та психологічної стійкості.

Юнацький період характеризується інтенсивним особистісним становленням та самовизначенням. В цей час відбувається активне формування індивідуальності, пошук власного місця у соціумі та перше серйозне випробування особистісного потенціалу. Студентський етап життя супроводжується зіткненням з принципово новими викликами, що вимагають розвитку навичок прийняття зважених рішень в стресових ситуаціях.

Дослідження демонструють, що копінг-стратегії юнацтва займають проміжне положення між підлітковими та дорослими моделями подолання стресу. Це відображає перехідний характер даного вікового періоду та активний пошук оптимальних механізмів психологічної адаптації [1].

Студентське життя створює передумови для розвитку адаптивних форм поведінки та копінг-механізмів, необхідних для подолання академічних та соціальних викликів. Це висуває підвищені вимоги до особистісних ресурсів молоді людини [4].

Емпіричні дослідження виявляють гендерну специфіку у виборі стратегій подолання стресу: для юнаків більш характерні конфронтаційні підходи, дистанціювання та уникнення, тоді як дівчата частіше звертаються до самоконтролю, соціальної підтримки та планомірного вирішення проблем. В процесі адаптації молодь може вдаватися як до конструктивних, так і до деструктивних копінг-стратегій, включаючи поведінку, котра може нашкодити здоров'ю (вживання психоактивних речовин, незахищені статеві акти). При цьому ефективність обраних стратегій значною мірою залежить від конкретного контексту їх застосування [1].

За даними Т.Л. Крюкової, з віком у юнаків спостерігається тенденція до збільшення проблемно-орієнтованих стратегій та зменшення соціально-орієнтованих і непродуктивних форм копінгу. У дівчат також зростає схильність до проблемно-орієнтованого подолання стресу, проте одночасно може посилюватися

тенденція до непродуктивних стратегій подолання (надія на диво, ігнорування тощо) [1].

С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун та С. Скляр виділяють ряд чинників формування стресостійкості у студентському віці: здатність до проблемно-орієнтованої поведінки в стресових ситуаціях, низький рівень тривожності, оптимістичний світогляд, професійна самореалізація та позитивний емоційний фон. Важливу роль також відіграє наявність різнопланових ресурсів - від матеріальних до особистісних [12].

Відсутність виражених зовнішніх стимулів часто призводить до зниження мотивації щодо формування навичок стресостійкості та життєстійкості. У зв'язку з цим актуальним стає впровадження таких знань ще на етапі базової освіти, що має стати пріоритетним напрямом діяльності як для практикуючих психологів, так і для науковців. Особи дорослого віку, які не отримали відповідної підготовки з питань подолання труднощів, змушені самотійно шукати необхідну інформацію, нерідко — без усвідомлення її достовірності чи ефективності для реального життя[3].

Таким чином, юнацький вік як перехідний період створює сприятливі умови для формування стресостійкості, але водночас висуває значні вимоги до особистісних ресурсів молоді. Формування конструктивних копінг-стратегій залежить як від індивідуальних якостей, так і від рівня психологічної освіти та підтримки. Враховуючи виявлену варіативність у виборі способів подолання труднощів, особливої уваги заслуговує вивчення гендерних відмінностей у проявах стресостійкості студентської молоді.

В контексті психологічних досліджень сформувалася особлива система вивчення психологічних особливостей статевої диференціації у соціальному контексті. Значний внесок у розуміння цього питання зробила С.Л. Бем у монографії «Лінзи гендеру», де вона проаналізувала соціальні механізми приписування характеристик представникам різних статей. Відповідно до її концепції, гендер розглядається як соціальний конструкт, що детермінує поведінкові патерни та соціальну позицію індивіда. Ця теоретична модель висвітлює історико-культурні

аспекти гендерних особливостей стресових реакцій у контексті психологічних установок особистості [5].

Сучасні дослідження гендерної диференціації, базуючись на психології статі, виокремлюють три основні типологічні категорії [5]:

Маскулінний тип: характеризується превалюванням традиційно чоловічих особистісних характеристик, зокрема автономності, цілеспрямованості, лідерських якостей та впевненості. Визначальними рисами є розвинена самоповага та позитивна самооцінка.

Фемінний тип: відзначається домінуванням традиційно жіночих якостей, серед яких виділяють емоційну чуйність, емпатійність та сенситивність. Характерна орієнтація на емоційно-чуттєву сферу при меншій зацікавленості у професійній самореалізації.

Андрогінний тип: відображає збалансовану інтеграцію маскулінних і фемінних характеристик. Демонструє підвищену адаптивність, розвинену самоповагу та стресостійкість, що сприяє ефективній професійній адаптації.

Дослідницька спільнота підкреслює вплив гендерної ідентифікації на специфіку міжособистісної взаємодії та копінг-стратегії. За спостереженнями Н. М. Дорошенко, маскулінність корелює з авторитарністю, егоцентризмом та агресивними поведінковими патернами, схильністю до домінування та конфронтаційних стратегій у конфліктних ситуаціях. Фемінна ідентичність характеризується конформністю, уникненням конфронтації, розвиненими комунікативними навичками та схильністю до компромісних рішень у конфліктних ситуаціях. Андрогінна ідентичність проявляється через просоціальну орієнтацію, поєднання автономності з комунікабельністю. При цьому андрогінні особистості демонструють гнучкість у виборі стратегій поведінки, надаючи перевагу конструктивному вирішенню конфліктів [1].

