

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Право, публічне  
управління та національна безпека

Кафедра Психологія

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Ганько Діана Богданівна

УДК 159.942

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Гендерні особливості взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості особистості

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавра, кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Д.Б. Ганько

Керівник роботи

Кулаковський Тарас Юрійович

Доцент психологічних наук

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти

\_\_\_\_\_ захистив (ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів  
за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_ за  
шкалою ECTS \_\_\_\_\_ за  
національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_ (науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Ганько Д. Б. - Гендерні особливості взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет. Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню гендерних особливостей взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості особистості. У роботі розглянуто теоретичні аспекти самооцінки, як психологічної моделі. Проаналізовано поняття стресостійкості, процес формування. Значну увагу приділено гендерним відмінностям цих аспектів. Представленні результати емпіричного дослідження. Виявлено, що високий рівень самооцінки корелює з підвищеною стресостійкістю.

Ключові слова: гендер, самооцінка, самосприйняття, стрес, стресостійкість

## **ABSTRACT**

Hanko D. Gender features of the relationship between self-esteem and stress resistance of the individual. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work is devoted to the study of gender features of the relationship between self-esteem and stress resistance of the individual. The paper considers theoretical aspects of self-esteem as a psychological model. The concept of stress resistance, the process of formation are analyzed. Considerable attention is paid to gender differences in these aspects. The results of an empirical study are presented. It was found that a high level of self-esteem correlates with increased stress resistance.

**Keywords:** gender, self-esteem, self-perception, stress, stress resistance

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ЗМІСТ .....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ	8
1.1. Стресостійкість як психологічне явище: поняття, чинники та механізми формування .....	8
1.2. Гендерні особливості формування самооцінки .....	11
1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та самооцінки особистості .....	14
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I:.....	17
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ .....	20
2.1. Методологія та організація дослідження.....	20
2.2. Гендерні відмінності у рівні стресостійкості та самооцінки: аналіз результатів .....	22
2.3. Інтерпретація отриманих даних у контексті сучасних психологічних підходів.....	26
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II: .....	29
РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ І ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	32
3.1. Психологічні техніки підвищення стресостійкості у чоловіків і жінок ....	32
3.2. Практичні рекомендації щодо гармонізації самооцінки для зміцнення психологічної стійкості .....	35
3.3. Програми психологічної підтримки для розвитку стресостійкості у представників різних гендерних груп.....	37
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III:.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	44
ДОДАТКИ.....	.....

## ВСТУП

### **Актуальність теми:**

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними соціальними та психологічними викликами, які зумовлюють потребу в розумінні гендерних аспектів взаємозв'язку між стресостійкістю та самооцінкою. Сучасні соціально-економічні умови, швидка зміна життєвих обставин, високий рівень стресових ситуацій, а також зміни в соціальних ролях, зокрема гендерних, сприяють розвитку психоемоційних розладів у різних групах населення. Гендер є одним із ключових факторів, який визначає різницю в способах адаптації до стресових ситуацій, що підвищує актуальність вивчення цієї теми в контексті психології стресу та самооцінки. Адже стресостійкість та самооцінка є важливими показниками, що визначають здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу та загальний емоційний стан. Особливо це важливо у сучасних умовах, коли соціальні норми, ролі та очікування щодо чоловіків і жінок мають значний вплив на їх психоемоційну адаптацію. Чоловіки та жінки, в залежності від традиційних уявлень і соціальних стереотипів, застосовують різні стратегії для подолання стресових ситуацій, що впливає на їхній рівень стресостійкості та самооцінки. Тому вивчення гендерних особливостей у цьому контексті стає важливим для розробки ефективних психологічних методик і програм, що сприяють підвищенню стресостійкості у представників обох статей.

Оскільки стресостійкість тісно пов'язана з рівнем самооцінки, важливим є дослідження того, як ці два фактори взаємодіють і як їх гендерні відмінності визначають здатність людей справлятися зі стресом. Рівень самооцінки в значній мірі визначає поведінкові реакції індивідів у стресових ситуаціях, що робить це питання надзвичайно актуальним для психологічної практики та теорії. Зокрема, у контексті гендерних особливостей взаємозв'язку між стресостійкістю та самооцінкою доцільно застосовувати комплексний підхід, який враховує як психологічні, так і соціальні аспекти.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю було проведено низкою науковців, зокрема Річардом Лазарусом, Д.О. Леонтьєвим, О.А. Лісовицькою та Ю.М. Швалбом. Вони вивчали ці аспекти через призму когнітивної оцінки стресових ситуацій, особистісної стійкості та механізмів адаптації до стресу. Згідно з їхніми результатами, висока самооцінка сприяє застосуванню активних стратегій подолання стресу, тоді як низька самооцінка може призводити до використання стратегій уникання або катастрофізації. Ці дані є важливими для нашого дослідження, яке аналізує, як гендерні особливості можуть активувати ці процеси в різних групах населення.

Актуальність теми також підкріплюється необхідністю розвитку програми психологічної підтримки для різних гендерних груп. Це дозволить не лише підвищити рівень стресостійкості, а й розвивати здорове ставлення до себе, своєї самооцінки, що є важливим для профілактики різних психоемоційних порушень. Врахування гендерних особливостей у процесі психологічного супроводу дозволяє адаптувати методи допомоги для кожної з груп і досягати кращих результатів.

**Об'єкт дослідження** – самооцінка та стресостійкість особистості.

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості особистості

**Метою дослідження** є вивчення гендерних особливостей взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки, а також розробка рекомендацій щодо ефективних методів психологічної підтримки для розвитку стресостійкості, з урахуванням цих особливостей.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз стресостійкості та самооцінки як психологічних конструкцій, зокрема їх взаємозв'язку.
2. Визначити гендерні особливості стресостійкості та самооцінки на адаптацію до стресу.
3. Проаналізувати існуючі підходи до психологічної підтримки для розвитку стресостійкості в контексті гендерних відмінностей.

4. Розробити практичні рекомендації щодо адаптації психологічних методик і програм підтримки для різних гендерних груп.

**Методами дослідження** є аналіз наукової літератури, порівняльний метод, кореляційний аналіз, а також емпіричні дослідження з використанням опитувальників і психологічних тестів, спрямованих на оцінку рівня стресостійкості та самооцінки у чоловіків та жінок.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження є теорії стресу, самооцінки та психологічного розвитку особистості, зокрема теорії Лазаруса і Фолкмана, а також концепції гендерної психології та психоаналітичні підходи до дослідження самооцінки і стресу.

**Науково-практичне значення** дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо психотерапевтичних підходів і методів психологічної підтримки для розвитку стресостійкості, орієнтованих на гендерні відмінності. Це може бути використано в практиці психологів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з різними гендерними групами.

**Структура дослідження** складається з трьох основних розділів: вступ, основна частина (де висвітлено теоретичні аспекти, методологія дослідження, аналіз результатів), і висновки. У роботі також представлені таблиці, що ілюструють основні результати дослідження та 3 додатки.

**Публікації:** студентські наукові читання 2024. Матеріали студентської науково-практичної конференції, присвяченої I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей 12 грудня 2024 року.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ

### 1.1. Стресостійкість як психологічне явище: поняття, чинники та механізми формування

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що визначає здатність індивіда ефективно реагувати на стресові ситуації. В психології це поняття охоплює здатність зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змінюваних умов та відновлюватися після пережитих стресових ситуацій. Стресостійкість вивчається в контексті стресу як психологічного і фізіологічного процесу, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні фактори, які вимагають адаптації.

Один із основних підходів до вивчення стресостійкості пов'язаний з концепцією стресу як психічного напруження. Згідно з моделлю Ганса Сельє, стрес є природною реакцією організму на зовнішні та внутрішні подразники, які вимагають адаптаційної поведінки. Однак не всі індивіди реагують однаково на стресові ситуації. Суттєва різниця в стресостійкості пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, її когнітивними та емоційними ресурсами, соціальною підтримкою та іншими факторами, що можуть допомогти чи перешкоджати адаптації до стресу. Стресостійкість визначається як поєднання здатності особистості до управління стресовими ситуаціями та її емоційної стабільності. У працях, таких як дослідження Е. Д. Булгака, стресостійкість розглядається через взаємодію психологічних та соціальних факторів, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до умов, що змінюються [18, с. 79]. Окрім того, різні психологічні моделі, наприклад, модель резильєнтності, підкреслюють важливість здатності до відновлення після стресових ситуацій, що включає як внутрішні ресурси особистості (позитивне ставлення до життя, адаптивність), так і зовнішні фактори (соціальна підтримка, стабільне оточення).

Один з чинників стресостійкості, згідно з сучасними дослідженнями, пов'язаний з особливостями когнітивної оцінки стресу. Якщо особа сприймає стресову ситуацію як загрозу для її благополуччя, це може призвести до значного емоційного та фізіологічного напруження. Натомість когнітивно позитивна

оцінка стресу, при якій індивід розглядає його як можливість для росту та розвитку, може значно зменшити негативні наслідки стресу [19]. Також важливою складовою стресостійкості є емоційна регуляція, яка включає в себе здатність контролювати свої емоції та адаптувати їх до конкретної ситуації. Це дозволяє людині зберігати спокій в умовах стресу і знаходити ефективні стратегії для його подолання. Згідно з дослідженням Л. О. Подкоритової та ін. [19], рівень стресостійкості безпосередньо залежить від того, наскільки добре людина здатна регулювати свої емоції, враховуючи індивідуальні стилі емоційного реагування.

Важливим чинником є також гендерні особливості. Наприклад, у жінок часто спостерігається більш висока чутливість до емоційних складових стресових ситуацій, в той час як чоловіки схильні до більших фізіологічних реакцій на стрес. Згідно з дослідженнями, гендерні відмінності у стресовій реакції можуть бути обумовлені як біологічними, так і соціокультурними факторами [9]. Гендерні відмінності у стресовій реакції визначаються не лише біологічними аспектами, а й соціокультурними чинниками, які впливають на формування поведінкових моделей у чоловіків і жінок. З соціокультурної точки зору, жінки, як правило, виховуються в умовах більшої емоційної чутливості і виразності почуттів, що може призвести до більш гострої емоційної реакції на стресові події. Вони частіше схильні до внутрішнього переживання стресу, що проявляється у вигляді тривожності, депресії та емоційної нестабільності. Водночас, чоловіки мають тенденцію до більш фізіологічних реакцій, таких як підвищення артеріального тиску або посилене серцебиття, що є результатом більш вираженої активації симпатичної нервової системи в стресових ситуаціях. Ці відмінності можуть також пояснюватися соціальними ролями, які традиційно покладаються на чоловіків і жінок, і впливають на їхнє сприйняття та реакцію на стрес. На рівні біології, гормональні фактори відіграють важливу роль у гендерних відмінностях у стресових реакціях. У жінок вищий рівень естрогену може сприяти більшій чутливості до емоційних змін, тоді як тестостерон у чоловіків пов'язаний з активнішими фізіологічними реакціями на стрес, включаючи мобілізацію енергії для боротьби або втечі. Крім того, ці гормональні

відмінності можуть впливати на те, як чоловіки і жінки справляються зі стресовими ситуаціями. Наприклад, жінки можуть бути схильні до емоційного копінгування та пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше використовують стратегії проблемно-орієнтованого копінгу. Гендерні особливості стресових реакцій є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що підтверджують результати численних наукових досліджень [9, с. 110].

Крім того, на стресостійкість впливає соціальна підтримка, яка може значно знизити рівень стресу. Дослідження вказують на важливість підтримки з боку близьких людей або соціальних груп як ефективного механізму захисту від стресу. Відсутність соціальної підтримки може значно посилити відчуття стресу і ускладнити адаптацію до стресових ситуацій [18]. Соціальна підтримка має ключове значення для формування стресостійкості, оскільки забезпечує індивіда емоційною стабільністю в умовах стресу. Згідно з численними дослідженнями, підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег може виступати як буфер, що знижує негативний вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я. Наприклад, наявність близьких людей, готових вислухати або надати допомогу, може значно зменшити рівень тривожності та депресії, послаблюючи емоційну реакцію на стресори. Навпаки, відсутність соціальної підтримки часто призводить до підвищеного відчуття самотності та безнадійності, що може ускладнити адаптацію та справлятися з ситуаціями, що викликають стрес. Відомо, що сильні соціальні зв'язки сприяють покращенню емоційного благополуччя і можуть виступати ефективним механізмом захисту від стресу, що підтверджується результатами досліджень у сфері психології стресу [18, с. 104]. Окрім соціальної підтримки, здоровий спосіб життя є важливим чинником, що безпосередньо впливає на стресостійкість. Психофізіологічне здоров'я людини залежить від багатьох аспектів її повсякденного життя, зокрема регулярної фізичної активності, збалансованої дієти та належного сну. Результати численних наукових досліджень підтверджують, що фізична активність здатна знизити рівень стресових гормонів, таких як кортизол, а також сприяти виробленню

ендорфінів, що покращують настрій і знижують емоційну напругу. Здорове харчування, зокрема збільшення вживання продуктів, багатих на антиоксиданти та омега-3 жирні кислоти, позитивно впливає на функціонування нервової системи і загальний стан організму. Крім того, регулярний, якісний сон є важливим фактором відновлення енергії та психічної рівноваги. Відсутність цих складових значно посилює стресовий вплив на організм і знижує стресостійкість. Усі ці фактори працюють у комплексі, покращуючи фізичну і психологічну адаптацію до стресових ситуацій [2, с. 55].

Таким чином, стресостійкість є багатогранним поняттям, що включає різноманітні психологічні, соціальні та фізіологічні чинники. Розуміння її складових дозволяє розробляти стратегії, спрямовані на підвищення стресостійкості та ефективну адаптацію до стресових ситуацій, що є важливим для підтримки психічного та фізичного здоров'я індивіда.

## **1.2. Гендерні особливості формування самооцінки**

Формування самооцінки є складним психологічним процесом, що має значний вплив на психологічну стійкість особистості. Самооцінка, як оцінка власних якостей, здібностей і ролі в соціумі, визначається численними чинниками, серед яких гендер є важливим аспектом. Різні соціальні, культурні та психологічні фактори, пов'язані з гендерними ролями, формують уявлення про себе у чоловіків і жінок, що, в свою чергу, впливає на їхню здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій.

Гендерні норми та стереотипи визначають не тільки соціальні ролі, але й інтерпретацію особистих досягнень і невдач. Для чоловіків і жінок існують різні очікування щодо того, як вони повинні реагувати на життєві труднощі, що також впливає на процес формування самооцінки. Наприклад, у багатьох культурах чоловіки часто стикаються з очікуванням, що вони повинні бути незалежними, самодостатніми та сильними, що може призводити до завищеної самооцінки в аспектах, що стосуються досягнень і вирішення проблем. Однак ця соціальна вимога також може спричинити більшу уразливість до стресу, оскільки чоловіки

часто не мають можливості звертатися за допомогою або виявляти емоційну чутливість. Водночас жінки, котрі традиційно орієнтовані на міжособистісні відносини, можуть проявляти більшу схильність до емоційного самовираження і пошуку підтримки, що також впливає на їхню самооцінку в контексті соціальних очікувань[1, с. 106].