У контексті стресових реакцій С. Бем у монографії "Лінзи тендеру" (1993) критично аналізує поширене переконання про детермінованість поведінкових та соціально-рольових відмінностей між статями виключно біологічними факторами [10].

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність консенсусу щодо гендерних відмінностей у стресостійкості. Емпіричні дані демонструють значну варіативність та неоднозначність. Деякі дослідники стверджують про вищу стресостійкість у чоловіків, інші відстоюють протилежну позицію, а треті заперечують наявність значущих гендерних відмінностей [2].

Аналізуючи нейробиологічні основи статевих відмінностей у реакціях на стрес, важливо звернути увагу на структурні та біохімічні особливості головного мозку. Наукові дослідження демонструють, що анатомічні відмінності, зокрема більший розмір мигдалини у чоловіків, зумовлюють специфіку нейрофізіологічних реакцій на стресові подразники [5].

Згідно з результатами дослідження Л. Кехілла щодо механізмів формування емоційної пам'яті виявили значущі гендерні відмінності. При демонстрації відеоматеріалів зі сценами насильства та подальшому аналізі активності мозку за допомогою позитронно-емісійної томографії було встановлено кореляцію між інтенсивністю активації мигдалини та здатністю до запам'ятовування емоційно забарвлених подій. Примітно, що у жінок процеси формування емоційної пам'яті характеризуються більшою інтенсивністю порівняно з чоловіками [5].

Дослідження, проведене науковцями Університету Макджилл, виявило суттєві відмінності у синтезі серотоніну: у чоловіків його продукування на 52% перевищує показники жінок. Ці нейрохімічні особливості можуть пояснювати підвищену вразливість жінок до психологічних стресорів та специфіку проявів посттравматичного стресового розладу [10]. Більше того, це може бути одним із факторів, що обумовлює вищу схильність жінок до депресивних розладів, адже вони лікуються препаратами із вмістом серотоніну.

Треба звернути увагу, що варіативність реакцій на стресові ситуації значною мірою обумовлена не лише анатомо-фізіологічними чинниками, а й соціальними впливами. Особливу увагу слід звернути на роль гендерних стереотипів та виховання, які формують специфічні очікування та поведінкові стратегії, пов'язані з проявом емоцій і способом подолання стресу.

Процес соціалізації особистості передбачає формування специфічних поведінкових патернів відповідно до гендерної приналежності. Суспільство встановлює нормативні очікування щодо емоційних реакцій представників різних статей. [1].

Дослідження гендерних особливостей емоційних реакцій свідчить про те, що фізіологічні прояви емоцій у чоловіків та жінок мають схожий характер, проте їх інтерпретація суттєво відрізняється залежно від гендерної ролі індивіда [10].

Аналіз психологічних особливостей демонструє, що представники маскулінного типу схильні інтерпретувати власну емоційну стриманість як прояв раціональності та сили характеру. Варто зазначити, що така поведінка значною мірою обумовлена соціальними стереотипами щодо проявів сили та витривалості. Характерною особливістю чоловічої поведінки є внутрішній спротив прояву емоційної вразливості та уникнення звернень за емоційною підтримкою [5].

Дослідження психологічних механізмів формування гендерних відмінностей в емоційній сфері вказує на визначальну роль виховання. Згідно з концепцією К. Хорні, історично сформоване сприйняття жіночої природи як емоційно-центрованої призвело до стереотипізації гендерних ролей. У сучасній психодіагностиці емоційність розглядається як ключовий індикатор фемінності, що протиставляється маскуліній раціональності. Методики оцінки гендерної ідентичності, розроблені з 1930-х років, використовують емоційність як диференціюючий критерій для визначення особливостей гендерної поведінки [1].

Важливим також буде зупинитись на розгляді гендерних особливостях стресфакторів та стресових реакцій.

При дослідженні гендерно-специфічних стресорів виявлено, що жінки частіше зазнають стресу через відчуття безпорадності, низький соціальний статус та складнощі у балансуванні між професійними й домашніми обов'язками. Натомість чоловіки демонструють вищу стресову реактивність у контексті професійної діяльності, зокрема при виникненні конфліктів з керівництвом, складнощів у комунікації з колегами та фінансових труднощів [4].

В свою чергу, дослідження Л.В. Буравцевої виявило цікаву особливість статевого диморфізму в контексті стресових реакцій: жінки демонструють більш виражену початкову реакцію на стрес, але водночас характеризуються вищою пластичністю та швидшим відновленням. Для жіночої статі більш характерними є такі прояви як підвищена напруженість, схильність до депресивних станів та відчуття безвиході, тоді як чоловікам властива більш виражена шокова реакція. При цьому прояви істерії та дратівливості спостерігаються з однаковою частотою у представників обох статей [1].

Також цікавими є результати емпіричного дослідження Кулешова О. Та Міхеєва Л., що підтверджують вплив гендерної приналежності на специфіку прояву стресостійкості. Виявлено диференціацію рівнів стресостійкості залежно від індивідуально-психологічних характеристик. У групі з високою стресостійкістю чоловіки відрізняються підвищеною емоційною стійкістю, вищими показниками темпу діяльності, самоповаги та самоприйняття, зниженими показниками реактивної тривожності та сензитивності. При низькій стресостійкості чоловіки демонструють вищу емоційну стійкість та знижені показники тривожності й соціальної емоційності порівняно з жінками.

Отже, гендерні особливості стресостійкості студентів формуються під впливом біологічних, соціокультурних та психологічних факторів. Чоловіки й жінки мають різні реакції на стрес, і це добре простежується у виборі стратегій подолання, рівні тривожності, способі вираження емоцій та здатності адаптуватися. Цікаво, що люди з андрогінними рисами, тобто тими, що поєднують традиційні риси обох статей, краще справляються зі стресом і легше пристосовуються до змін. Розуміння цих відмінностей важливе для створення індивідуального підходу в психологічній підтримці студентів, аби допомогти їм впоратися з викликами навчання та життя.

## Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу можна сформулювати такі висновки, що розкривають основні аспекти досліджуваної проблематики:

1. Стрес – це відсутність узгодженості між індивідуальним сприйняттям вимог середовища та наявними ресурсами для їхнього задоволення. Зазвичай, перебування у ситуації стресу сприяє мобілізації ресурсів для подолання проблем, що виникли. Однак за умов надмірного впливу стресу, у людини можуть зменшуватись соціальні, особистісні та когнітивні ресурси.

2. Стресостійкість розглядається як психічна властивість, що вказує на здатність особистості ефективно реалізовувати діяльність у стресогенних умовах без значних негативних наслідків для здоров'я як психічного, так і фізичного. Вона не є сталою, незмінною рисою, а формується та розвивається протягом життя під впливом соціального середовища, особистісного досвіду та цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. До ключових компонентів, що формують стресостійкість належать саморегуляція, оптимістичний стиль мислення, низький рівень тривожності, адекватна самооцінка.

3. Для студентів в здатність протистояти стресовим факторам набуває особливої значущості, адже саме в цей період вони стикаються з викликами професійного самовизначення, пошуку роботи, проходження практики та підготовки до самостійного дорослого життя. Розвиток стресостійкості повинен стати одним із напрямів психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу, починаючи з перших курсів навчання.

4. На основі біологічних, психологічних і соціокультурних чинників чоловіки та жінки демонструють різну емоційну реактивність, копінг-стратегії та адаптивність до стресу. Маскулінні особистості тяжіють до автономності та конфронтаційних стратегій, фемінні — до емоційної чутливості та компромісу, а андрогінні — до гнучкості та високої стресостійкості. Варіативність у проявах стресу зумовлюється не лише нейробіологічними відмінностями, а й гендерними стереотипами та установками, сформованими в процесі соціалізації.

## РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей стресостійкості студентів

### 2.1 Організація та методи дослідження

Будь-яке емпіричне психологічне дослідження має в основі реалізацію трьох послідовних етапів: підготовчого, основного та заключного. Розглянемо зміст кожного з етапів у нашій роботі.

Підготовчий етап. На даному етапі роботи було сформовано проблему дослідження, проаналізовано літературу відповідно до теми. Також були обрані методики для дослідження:

Опитувальник «Маскулінність-фемінінність», BSRI (С. Бем) (Додаток А)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (Додаток Б)

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (Додаток В)

Методика "Маскулінність-фемінінність" (BSRI) була розроблена видатною американською дослідницею Сандрою Бем у 1974 році як інноваційний інструмент для визначення психологічної статі особистості. Опитувальник складається з 60 характеристик особистості. Учасникам дослідження пропонується розглянути та відповісти на кожне твердження, обираючи один з двох можливих варіантів відповіді: "Так" або «Ні», за наявності або відсутності даної характеристики у респондента відповідно. Відповіді перевіряються на наявність збігу з ключем. На основі кількості співпадінь розраховується спеціальний математичний індекс, який дозволяє визначити рівень прояву наступних характеристик: маскулінності, фемінінності, андрогінності.

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це інструмент самооцінки, розроблений для вимірювання психологічної стійкості та адаптивності особистості. Методика складається з 10 питань, кожне з яких оцінюється за допомогою п'ятибальної шкали відповідей, де 0 балів відповідає відповіді "ніколи", а 4 — відповіді "майже завжди". Підсумковий показник стресостійкості розраховується шляхом додавання балів за всіма пунктами

опитувальника, що дає можливий діапазон від 0 до 40 балів. При цьому, чим вищий сумарний бал отримує респондент, тим вищий рівень стресостійкості та адаптивних можливостей він демонструє.

Методика Спілбергера-Ханіна - це психодіагностичний інструмент, який дозволяє вимірювати два різних види тривожності: реактивну (поточний рівень занепокоєння) та особистісну (стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність до тривожних реакцій). Розроблений американським психологом Ч.Д. Спілбергером та адаптований для слов'янського простору Ю.Л. Ханіним, цей тест має дві окремих шкали, кожна з яких містить по 20 тверджень. Респонденти оцінюють наведені твердження за 4-бальною шкалою, яка варіюється від "Ні, це не так" до "Цілком вірно". Система оцінювання передбачає присвоєння кожній відповіді від 1 до 4 балів, залежно від обраного варіанту. Підсумковий показник рівня тривожності вираховується за допомогою спеціально розроблених математичних формул, які враховують особливості кожного типу тривожності.

Основний етап. Головним завданням даного етапу є збір даних через опитування студентів, контакт з досліджуваними.

Для забезпечення більш ширшого охоплення цільової аудиторії та зручності респондентів, ми використали Telegram-чати для студентів, через які успішно залучили 50 респондентів. Вибірка включаючи рівну кількість представників обох статей - по 25 осіб чоловічої та жіночої статі відповідно. Для забезпечення стандартизації процедури збору даних та полегшення їх подальшої обробки, учасникам було запропоновано заповнити спеціально розроблену Google-форму, яка містила наведені вище психодіагностичні методики. Після завершення етапу збору даних, всі отримані відповіді були систематично конвертовані у кількісні показники, придатні для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації.