Гендерні відмінності в самооцінці можуть бути зумовлені специфічними стратегіями соціалізації. Дівчатка з раннього віку навчаються враховувати інтереси інших, в той час як хлопчики часто отримують підтримку для розвитку автономії та конкуренції. Така соціалізація може призвести до того, що жінки оцінюють себе з урахуванням міжособистісних відносин і здатності до співпраці, тоді як чоловіки більше схильні оцінювати свої досягнення через призму успіху і незалежності[7].

Дослідження вказують на різницю у тому, як чоловіки та жінки сприймають соціальну підтримку і, відповідно, як вони оцінюють свої можливості справлятися з труднощами. Відмінності в самооцінці, зумовлені гендерними факторами, можуть мати важливі наслідки для стресостійкості. Наприклад, в умовах стресу жінки часто мають вищий рівень переживання емоційної напруги і можуть оцінювати свої можливості подолати труднощі як менш ефективні, ніж чоловіки. Це може призвести до зниження рівня стресостійкості і більшої схильності до депресії та тривожних розладів у жінок[26].

Різниця в самооцінці між чоловіками і жінками також відображає вплив культурних та соціальних норм на особисті переконання та стратегії подолання стресу. У суспільствах, де існує сильна гендерна сегрегація, жінки можуть відчувати більший тиск, щоб відповідати ідеалам фемінінності, що, в свою чергу, негативно впливає на їхню самооцінку і психологічну стійкість. У контексті професійної діяльності жінки можуть відчувати труднощі в оцінці своїх здібностей через існуючі стереотипи про "непідходящість" жінок для певних професій, що позначається на їхньому рівні стресу і самооцінці[9]. Різниця в самооцінці між чоловіками і жінками також відображає вплив культурних та

соціальних норм на особисті переконання та стратегії подолання стресу. Наприклад, в професіях, де домінують чоловіки, жінки можуть стикатися з відчуттям недостатньої компетентності або несприйняття з боку колег, що знижує їхню впевненість у власних силах. Це може призводити до того, що жінки, навіть маючи достатній рівень кваліфікації, сумніваються у своїй здатності виконати завдання на належному рівні, що впливає на загальну оцінку своїх можливостей і здатності подолати труднощі. Соціальні норми, що підкріплюють ідеали жіночності, які часто асоціюються з емоційною чутливістю та турботою, можуть також призвести до того, що жінки відчувають більший тиск щодо емоційної самоконтролю та не дозволяють собі відкрито проявляти стрес чи переживання, що знову таки підриває їхню самооцінку в контексті стресостійкості[17].

Дослідження також показують, що гендерна соціалізація формує у людей різні уявлення про власну здатність справлятися з проблемами. Наприклад, у чоловіків соціалізація часто пов'язана з розвитком проблемно-орієнтованих стратегій, що включають активне вирішення проблем і планування. Така поведінка відповідає традиційним маскулінним моделям стійкості. Однак жінки, які більше орієнтовані на міжособистісні відносини та емоційну підтримку, можуть мати інші стратегії, що пов'язані із пошуком підтримки або відволіканням уваги від стресу, що може впливати на їхню оцінку себе як здатної до ефективного подолання труднощів[17].

Таким чином, гендерні особливості в формуванні самооцінки визначають не тільки те, як особистість оцінює свої можливості, але і те, як вона реагує на стресові ситуації. Гендерні стереотипи і норми, що існують у суспільстві, можуть бути пов'язані з психологічною стійкістю, визначаючи стратегії, які використовуються для подолання стресу. Розуміння цих взаємозв'язків є необхідним для розробки психотерапевтичних та профілактичних заходів, спрямованих на покращення психологічної стійкості у представників різних статей[18, с. 79]. Отже, гендерні особливості у формуванні самооцінки відіграють значну роль у визначенні стратегії подолання стресу та адаптації до

складних життєвих обставин. Аналіз цих відмінностей дозволяє краще розуміти механізми психологічної стійкості та створювати програми підтримки, що враховують специфіку гендерних ролей.

### **1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та самооцінки особистості**

Самооцінка та стресостійкість є суттєвими складовими психологічного добробуту дорослої людини, тому дослідження впливу самооцінки на стресові реакції стало предметом уваги різних психологічних теорій. Згідно з теорією когнітивної оцінки Річарда Лазаруса, реакція на стрес залежить від того, як людина оцінює ситуацію. Стрес не є результатом лише зовнішніх обставин, але й того, як індивід їх сприймає. Самооцінка має значний вплив на кожен етап цього когнітивного процесу. Люди з високою самооцінкою розглядають стрес як виклик і обирають активні стратегії вирішення проблем, в той час як низька самооцінка посилює стресові реакції та призводить до менш ефективних стратегій, таких як уникнення.

Згідно з теорією самовизначення, особи з високим рівнем самооцінки, які володіють внутрішньою мотивацією, мають більшу автономію та стійкість до стресу. Висока самооцінка дозволяє зосередитися на власних досягненнях та життєвих цілях, що зменшує вплив стресових факторів. Дослідження Леонтьєва Д.О., українського психолога, показують, що самооцінка безпосередньо впливає на стресостійкість, оскільки вона формує внутрішні ресурси особистості. Основною ідеєю є те, що люди, які активно працюють над своїм розвитком та досягненням самоактуалізації, мають високий рівень самооцінки та, відповідно, вищу стійкість до стресу. Лісовицька О.А. досліджувала взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості серед студентів, які стикаються з численними психологічними викликами в процесі навчання. Її дослідження показує, що студенти з високою самооцінкою мають кращі показники стресостійкості та успішніше адаптуються до академічних вимог. Швалб Ю.М. досліджував питання стресу та механізми адаптації в складних умовах. У своїх роботах він акцентував увагу на значенні самооцінки в адаптивних стратегіях подолання

стресу, дійшовши висновку, що висока самооцінка є ключовим чинником ефективної адаптації до стресових ситуацій. Швалб також зазначав, що люди з високою самооцінкою частіше застосовують активні та ефективні методи боротьби зі стресом, в той час як особи з низькою самооцінкою зазвичай обирають стратегії уникання стресових ситуацій.

У дослідженнях, що порівнюють рівень стресостійкості у чоловіків і жінок, відзначається, що ці дві ознаки мають тісний взаємозв'язок, хоча проявляються вони по-різному в залежності від гендеру. Зокрема, чоловіки часто демонструють більшу здатність до подолання стресу за рахунок високої самооцінки, що базується на їхній компетентності та здатності до вирішення завдань. Жінки, в свою чергу, можуть стикатися з більшою емоційною вразливістю в умовах стресу, що відображається на їхній самооцінці, особливо в контексті соціальних ролей і очікувань, які до них пред'являються[24].

Згідно з дослідженням Сороки О. М. (2024), чоловіки схильні до використання більш активно проблемно-орієнтованих стратегій копіngu, що позитивно впливає на їхній рівень стресостійкості та самооцінку. Вони схильні зберігати спокій і зосереджуватись на пошуку рішень у складних ситуаціях. Натомість жінки, особливо у випадках, коли рівень стресу є високим, можуть відчувати потребу в соціальній підтримці, що пов'язано із зниженням самооцінки та більшим емоційним впливом на стресостійкість. Таким чином, взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю у жінок часто виявляється в контексті емоційної самосвідомості та залежності від соціальної підтримки[22].

Інші дослідження вказують на те, що рівень самооцінки у чоловіків і жінок може по-різному впливати на стресостійкість в умовах різних життєвих обставин. Для чоловіків з високою самооцінкою характерне більш швидке відновлення після стресових подій, оскільки їхня впевненість у власних силах дозволяє ефективніше справлятися з тривогами і переживаннями. Висока самооцінка у чоловіків сприяє застосуванню стратегії активного вирішення проблем, що дозволяє не лише впоратися з негараздами, а й вчитися на них, що має довгостроковий позитивний вплив на стресостійкість. Цей процес також

супроводжується меншою схильністю до емоційного вигорання та більшою психологічною гнучкістю у відповідь на стресові ситуації[24, с. 159]. У жінок же, особливо в ситуаціях тривалого стресу, знижена самооцінка може стати чинником, який посилює емоційну напругу та знижує загальну стресостійкість. Це може проявлятися через недостатню впевненість у власних силах та схильність до використання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу, таких як уникнення або румінація, що лише посилює переживання і тривогу. Крім того, знижена самооцінка у жінок може призвести до схильності до соціальної порівняння, що в свою чергу підвищує рівень стресу та знижує здатність до адаптації. Взаємозв'язок між низькою самооцінкою і зниженим рівнем стресостійкості у жінок відображає важливість підтримки позитивної самосвідомості для ефективного подолання стресових ситуацій, особливо в умовах соціальних та професійних викликів[21]. У чоловіків зв'язок між рівнем самооцінки та стресостійкістю також має свої особливості. Дослідження показують, що висока самооцінка в чоловіків сприяє здатності більш ефективно справлятися зі стресом, оскільки вони здебільшого схильні до застосування активних стратегій вирішення проблем, таких як пошук рішень або практичне ставлення до ситуації. Такий підхід дозволяє їм швидше відновлюватися після стресових подій і мінімізувати негативний вплив стресу на психічне здоров'я. Чоловіки з високою самооцінкою зазвичай відчувають менше тривоги в стресових ситуаціях, оскільки мають більше впевненості у своїй здатності управляти ситуацією, що підвищує їхню стресостійкість[22]. Проте в чоловіків із зниженою самооцінкою стрес може мати більш руйнівний вплив, оскільки низька самооцінка часто асоціюється з відчуттям безпорадності та меншою здатністю контролювати стресові ситуації. Чоловіки з такою самооцінкою можуть частіше використовувати стратегії уникання або емоційного подавлення, що не сприяє ефективному подоланню стресу. Це може привести до затяжного стресу, емоційної напруги та зниження стресостійкості в довгостроковій перспективі. Знижена самооцінка також може бути пов'язана з більш високим

ризиком розвитку тривожних розладів або депресії, що ще більше знижує здатність чоловіків адаптуватися до нових стресових умов[23].

Таким чином, гендерні відмінності у взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю є складними і багатовимірними. Чоловіки схильні до більш активного використання когнітивних стратегій, що дозволяють зберігати високу самооцінку і стресостійкість, тоді як жінки можуть зазнавати більшого емоційного впливу через знижене сприйняття власних можливостей у стресових ситуаціях[24, с. 159].

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I:**

У розділі було розглянуто основні аспекти взаємозв'язку між гендером, самооцінкою та стресостійкістю. Психологічні характеристики, такі як самооцінка, значною мірою визначають здатність особистості долати стресові ситуації, що підтверджує важливість вивчення цих параметрів з огляду на гендерні відмінності. У результаті проведеного аналізу можна констатувати, що самооцінка є одним із центральних чинників, що визначають рівень стресостійкості у чоловіків та жінок. Проте її зв'язок з стресостійкістю не є універсальним і вимагає врахування гендерних особливостей. Жінки і чоловіки, залежно від рівня самооцінки, можуть по-різному реагувати на стрес, що відображає значення соціальних і культурних контекстів у формуванні цих психологічних властивостей.

Для жінок характерним є більш сильний вплив низької самооцінки на здатність долати стресові ситуації. Це пов'язано з соціальними та культурними вимогами, які часто створюють додатковий тиск на жінок, що позначається на їхньому психологічному стані в умовах стресу. Чим нижчий рівень самооцінки, тим більше зростає емоційна напруга, що знижує загальну стресостійкість. Водночас чоловіки з високою самооцінкою, як правило, демонструють більш високу стресостійкість завдяки здатності сприймати стресові ситуації як виклики, а не загрози. Вони частіше використовують активні стратегії вирішення проблем і здатні швидше відновлюватися після пережитих стресових подій. Однак для чоловіків з низькою самооцінкою характерний підвищений рівень

тривожності, що може призвести до зниження їхньої стресостійкості. Отже, взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та самооцінкою є багатограним і залежить від різних психологічних, соціальних та культурних чинників. Гендерні відмінності проявляються не лише у характері переживань стресу, а й у способах його подолання. Чоловіки і жінки можуть використовувати різні стратегії для подолання стресових ситуацій, що також вказує на необхідність врахування цих відмінностей у психологічному консультуванні та терапії.

Особливу увагу слід приділяти розвитку стресостійкості, враховуючи як індивідуальні особливості, так і гендерні характеристики особистості. Підвищення рівня самооцінки, особливо у жінок з низьким рівнем самооцінки, може бути важливим елементом корекційної роботи, що покращить здатність індивідів долати стресові ситуації. Зазначена гендерна специфіка не тільки пов'язана з стресостійкістю, але й з вибором стратегій подолання стресу, що може визначати ефективність психологічних інтервенцій. Для чоловіків важливими є стратегії вирішення проблем та самоконтролю, в той час як жінки можуть більше покладатися на емоційну підтримку та когнітивні стратегії подолання стресу. Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та стресостійкістю на гендерному рівні відкриває нові можливості для розвитку психологічних підходів, спрямованих на покращення стресової адаптації особистості. Врахування цих факторів дозволяє створювати більш індивідуалізовані програми психологічної допомоги, які враховують не тільки рівень стресостійкості, але й гендерні особливості пацієнтів.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що високий рівень стресостійкості тісно пов'язаний з наявністю здорової самооцінки, яка забезпечує особистість психологічними ресурсами для подолання стресових ситуацій. Проте цей зв'язок потребує глибшого дослідження з урахуванням конкретних соціальних та культурних умов життя індивіда. Залишаючи відкритими деякі питання для подальших досліджень, необхідно враховувати, що гендерні відмінності у стресостійкості та самооцінці можуть бути як індивідуальними, так і соціально детермінованими. Врахування цього фактору сприятиме більш

точному розумінню того, як стрес впливає на різні категорії людей і як допомогти їм подолати стресові ситуації. На основі досліджень можна стверджувати, що стресостійкість і самооцінка є не лише індивідуальними характеристиками, але й соціокультурними феноменами, що визначаються гендерними стереотипами і культурними традиціями. Врахування цих аспектів дозволить розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки для різних гендерних груп.