У процесі первинного аналізу зібраних результатів було виявлено важливе методологічне обмеження: кількість респондентів, які демонстрували чітко виражені маскулінні та фемінні психологічні характеристики, виявилася недостатньою для формування репрезентативних вибірок. Це методологічне обмеження зробило неможливим проведення повноцінного дослідження впливу

гендерних характеристик на процеси формування стресостійкості особистості. Враховуючи дану ситуацію, було прийняте рішення переорієнтувати фокус дослідження на вивчення особливостей стресостійкості у студентів з урахуванням їх біологічної статі.

Заключний етап. На цьому етапі було оброблено отримані дані та проведено математичний аналіз за допомогою таких математико-статистичних методів: критерій Колмогорова–Смірнова, критерій Шапіро–Уїлка, непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, непараметричний ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. А також було узагальнено отриману інформацію.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Першочергово розглянемо результати методики С. Бем, які ми аналізували паралельно із статтю студентів.

Табл. 2.1 Гендерні особливості у студентів різної статі

Гендерні особливості	Студентки	Студенти	Усі респонденти
Маскулінність	4%	16%	10%
Фемінність	12%	0	6%
Андрогінність	84%	84%	84%

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що більшість досліджуваних (84%) виявляють андрогінні риси незалежно від статі. Це свідчить про те, що як юнаки, так і юнки переважно поєднують у своїй поведінці як маскулінні, так і фемінінні характеристики.

Водночас лише одна студентка (4%) демонструє маскулінні риси у своїй поведінці. Це дозволяє припустити, що її гендерна ідентичність не збігається з біологічною статтю.

Щодо інших досліджуваних, їхні гендерні особливості можна співвіднести з біологічною статтю. Так, 3 студентки (12%) виявляють фемінінні риси, а 4 студенти (16%) демонструють маскулінні риси відповідно.

За результатами, що ми можемо простежити, можна прийти до висновку, що сучасні тенденції у сфері гендерної ідентичності свідчать про поступове розмивання традиційних статево-рольових моделей серед молоді, адже у результатах проведеного дослідження було виявлено домінування андрогінного типу у 84% респондентів незалежно від біологічної статі, що вказує на поширеність поєднання маскулічних та фемінних характеристик у поведінці студентів. Такий результат свідчить про зростання гнучкості у гендерних ролях, що відображає загальносвітові тенденції до зменшення поляризації гендерних якостей.

Дослідження, котрі ми розглядали підтверджують, що андрогінні особистості демонструють вищу адаптивність у соціальних взаємодіях та ефективніше використовують як емоційно-орієнтовані, так і проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Це забезпечує їм вищий рівень стресостійкості порівняно з тими, чия гендерна ідентичність є чітко маскуліною або фемінною. Збалансоване поєднання чоловічих та жіночих рис дозволяє студентам виявляти гнучкість поведінки в умовах стресу, зберігати емоційну стабільність та приймати виважені рішення.

На наступному етапі було проведено аналіз рівня стресостійкості за методикою Конора-Девідсона залежно від статі респондентів.

Табл. 1.2 Результати за шкалою Конора-Девідсона студентів різної статі

Стать/ Рівень стресостійкості	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Жіноча	8%	12%	12%	32%	36%
Чоловіча	0	12%	32%	36%	20%
Усі респонденти	4%	12%	22%	34%	28%

На основі даних таблиці можна зробити висновок, що серед жінок найбільша кількість респонденток (36%) демонструє високий рівень стресостійкості, тоді як серед чоловіків цей показник дещо нижчий — 20%. Водночас рівень стресостійкості вище середнього мають 32% жінок та 36% чоловіків, що свідчить про відносно рівномірний розподіл показників у даній категорії.

Індивіди з високим рівнем стресостійкості демонструють виняткову здатність зберігати емоційну рівновагу та ментальну ясність навіть у складних обставинах. Їхня визначна риса - це вміння швидко та ефективно аналізувати стресові ситуації, приймаючи виважені рішення без зайвого емоційного напруження. Такі особистості відрізняються неабиякою адаптивністю: вони не лише підтримують високу продуктивність під тиском несприятливих факторів, але й проявляють майстерність у регулюванні власних емоційних станів. Їх вирізняє розвинене критичне мислення та природна здатність дистанціюватися від негативних впливів оточення.

Аналізуючи низький рівень стресостійкості, можна відзначити, що серед жінок цей показник становить 8%, тоді як серед чоловіків він не зафіксований. Це може вказувати на більшу емоційну вразливість жінок до стресових ситуацій або на меншу здатність до адаптації у складних умовах. У осіб з низькою стресостійкістю спостерігається підвищена чутливість до стресових факторів, внаслідок чого навіть незначні труднощі можуть сприйматися як критичні події. Характерними проявами є комплекс негативних психоемоційних станів: підвищена тривожність, внутрішнє напруження, емоційна лабільність.

Також варто звернути увагу на рівень стресостійкості нижчий за середній. Цей показник однаковий для обох груп — 12%, що свідчить про схожий рівень реактивності на стресові фактори серед чоловіків та жінок у цій категорії.