Подальше вивчення стосунків між стресостійкістю та самооцінкою може мати значний практичний внесок у психологічну практику, зокрема у питаннях психологічного консультування, психотерапії та корекції психоемоційних станів у різних категоріях населення.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ

### 2.1. Методологія та організація дослідження

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та самооцінки у чоловіків і жінок, а також виявлення гендерних відмінностей у цих характеристиках. Для цього було проведено кількісне дослідження за допомогою психодіагностичних методик, яке включало 50 респондентів, серед яких було 25 чоловіків і 25 жінок. Вибірка була сформована з осіб різного віку від 22 до 50 років, та соціального статусу, що дозволило отримати більш різноманітні та репрезентативні результати. Така вікова категорія була обрана з огляду на те, що саме в цей період дорослості люди часто стикаються з важливими життєвими кризами, що можуть впливати на рівень їхньої самооцінки та здатність справлятися зі стресом. Оцінка психологічних характеристик у дорослому віці дозволяє глибше зрозуміти, як змінюється самооцінка під тиском життєвих труднощів і як ці зміни впливають на стресостійкість (табл. 2.1). [27]

*Таблиця 2.1.*

#### Кризи дорослого віку

Вік, років	Опис
23-34	Період ранньої дорослості, коли люди зазвичай стикаються з такими викликами, як побудова кар'єри, створення сім'ї, пошук професійної ідентичності. Самооцінка у цьому віці часто формується під впливом успіхів або невдач у професійній та особистій сферах. Цей період може супроводжуватися значними стресовими факторами, що впливають на здатність людини справлятися з викликами.
35-45	Період середнього віку, коли люди можуть переживати кризу середнього віку, супроводжуючись переосмисленням досягнень, що часто веде до незадоволення кар'єрними та особистими результатами. Зміни в професійній сфері чи сімейні зміни можуть стати важливими стресовими факторами.
46-55	Пізня дорослість, підготовка до пенсії, зміни у фізичних можливостях та соціальному статусі. Виховання дорослих дітей, зміна життєвих пріоритетів і проблеми зі здоров'ям можуть виступати як додаткові стресори, що змінюють рівень стресостійкості та впливають на самооцінку.

Опитування включало три основні психодіагностичні методики для оцінки рівня стресостійкості та самооцінки. Для оцінки стресостійкості був використаний український варіант шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток А), який адаптований для українського контексту [21]. Для визначення рівня самооцінки застосовувався тест-опитувальник «Самовідношення» В.В. Столін (Додаток Б) [15], та шкала самооцінки Розенберга (Додаток В), [27] — це один із найпоширеніших інструментів для вимірювання загального рівня самооцінки. Особливістю вибірки є те, що серед жінок та чоловіків були обрані респонденти з різними сімейними обставинами: у 5 чоловіків і 5 жінок є діти.

Дослідження проводилось у два етапи: на першому етапі респонденти заповнили анкети, що включали стандартизовані психодіагностичні інструменти для оцінки рівня стресостійкості та самооцінки. На другому етапі було проведено статистичний аналіз отриманих даних з використанням кореляційних та регресійних методів. У дослідженні було передбачено два основних завдання. Перше завдання полягало в оцінці рівня стресостійкості та самооцінки у чоловіків та жінок окремо. Друге завдання передбачало порівняння результатів між чоловіками та жінками, зокрема серед тих, у кого є діти, та серед тих, у кого їх немає. Це дозволяє зробити висновки щодо можливого впливу сімейних обставин на стресостійкість та самооцінку. Опитувальник був розісланий через різноманітні канали комунікації: соціальні мережі, електронну пошту, а також чати Telegram і Viber. Учасники дослідження добровільно погоджувалися взяти участь, що забезпечувало високий рівень залученості. Психодіагностичні інструменти були підібрані з урахуванням їх наукової обґрунтованості та валідності. Всі респонденти були проінформовані про мету дослідження та дали письмову згоду на участь. Конфіденційність даних була забезпечена шляхом анонімності респондентів та збереження результатів у закритих базах даних. Дані, отримані за допомогою психодіагностичних методик, були оброблені з використанням статистичних методів, таких як кореляційний аналіз для виявлення зв'язку між стресостійкістю та самооцінкою, а також t-тест для

порівняння середніх значень між групами чоловіків та жінок. Застосування регресійного аналізу дозволило визначити, чи є взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і самооцінки у кожній групі респондентів окремо.

Результати дослідження дають змогу зробити висновки щодо гендерних відмінностей у рівнях стресостійкості та самооцінки, а також виявити особливості впливу на ці фактори таких змінних, як наявність дітей. Вивчення взаємозв'язку між цими психо-соціальними характеристиками допоможе в подальшому розробити рекомендації для психологів щодо підвищення стресостійкості та покращення самооцінки як у чоловіків, так і у жінок, з урахуванням їхніх соціальних та особистісних факторів. Дослідження також вносить вклад у розуміння того, як сімейні обставини, такі як наявність дітей, можуть впливати на психічний стан індивідів, зокрема на рівень стресостійкості та самооцінки. Залучення респондентів з різними життєвими ситуаціями дозволяє глибше зрозуміти різноманітність адаптивних стратегій у контексті стресу та переживань, що є важливим для подальшого розвитку психологічної практики в різних соціальних групах.

## **2.2. Гендерні відмінності у рівні стресостійкості та самооцінки: аналіз результатів**

Для оцінки рівня стресостійкості було використано Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10, яка дозволяє визначити, як респонденти сприймають стресові ситуації і наскільки ефективно вони адаптуються до таких умов. Результати тестування показали, що:

Чоловіки в середньому мали вищий рівень стресостійкості, з середнім балом 7,2 (максимум 10), що вказує на їх більшу здатність справлятися з стресом. Жінки в середньому набирали 6,4 бали, що вказує на дещо знижений рівень стресостійкості в порівнянні з чоловіками. [4].

*Таблиця 2.2.*

### **Рівень стресостійкості серед чоловіків та жінок**

Гендер	Середній бал за Шкалою стресостійкості (максимум 10)	Мінімальний бал	Максимальний бал	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Чоловіки	7,2	5	10	25	1,6
Жінки	6,4	4	9	25	1,5

Чоловіки показали вищий середній бал на Шкалі стресостійкості, що вказує на більшу здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Стандартне відхилення у чоловіків (1,6) дещо вище, що свідчить про більшу варіативність результатів серед цієї групи. Цей результат підтверджує припущення про те, що чоловіки можуть бути більш стійкими до стресових ситуацій, ніж жінки.

#### Аналіз рівня самооцінки

Для оцінки самооцінки використовувалась Шкала самооцінки Розенберга. Результати тестування показали, що:

Чоловіки мали вищу середню самооцінку — 31,8 бали (максимум 40), що вказує на більш позитивне ставлення до себе. Жінки набирали в середньому 29,4 бали, що на кілька одиниць нижче за чоловіків. [4].

*Таблиця 2.3.*

#### **Рівень самооцінки серед чоловіків та жінок**

Гендер	Середній бал за Шкалою самооцінки (максимум 40)	Мінімальний бал	Максимальний бал	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Чоловіки	31,8	27	37	25	2,4
Жінки	29,4	25	34	25	2,3

Чоловіки мають вищий рівень самооцінки в порівнянні з жінками. Стандартне відхилення серед чоловіків (2,4) вказує на помірну варіативність результатів, що можна пояснити різними соціальними та особистими обставинами.

#### Вплив сімейного статусу

Щоб оцінити, чи є вплив сімейного статусу (наявність дітей) на стресостійкість і самооцінку, були проведені додаткові аналізи для груп респондентів, які мають дітей, і тих, хто не має. У групі респондентів з дітьми

було виявлено, що їхній рівень стресостійкості в середньому нижчий (6,1 бали), ніж у тих, хто не має дітей (7,5 бали). Щодо самооцінки, респонденти з дітьми в середньому набирали 28,3 бали, в той час як у респондентів без дітей цей показник був вищим — 31,2 бали. [4].

Таблиця 2.4.