Загалом, серед усіх респондентів низький рівень стресостійкості мають 4% учасників дослідження, а рівень нижче середнього — 12% респондентів, що є відносно невеликим показником. Це може свідчити про загальну тенденцію до помірної або високої стресостійкості серед студентів, незалежно від статі.

За результатами проведення діагностики рівня реактивної та особистісної тривожності за Спілбергом занесені у табл. 3.

Табл. 1.3 Результати за методикою Спілберга-Ханіна студентів різної статі

Рівень тривожності/Стать		Жіноча	Чоловіча	Усі респонденти
Реактивна тривожність	Низький рівень	20%	8%	14%
	Помірний рівень	36%	48%	42%
	Високий рівень	44%	44%	44%

Особистісна тривожність	Низький рівень	12%	12%	12%
	Помірний рівень	20%	48%	34%
	Високий рівень	68%	40%	54%

Аналіз результатів реактивної тривожності вказує на те, що найвищий рівень тривожності характерний для 44% опитаних, причому цей показник однаково високий як серед жінок, так і серед чоловіків (по 44%). Помірний рівень тривожності займає друге місце за поширеністю, охоплюючи 42% вибірки, причому серед чоловіків він є найбільш типовим (48%), тоді як серед жінок такі результати мають 36%. Найменш виражений серед опитаних є низький рівень реактивної тривожності, який виявлено у 14% респондентів, серед яких переважно жінки (20%), тоді як серед чоловіків цей показник складає лише 8%.

Щодо особистісної тривожності, найвищий рівень продемонстрували 54% респондентів. Цей показник є найпоширенішим серед жінок, де його зафіксовано у 68% досліджуваних, тоді як серед чоловіків він становить 40%. Помірний рівень особистісної тривожності відзначено у 34% учасників дослідження, причому у чоловіків цей рівень проявляється у 48% випадків, серед жінок – у 20%. Низький рівень особистісної тривожності зафіксовано лише у 12% респондентів, і він однаково поширений серед представників обох статей.

Таким чином серед жінок домінує високий рівень як за шкалою реактивної тривожності, так і особистісної тривожності. Високий рівень за реактивною тривожністю може вказувати на інтенсивні емоційні переживання (такі як сильне занепокоєння, напруженість та нервозність), можливий ризик емоційного вигорання та тривожних розладів. В свою чергу високий рівень особистісної тривожності може вказувати на низьку самооцінку, невпевненість у собі, безініціативності, можна припустити, що в різних пересічних ситуаціях у таких досліджуваних буде проявлятися тривожність.

Серед чоловіків найбільш поширеним є помірний рівень за шкалами реактивної та особистісної тривожності. Помірна тривожність виконує захисну функцію та попереджає про небезпеку. Крім того, помірна тривожність може мотивувати людину до дій. Адже людям доводиться витратити багато енергії на вирішення

ситуацій, що викликають тривогу. У той же час підвищена тривожність може спричинити розгубленість й почуття безвиході.

В свою чергу, низький рівень тривожності може свідчити про потребу у підвищенні активності та мобілізації внутрішніх ресурсів для вирішення стресових ситуацій.

Для перевірки та розширення отриманих висновків за результатами якісного аналізу буде проведено математико-статистичну обробку даних.

На попередньому етапі аналізу даних ми перевірили наші дані на предмет відповідності до закону нормального розподілу (Додаток Г). Незважаючи на те, що розподіл досліджуваних змінних наближено до нормального (за результатами критерію Шапіро-Вілка,  $p > 0.05$ ), для аналізу будуть використовуватись непараметричні методи, оскільки: обсяг досліджуваних груп ( $n = 25$ ), що знижує надійність параметричних критеріїв, а також вибірка не є однорідною за низкою соціально-демографічних ознак (наявність/відсутність відносин, зайнятість та інше), що може впливати на дисперсію та порушувати умови для використання параметричних методів.

Для виявлення відмінностей між досліджуваними змінними було використано критерій Мана-Уїтні, що дозволяє статистично оцінити розбіжності між явищами.