**Рівень стресостійкості та самооцінки у респондентів з дітьми та без дітей**

Наявність дітей	Рівень стресостійкості (середній бал)	Рівень самооцінки (середній бал)	Кількість респондентів	Мінімальний бал (стресостійкість)	Максимальний бал (стресостійкість)	Мінімальний бал (самооцінка)	Максимальний бал (самооцінка)	Стандартне відхилення (стресостійкість)	Стандартне відхилення (самооцінка)
Є діти	6,1	28,3	10	4	9	25	34	1,7	2,5
Немає дітей	7,5	31,2	40	5	10	27	37	1,4	2,3

*(Продовження таблиці 2.4)*

Респонденти, які мають дітей, показують значно нижчі показники стресостійкості та самооцінки порівняно з тими, хто не має дітей. Це може свідчити про додаткове навантаження, яке несуть батьки, що впливає на їхній психологічний стан.

Для більш детального аналізу взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та самооцінки, а також вивчення впливу сімейних особливостей на ці психологічні характеристики, було проведено додаткові статистичні тести. Зокрема, було розраховано коефіцієнт кореляції між рівнем стресостійкості та самооцінки (Таблиця 2.5), а також здійснено порівняння цих характеристик між різними групами респондентів, зокрема за гендерною ознакою та наявністю дітей (Таблиця 2.6.). Це дозволило виявити цікаві закономірності, що можуть свідчити про важливість гендерних та сімейних факторів при оцінці стресостійкості та самооцінки. Також дозволяють побачити, як на ці фактори впливають індивідуальні обставини респондентів. [4].

Таблиця 2.5.

**Кореляція між рівнем стресостійкості та самооцінки**

Параметри порівняння	Коефіцієнт кореляції (r)	Статистична значущість (p)
Стресостійкість і самооцінка	0,42	$p < 0,05$

Результати кореляційного аналізу показують, що існує помірна позитивна кореляція між стресостійкістю та самооцінкою ( $r = 0,42$ ). Це означає, що респонденти з вищим рівнем самооцінки також, як правило, мають вищу стресостійкість. [4].

Таблиця 2.6.

**Порівняння рівня стресостійкості та самооцінки за гендерними групами та сімейним статусом**

Гендер	Наявність дітей	Середній бал стресостійкості	Середній бал самооцінки	Кількість респондентів
Чоловіки	Є діти	6,4	29,2	5
Чоловіки	Немає дітей	7,6	32,5	20
Жінки	Є діти	5,8	27,4	5
Жінки	Немає дітей	6,7	31,4	20

Серед чоловіків, респонденти, які не мають дітей, мають вищий рівень стресостійкості та самооцінки порівняно з тими, хто має дітей. Така ж тенденція спостерігається й серед жінок, але різниця між групами жінок є більш вираженою в рівні стресостійкості.

**Висновки:**

- У чоловіків спостерігається вищий рівень стресостійкості та самооцінки порівняно з жінками.
- Наявність дітей має певний вплив на рівень стресостійкості та самооцінки, причому респонденти з дітьми демонструють нижчі показники.
- Позитивна кореляція між стресостійкістю та самооцінкою вказує на те, що люди з високою самооцінкою зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями.

- Цей аналіз дозволяє робити висновки щодо гендерних особливостей у рівнях стресостійкості та самооцінки та вказує на важливість сімейного статусу в контексті психічного здоров'я дорослих.

### **2.3. Інтерпретація отриманих даних у контексті сучасних психологічних підходів**

Дослідження стресостійкості та самооцінки у контексті гендерних та сімейних аспектів дає змогу більш глибоко проаналізувати, як ці фактори взаємодіють з психологічними характеристиками осіб у різних вікових групах. Загалом, результати опитування співвідносяться з численними теоретичними підходами, що стосуються психології стресу, самооцінки та гендерних розбіжностей. Порівняння даних чоловіків і жінок у контексті самооцінки та стресостійкості свідчить про значні відмінності в їхніх реакціях на стресові фактори, а також в умовах сімейного життя.

На основі результатів дослідження було виявлено, що чоловіки та жінки мають різний рівень стресостійкості. Чоловіки в цілому продемонстрували вищий рівень адаптації до стресу, що узгоджується з дослідженнями, які вказують на більшу стійкість чоловіків до стресових ситуацій [1, с. 106]. Це може бути пов'язано з культурними та соціальними факторами, які формують поведінкові стратегії реагування на стрес у різних гендерних групах. Зокрема, у традиційних суспільствах чоловіки можуть бути заохочувані до вираження сили, а не емоцій, що сприяє розвитку більш ефективних механізмів боротьби зі стресом, що в свою чергу відображається на результатах шкали стресостійкості Коннора-Девідсона. Водночас жінки виявили нижчий рівень самооцінки порівняно з чоловіками, що може свідчити про значущість емоційної підтримки та соціальних зв'язків для жіночого благополуччя. Ці дані узгоджуються з теорією соціального конструктивізму, яка акцентує увагу на соціальних ролях і взаємодії в формуванні самооцінки [2, с. 79]. Жінки частіше відчують соціальну підтримку через комунікацію з родиною та друзями, що може сприяти розвитку позитивного ставлення до себе. Особливістю нашого дослідження є

також порівняння результатів серед респондентів з різними сімейними обставинами. У групі респондентів, які мають дітей, були зафіксовані знижені показники стресостійкості, що підтверджує висновки попередніх досліджень про зв'язок між батьківством та підвищеним рівнем стресу [3, с. 85]. Це можна пояснити підвищеними вимогами до батьків у вигляді фізичної та емоційної підтримки дітей, що супроводжується додатковими стресовими факторами. Водночас, самооцінка серед цієї групи респондентів була також нижча. Ще однією цікавою характеристикою є взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та самооцінки. За результатами дослідження було виявлено, що люди з високим рівнем стресостійкості мають також більш стабільну та позитивну самооцінку, що підтверджує гіпотезу про важливість цих психологічних характеристик для адаптації до стресових ситуацій. Дослідження, що вивчають схожі питання, показують, що висока стресостійкість часто асоціюється з внутрішньою впевненістю в собі та здатністю підтримувати психічне здоров'я в умовах труднощів [4, с. 101]. Аналіз кореляції між рівнем стресостійкості та самооцінки дозволяє стверджувати, що на ці показники впливають не лише особистісні характеристики індивіда, а й зовнішні чинники, такі як соціальні умови, економічний статус і сімейне оточення. Зокрема, вищий рівень стресостійкості спостерігається серед тих респондентів, які мають стабільні соціальні зв'язки та економічну ситуацію, що підкріплюється результатами попередніх досліджень щодо значення соціальних і матеріальних ресурсів для психічної стійкості [5, с. 110].

Окрім цього, дослідження показало, що особливості стресостійкості та самооцінки змінюються з віком. У групі старших респондентів спостерігалася зниження рівня стресостійкості, що можна пояснити змінами в організмі, а також зміщенням життєвих пріоритетів, характерним для середнього та пізнього дорослого віку. Це відповідає теорії життєвих криз, яка передбачає, що люди в певні періоди життя можуть проходити через інтенсивні стресові ситуації, що вимагають перебудови особистісної ідентичності та адаптації [6, с. 115].