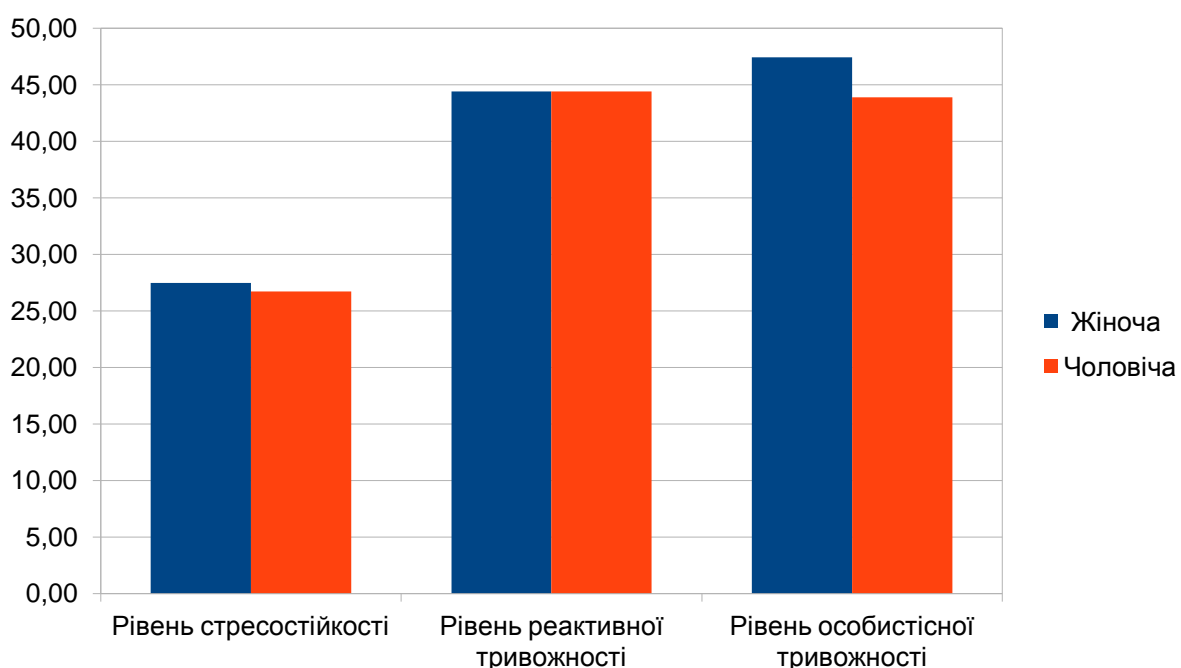


Рис. 2.1 Міжстатеві розбіжності за рівнем стресостійкості, реактивної та особистісної тривожності

Ми перевірими розбіжності між статями. У результатах, отриманих за критерієм Манна-Уїтні, було встановлено, що немає статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками стресостійкості, реактивної та особистісної тривожності. Такі результати вказують на те, що приналежність до однієї з груп не впливає на рівень стресостійкості.

Враховуючи, що статистично не виявлено відмінностей між групами, то немає сенсу проводити окремі кореляційні аналізи для кожної статі, адже поділ вибірки зменшує обсяг підгруп, що знижує статистичну потужність аналізу, а також це може призвести до непомітності слабких, але важливих зв'язків у даних через малу кількість спостережень. Тому розглянемо кореляційний аналіз для загальної вибірки.

Табл. 2.4 Результати кореляційного аналізу

			Шкала стресостійкості Конора-Девідсона	Шкала реактивної тривожності	Шкала особистісної тривожності
Метод Спірмена	Статеворольовий опитувальник С. Бем	Коефіцієнт кореляції	-,430**	,476**	,684**
		Рівень значущості	0.002	0.000	0.000
	Шкала стресостійкості Конора-Девідсона	Коефіцієнт кореляції		-,478**	-,579**
		Рівень значущості		0.000	0.000

У таблиці спостерігаються статистично значущі обернені кореляції між рівнем стресостійкості та обома видами тривожності: реактивною ( $r = -0,478$ ;  $p < 0,001$ ) і особистісною ( $r = -0,579$ ;  $p < 0,001$ ). Тобто високі показники за шкалою стресостійкості поєднуються з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями, згідно з якими низький рівень тривожності розглядається як важлива складова, котра формує стресостійкість. Отже, можна припустити, що розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення толерантності до невизначеності сприятиме зміцненню стресостійкості.

Якщо ж розглядати кореляції особистісної і реактивної тривожності окремо можемо прийти до таких висновків:

- Вірогідно, характеристики, що притаманні людям з високою стресостійкістю (ефективні механізми саморегуляції, впевненість у власних силах, можливість підтримувати внутрішню рівновагу) знижують ймовірність реактивної тривоги.

- Ймовірно, через те, що стресостійкі особистості, як правило, мають вищу толерантність до невизначеності та менше катастрофізують події, це зменшує загальний рівень особистісної тривожності. Також можна припустити, що емоційна стабільність як складова стресостійкості безпосередньо протидіє невротичності, яка є базисом особистісної тривожності.

Якщо ж розглядати зв'язок між гендерними особливостями особистості, стресостійкістю та її формуючм елементом (тривожністю), то можна прийти до таких висновків:

1. Можна простежити зворотню кореляцію між результатами методики С. Бем та рівнем стресостійкості за методикою Конора-Девідсона ( $r = -0,430$ ;  $p = 0,002$ ). Так, високі значення за методикою С. Бем пов'язані з низькими значеннями рівня стресостійкості. Вірогідно, даний зв'язок вказує на те, що респонденти, які демонструють більш виражені фемінні риси особистості (саме такі гендерні особливості відповідають високим значенням за цією методикою), характеризуються низьким рівнем стресостійкості. Ймовірно, такий зв'язок

пов'язаний з тим, що традиційно фемінні риси, такі як емоційна чутливість, орієнтація на міжособистісні стосунки та емпатія, можуть посилювати суб'єктивне переживання стресових ситуацій. Це спостереження підкреслює важливий взаємозв'язок між гендерними характеристиками особистості та її здатністю протидіяти стресу.

Результати також побічно свідчать про наявність зв'язку між вираженістю маскулінних характеристик і вищим рівнем стресостійкості. Зокрема, респонденти з домінуванням маскулінних рис демонструють вищу середню стресостійкість, що узгоджується з теоретичними припущеннями. Ймовірно, такі характеристики, як автономність, цілеспрямованість, рішучість і знижена емоційна чутливість, які є типовими для маскуліного профілю, сприяють більш успішному подоланню стресових ситуацій. Цей зв'язок підтверджує гіпотезу про те, що маскулінні риси можуть виступати особистісним ресурсом у формуванні стресостійкості.

2. Звернемо увагу на пряму кореляцію між результатами методики С. Бем та рівнем реактивної тривожності ( $r=0.476$  ;  $p < 0.001$ ). Тобто, виражені фемінні риси особистості співвідносяться з високими показниками реактивної тривожності. Ймовірно, висока орієнтація на міжособистісні стосунки, залежність від зовнішньої оцінки, що притаманна фемінним особистостям, можуть посилювати відчуття напруги, а також як вже зазначалось підвищена емоційна чутливість і схильність до емпатії, можуть зумовлювати швидке та інтенсивне реагування на ситуативні подразники, включно із стресовими, загрозливими подіями. У сукупності це дозволяє припустити, що фемінні гендерні характеристики, хоча й пов'язані з емоційною відкритістю, водночас можуть виступати як фактор вразливості до короткострокових емоційних порушень.

Водночас можна припустити, що респонденти з більш вираженими маскулінними рисами демонструють нижчі показники реактивної тривожності. Це може бути пов'язано з вищим рівнем самостійності, зниженою емоційною чутливістю та схильністю до раціонального мислення, що забезпечують ефективні механізми емоційної стабілізації у відповідь на короткочасні стресори. Оскільки тривожність у структурі особистості розглядається як чинник, що ослаблює

стресостійкість, то знижений рівень реактивної тривожності серед маскулінних респондентів можна інтерпретувати як один із механізмів, що опосередковує їх вищу стресостійкість.

3. Поглянемо на пряму кореляцію між результатами методики С. Бем та рівнем особистісної тривожності ( $r=0.684$  ;  $p=0,000$ ). Виражені фемінні риси узгоджуються з високими показниками особистісної тривожності. Ймовірно, емоційна чутливість, схильність до емпатії, залежність від оточення та соціальних оцінок, що є характерними для фемінних особистостей, можуть призвести до того, що людина буде більш гостро реагувати на стресові фактори, надмірно переживати за інших, відчувати загрозу в більш менш нейтральних ситуаціях.

Натомість у маскулінних респондентів, ймовірно, спостерігається знижений рівень особистісної тривожності, що можна пояснити більш високою толерантністю до невизначеності, зниженим рівнем емоційної реактивності та перевагою внутрішнього локусу контролю. Ці особливості формують своєрідний «психоемоційний щит», що дозволяє маскуліним особистостям зберігати стабільність у ситуаціях постійного психологічного тиску. Враховуючи, що особистісна тривожність є стійкою характеристикою та важливим фактором зниження стресостійкості, зменшена її вираженість у респондентів із маскулінною ідентичністю може додатково пояснювати вищий рівень їх адаптивності.

## Висновки до розділу 2

За результатами аналізу гендерних особливостей досліджуваних, можна простежити, що серед студентів переважає андрогінність. Тобто респонденти поєднують у собі як фемінні, так і маскуліні риси.

Щодо результатів за шкалою стресостійкості, переважна більшість студентів отримала результати від вище середнього до високого (більше 50%). Такі результати можуть свідчити про те, що респонденти відрізняються неабиякою адаптивністю. Досліджувані з такими рівнями стресостійкості можуть підтримувати високий рівень продуктивності під тиском несприятливих факторів, що може допомагати під час навчального семестру та екзаменаційної сесії.

В свою чергу, за шкалами особистісної та реактивної тривожності у студенток переважають високі показники, тоді як у юнаків — середні.

Використовуючи методи мат. статистики була спроба визначити розбіжності за статтю у показниках стресостійкості та тривожності, але статистично значущі результати за цим критерієм відсутні.

Далі було проведено кореляційний аналіз загальної вибірки за допомогою якого було виявлено такі кореляції:

- між результатами методики С. Бем та рівнем стресостійкості за методикою Конора-Девідсона ( $r=-0,430$ ;  $p=0,002$ ). Так, високі значення за методикою С. Бем пов'язані з низькими значеннями рівня стресостійкості.
- між результатами методики С. Бем та рівнем реактивної тривожності ( $r=0.476$  ;  $p=0,000$ ). Тобто, виражені фемінні риси особистості співвідносяться з високими показниками реактивної тривожності.
- між результатами методики С. Бем та рівнем особистісної тривожності ( $r=0.684$  ;  $p=0,000$ ). Виражені фемінні риси узгоджуються з високими показниками особистісної тривожності.
- між рівнем стресостійкості та рівнем реактивної тривожності ( $r=-0,478$ ;  $p=0,000$ ). Високі показники за шкалою стресостійкості поєднуються з низьким рівнем реактивної тривожності.

- між рівнем стресостійкості та показниками особистісної тривожності ( $r = -0,579$ ;  $p = 0,000$ ). Високі показники за шкалою стресостійкості пов'язані з низьким рівнем особистісної тривожності.

## ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного вивчення гендерних особливостей формування стресостійкості у студентської молоді було виявлено, що цей феномен має комплексну природу та залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Зауважимо, що рівень стресостійкості значною мірою варіюється залежно від гендерних особливостей індивіда, його копінг-стратегій, типу тривожності, особистісних ресурсів та статевої ролі ідентичності.

У теоретичній частині дослідження було встановлено, що жінки та чоловіки зазвичай демонструють різні способи реагування на стресові ситуації: жінки частіше звертаються до соціально орієнтованих та емоційних копінг-стратегій, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованих і більш автономних форм подолання. Це частково зумовлено як нейропсихологічними механізмами, так і впливом соціальних очікувань, які формують у молоді різні моделі поведінки, що узгоджуються з фемінними або маскулініними рисами.

Юнацький вік характеризується інтенсивним самопізнанням, прийняттям рішень, становленням ціннісних орієнтацій, і, водночас, зростанням навантаження та емоційного напруження. Тому своєчасне формування стресостійкості у студентів, з урахуванням гендерних особливостей, є одним із ключових завдань сучасної системи психологічного супроводу в освітніх закладах.

Емпіричне дослідження дозволило виявити низку важливих закономірностей. По-перше, серед студентів переважають андрогінні риси особистості, що свідчить про зміну традиційних статево-рольових моделей та зростання психологічної гнучкості у молоді.

По-друге, більш ніж половина респондентів (понад 50%) продемонстрували високий або вище середнього рівень стресостійкості, що свідчить про достатній рівень адаптаційних ресурсів у більшості студентів. Це дозволяє припустити, що студенти здатні зберігати продуктивність у стресових умовах, зокрема в періоди навчального навантаження, екзаменаційної сесії, невизначеності тощо.

По-третє, результати шкали тривожності виявили підвищені показники реактивної та особистісної тривожності у дівчат порівняно з юнаками. Ці результати

узгоджуються з гіпотезою: чим більш виражені фемінні характеристики, тим нижча здатність до ефективного подолання стресових ситуацій. Натомість маскулінні риси особистості мають позитивну кореляцію зі стресостійкістю, що підтверджується статистичним аналізом. Андроґінність же виявилась позитивним компенсаторним чинником, що забезпечує оптимальне функціонування незалежно від статі.

Таким чином, результати дослідження підтвердили теоретичну гіпотезу про взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності, рівнем тривожності та стресостійкістю. Виявлена залежність свідчить про доцільність урахування гендерних особливостей при розробці програм розвитку стресостійкості, профілактики тривожних розладів та психологічної підтримки студентської молоді.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55–61.
2. Кулешова О., Міхеєва Л. Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 73–80. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-5>.
3. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. *Worldwide online and smartphone surveys | Gradus*. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>.
4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.
5. Соломка Е., Хома Т., Хлопек А. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 111–118. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-111-118>.
6. Старик В. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2017. Т. 2, № 4. С. 152–157.
7. Kravtsova O. Stress resistance of personality as psychological phenomenon: basic theoretical approaches. "Bulletin of postgraduate education" (series «social and behavioural sciences»). 2018. No. 36. P. 98–117. URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117).
8. Kravtsov D. R. The concept of stress and psychological resistance within the limits of different theoretical approaches. *Habitus*. 2020. Vol. 1, no. 18. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20>.

9. Kudinova M. Theoretical approaches to definition of essence of the «stress resistance» concept. *Young scientist*. 2019. Vol. 3, no. 67. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>.
10. Pryshchepa M. Gender peculiarities of psycho-traumatic situations experiencing by the military men in the process of their resocialization during the post-traumatic period. *Bulletin of taras shevchenko national university of kyiv. series “psychology”*. 2018. No. 2 (9). P. 60–63. URL: [https://doi.org/10.17721/bsp.2018.2\(9\).15](https://doi.org/10.17721/bsp.2018.2(9).15).
11. Rudenok A. I., Lohvina O. A., Isak H. V. Stress tolerance as a key psychological characteristic of the professional development of young professionals. *Habitus*. 2024. No. 65. P. 239–242. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.39>.
12. Shpak M. M. Stress resistance of personality in the discourse of modern psychological research. *Habitus*. 2022. No. 39. P. 199–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
13. Shyshin A., Ponomarenko T. Psychological characteristics of personality’ stress resistance in retractions periods. *Lviv University Herald. Series: psychological sciences*. 2023. No. 16. P. 64–71. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2023.16.9>.
14. Slobodianyuk N. V. Stress resistance as a psychological resource of the personality in the situation of changes. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology*. 2024. No. 4. P. 91–95. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
15. Teptiuk Y. Psychological conditions of development of stress tolerance of the personality in adulthood. *Visnyk taras shevchenko national university of kyiv. military-special sciences*. 2018. No. 1. P. 44–47. URL: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2018.38.44-47>.

Анотація. У роботі розглянуто гендерні особливості формування стресостійкості у студентів. У теоретичному розділі проаналізовано взаємозв'язок між гендерною ідентичністю, тривожністю та адаптивною поведінкою. Зокрема, зроблено висновок, що андрогінні риси особистості можуть сприяти підвищенню гнучкості та стресостійкості. Дані, отримані в ході емпіричного дослідження, свідчать про вищі показники тривожності у студенток та переважно вище середнього рівень стресостійкості в обох групах. Статистичний аналіз підтвердив зв'язок між тривожністю та рівнем стресостійкості, а також виявив гендерні відмінності в цих показниках. Результати можуть бути використані у практичній психології для підтримки студентської молоді.

Ключові слова: стресостійкість, тривожність, гендер, студенти, копінг.

Annotation. This paper examines the gender-specific features of stress resistance development among students. The theoretical section analyzes the relationship between gender identity, anxiety, and adaptive behavior. In particular, it concludes that androgynous personality traits may contribute to greater psychological flexibility and stress resilience. The data obtained from the empirical study indicate higher anxiety levels among female students and a predominantly above-average level of stress resistance in both groups. Statistical analysis confirmed the correlation between anxiety and stress resistance, as well as revealed gender differences in these indicators. The findings may be applied in practical psychology to support student mental health and adaptation.

Keywords: stress resistance, anxiety, gender, students, coping.

## ДОДАТКИ