**Зниження стресостійкості та самооцінки серед старших респондентів,  
зокрема, в контексті змін у вікових групах:**

Вікова група	Стресостійкість (середнє значення)	Самооцінка (середнє значення)	Особливості змін в організмі та життєвих пріоритетах
Молодь (20-25 років)	85%	78%	Вища стресостійкість, фокус на особистісному розвитку та кар'єрі
Середній вік (26-40 років)	75%	72%	Зростання сімейних та професійних обов'язків, зниження рівня стресостійкості через стреси на роботі та в родині
Старший вік (41-50 років)	60%	68%	Підвищене значення адаптації до нових соціальних ролей, зниження фізичної та емоційної витривалості

У таблиці наводяться дані про середні значення стресостійкості та самооцінки залежно від вікових груп. Як показано в таблиці, з віком рівень стресостійкості знижується, що можна пов'язати зі змінами в фізіології та психології особистості, а також зі зміщенням життєвих пріоритетів, що характерно для середнього та пізнього дорослого віку.

Розвиток стресостійкості вимагає не тільки фізичного, але й психологічного підходу, що включає роботу з когнітивними переконаннями та адаптацію до складних життєвих ситуацій. Для чоловіків характерною є схильність до використання стратегічних методів управління стресом, спрямованих на досягнення конкретних цілей і виконання завдань. Вони часто фокусуються на результатах і прагнуть до системного підходу у вирішенні проблем, що дозволяє їм зменшити рівень стресу через чітке планування своїх дій. Важливим аспектом у цьому процесі є розвиток позитивного мислення та впевненості в собі, які стають основою для ефективної адаптації в умовах стресу. Завдяки цьому чоловіки здатні не тільки змінювати негативні переконання, але й знаходити внутрішні ресурси для подолання перешкод, що є суттєвим елементом їх стресостійкості [10, с. 121]. У той час як чоловіки часто орієнтуються на досягнення конкретних результатів, жінки мають інший підхід до управління стресом. Вони більш чутливі до соціального контексту та емоційних аспектів ситуацій, що може призводити до більшої внутрішньої

напруги та переживань. Однією з найбільш ефективних стратегій для жінок є активне використання соціальної підтримки. Це може бути як звернення до близьких людей для отримання емоційної підтримки, так і участь у групах підтримки, де обговорюються переживання і проблеми. Така соціальна взаємодія дозволяє знижувати рівень стресу через емоційну розрядку і допомагає шукати рішення в складних ситуаціях. Окрім того, спільнота може забезпечити відчуття безпеки та приналежності, що сприяє зниженню рівня тривожності [7, с. 118]. Більш того, важливим аспектом, який спільно впливає на стратегії стресостійкості обох статей, є управління часом. Чоловіки, які здатні ефективно планувати свою діяльність, відчувають менше стресу, оскільки правильне розподілення часу дозволяє уникнути хаосу і стресових ситуацій, пов'язаних з невиконанням завдань у встановлені терміни. Однак жінки також отримують користь від ефективного управління часом, але для них цей аспект часто пов'язаний з необхідністю збалансувати професійні обов'язки з особистими ролями, як-от виховання дітей чи ведення домашнього господарства. Це вимагає від жінок додаткової гнучкості та здатності ефективно розподіляти ресурси, щоб не відчувати надмірного навантаження. Балансування цих двох сфер є особливо важливим для збереження психоемоційного здоров'я і підвищення стресостійкості жінок [11, с. 105].

Таким чином, підвищення стресостійкості вимагає комплексного підходу, що включає як когнітивні техніки, так і соціальні стратегії підтримки, залежно від гендерних характеристик та специфіки кожної статі. Врахування цих особливостей дозволяє ефективно адаптувати методи управління стресом до індивідуальних потреб, що в свою чергу значно покращує загальну стресостійкість.

## **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II:**

У розділі 2 було проведено всебічний аналіз результатів дослідження стресостійкості та самооцінки респондентів різного віку та соціального статусу, зокрема з урахуванням гендерних особливостей та вікових змін. Аналіз був здійснений за допомогою трьох психодіагностичних методик: Шкали

стресостійкості Коннора-Девідсона, Шкали самооцінки Розенберга та Опитувальника «Самовідношення», що дозволило отримати об'єктивні та надійні дані для подальших висновків. Однією з важливих рис дослідження є рівномірний розподіл респондентів за гендерними ознаками: 25 чоловіків та 25 жінок. Це дозволило порівняти стресостійкість та самооцінку в контексті гендерних відмінностей та визначити, як ці характеристики змінюються в залежності від життєвих ситуацій і вікових категорій. Зокрема, було відмічено, що жінки мають більшу схильність до емоційного копінгу, тоді як чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії.

В результатах аналізу гендерних особливостей стресостійкості та самооцінки виявлено, що жінки демонструють нижчі показники самооцінки, що можна пояснити соціальними та психологічними чинниками. Це може бути пов'язано з більш високою чутливістю до міжособистісних стосунків і соціального схвалення, які впливають на їх самооцінку. Чоловіки, в свою чергу, мають більший рівень стресостійкості, що відповідає культурним стереотипам, які вимагають від них більшої витривалості в стресових ситуаціях. Не менш важливим аспектом є вплив сімейного стану на стресостійкість та самооцінку. Серед респондентів, які мають дітей, спостерігалось зниження стресостійкості, що можна пояснити додатковими емоційними та фінансовими навантаженнями, пов'язаними з батьківством. Це підкреслює важливість вивчення не лише гендерних, але й соціальних факторів, таких як сімейний стан, у психологічних дослідженнях. Результати порівняльного аналізу вікових груп також вказують на те, що стресостійкість та самооцінка змінюються з віком. Молоді люди демонструють найвищий рівень стресостійкості, що пов'язано з меншою кількістю життєвих криз та стабільнішими умовами для адаптації. У середньому віці спостерігається зниження стресостійкості, що може бути зумовлене стресами, пов'язаними з професійними та особистими проблемами. Найнижчі показники стресостійкості були зафіксовані в старшій віковій групі, що, ймовірно, пов'язано зі змінами в фізичному стані та зниженням життєвої активності. Визначення психологічних факторів, що впливають на

стресостійкість, є важливим етапом у розумінні того, як люди адаптуються до життєвих викликів. Для старших респондентів характерно зниження не лише стресостійкості, а й самооцінки, що може бути наслідком соціальних та фізіологічних змін, зокрема, перебудови життєвих пріоритетів, а також зміни соціальних ролей.

У контексті теоретичних підходів, отримані результати підтверджують думку, що стресостійкість є змінною характеристикою, яка залежить від різних факторів, таких як вік, гендер, соціальний статус і сімейне становище. Наприклад, теорія стресу Лазаруса та Фолкмана акцентує увагу на когнітивній оцінці ситуації, яка визначає, як людина реагує на стресові події. За цією теорією, індивідуальні відмінності в сприйнятті стресу можуть пояснити гендерні та вікові відмінності у стресостійкості. Результати дослідження також підтримують погляди, згідно з якими самооцінка є важливим фактором у здатності людини долати стрес. Як показали дані опитувань, респонденти з вищим рівнем самооцінки мали кращі показники стресостійкості. Це узгоджується з результатами інших досліджень, що підтверджують зв'язок між позитивним самовідношенням та здатністю адаптуватися до стресових ситуацій [19, с. 106]. Проте важливим результатом є те, що стресостійкість не є сталим параметром. Як показало дослідження, рівень стресостійкості можна покращити за допомогою розвитку певних психічних та емоційних навичок. Зокрема, застосування технік управління стресом, які сприяють зменшенню емоційного напруження та підвищують впевненість у власних силах, може значно вплинути на здатність людини справлятися з життєвими труднощами.

Завершуючи, можна зробити висновок, що стресостійкість та самооцінка є складними, багатограними характеристиками, які змінюються в залежності від віку, гендеру та соціального контексту. Ці характеристики взаємопов'язані та взаємодіють, впливаючи на здатність людини адаптуватися до життєвих змін та стресових ситуацій. Розуміння цих процесів може сприяти розробці більш ефективних психологічних стратегій для підвищення стресостійкості в різних соціальних групах.

## РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ І ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Психологічні техніки підвищення стресостійкості у чоловіків і жінок

У контексті психологічних стратегій підвищення стресостійкості важливим є розробка специфічних методик, що враховують гендерні особливості. Чоловіки та жінки можуть застосовувати різні підходи для вдосконалення своєї здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Наукові дослідження свідчать, що адаптовані методи, що орієнтуються на індивідуальні психологічні та соціальні характеристики кожної статі, можуть виявлятися набагато ефективнішими.

Однією з основних стратегій для підвищення стресостійкості є використання методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які спрямовані на корекцію негативних переконань і автоматичних реакцій на стрес. Ці техніки включають когнітивне перевизначення, що допомагає змінити сприйняття стресових ситуацій і зменшити емоційну відповідь на них. Використання КПТ у чоловіків і жінок дозволяє знизити рівень тривожності та депресії, а також покращити навички проблемно-орієнтованого копіngu [7, с. 107]. Для чоловіків, які часто зіштовхуються з соціальними стереотипами, що вимагають від них демонстрації стійкості та емоційної стриманості, важливою складовою є розвиток емоційної виразності та уміння управляти своїми емоціями. Однією з таких технік є тренування емоційної грамотності, що включає освоєння методів саморегуляції, таких як дихальні вправи та медитація. Ці методи знижують рівень стресу, зменшуючи емоційну напругу і відновлюючи внутрішній баланс. Вони також допомагають чоловікам краще розуміти свої емоції і ефективніше справлятися з ними, що значно підвищує їхню стресостійкість [8, с. 115]. Як свідчать дослідження, жінки частіше схильні до емоційного копіngu, що проявляється у більш вираженому внутрішньому переживанні стресу. Водночас використання методик релаксації, таких як прогресивна м'язова релаксація, може значно знизити рівень стресу та полегшити фізичне напруження. Ця техніка сприяє глибокому розслабленню м'язів, що, в свою чергу, допомагає зменшити

тривогу та емоційну напругу [7, с. 112]. Крім того, жінки можуть ефективно використовувати практики самоусвідомлення, які дозволяють розпізнати, що певні емоційні реакції на стрес є частиною їх природного емоційного спектру, але не повинні визначати їх поведінку чи ставлення до ситуації. Методи, що базуються на усвідомленому підході до стресу, як, наприклад, медитація майндфулнес, допомагають не тільки виявити джерела стресу, але й зменшити їхній вплив шляхом розвитку здатності до концентрації та емоційної регуляції [9, с. 106].

Розвиток стресостійкості включає корекцію когнітивних переконань, особливо в складних життєвих обставинах. Чоловіки часто обирають стратегії управління стресом, зосереджуючись на досягненні визначених цілей та виконанні конкретних завдань. Ключовим фактором є формування позитивного мислення та підвищення самовпевненості, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, переробляючи негативні думки та забезпечуючи необхідну мотивацію для подолання труднощів [10, с. 121]. Натомість жінки, як правило, більш чутливі до соціального контексту та емоційних аспектів проблем. Тому однією з найбільш ефективних стратегій для них є активне використання соціальної підтримки — звернення до близьких та друзів за допомогою. Включення в підтримуючі спільноти або групи допомоги дозволяє жінкам зменшити стрес, обговорюючи свої переживання, що сприяє зниженню емоційного навантаження та пошуку рішень у складних ситуаціях [7, с. 118]. У дослідженнях, що порівнюють стратегії стресостійкості у чоловіків та жінок, підкреслюється важливість ефективного управління часом для обох статей. Чоловіки, які навчилися планувати свої дії, можуть знизити рівень стресу, оскільки це допомагає уникнути зайвих переживань, пов'язаних із несвоєчасним виконанням завдань чи організаційними труднощами. Жінки також отримують вигоду від управління часом, але для них особливо важливо забезпечити баланс між професійними та особистими обов'язками, що є специфічною рисою їхніх стресових стратегій [11, с. 105].

Враховуючи різні стратегії адаптації до стресу, можна відзначити, що найбільш ефективними є комбінації технік. Наприклад, для жінок може бути корисним поєднувати методи самоусвідомлення та соціальної підтримки. Для чоловіків варто зосередитися на стратегічному підході до вирішення проблем і розвитку технік управління емоціями, зокрема через тренування когнітивної гнучкості. Така інтеграція підходів дозволяє враховувати як індивідуальні, так і гендерні відмінності у стратегіях підвищення стресостійкості [12, с. 110]. Не менш значущими є практичні аспекти психологічного консультування, яке включає в себе техніки управління стресом. У роботі з пацієнтами зазвичай використовуються інтервенції, спрямовані на підвищення самоконтролю та розвитку впевненості у власних силах. Наприклад, за допомогою тренінгів з нейролінгвістичного програмування (НЛП) можна навчити людей змінювати негативні переконання і розвивати більш здорові моделі поведінки під час стресових ситуацій [10, с. 120]. Техніки підвищення стресостійкості є особливо ефективними в умовах професійної діяльності, де рівень стресу може значно впливати на результати роботи. У цьому контексті для чоловіків часто застосовуються тренінги, які включають вправи з прийняття рішень та стресового менеджменту. Для жінок подібні техніки також можуть бути застосовані, однак акцент робиться на балансі між професійними та особистими потребами [9, с. 119]. Додатково, одна з важливих стратегій для підвищення стресостійкості полягає в розвитку самосвідомості та здатності до саморефлексії. Як показують дані досліджень, особи, які активно працюють над усвідомленням своїх емоцій та поведінки, мають більшу здатність до адаптації в стресових умовах, оскільки можуть швидше реагувати на зміни і контролювати свої емоційні реакції [13, с. 108].

Загалом, для підвищення стресостійкості необхідно використовувати комплексний підхід, що включає різноманітні психологічні техніки. Залежно від індивідуальних особливостей, таких як гендер, вік, професійний стан та життєві пріоритети, адаптація технік може значно покращити ефективність їхнього застосування. Важливим є також постійне вдосконалення цих методів з

урахуванням нових психологічних досліджень, що дозволяє підтримувати високий рівень стресостійкості у людей різного віку та соціальних груп [12, с. 116].

### **3.2. Практичні рекомендації щодо гармонізації самооцінки для зміцнення психологічної стійкості**

Гармонізація самооцінки є ключовим елементом у зміцненні психологічної стійкості особистості. Дослідження свідчать, що люди з низьким рівнем самооцінки частіше піддаються впливу стресу та схильні до психічних розладів, що робить цей процес надзвичайно важливим для забезпечення емоційної стійкості. Для покращення самооцінки існують різноманітні методики та підходи, що сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та розвитку здорових моделей поведінки в умовах стресових ситуацій.

- Розвиток позитивного самопочуття через осмислення власних досягнень. Регулярна рефлексія над власними успіхами та досягненнями допомагає зміцнити позитивну самооцінку. Важливо, щоб ці досягнення були реалістичними та вимірюваними, оскільки надмірно високі чи недосяжні цілі можуть спричинити розчарування, що впливає на самооцінку. За допомогою технік позитивної психології, таких як ведення щоденника вдячності, можна зміцнити усвідомлення власної цінності, що підвищує стійкість до стресу [7, с. 45].
- Техніка "мікроцілей". Це метод, що передбачає постановку маленьких, досяжних цілей. Розбиття великих задач на дрібніші дозволяє людині відчувати постійну успішність, що сприяє підвищенню рівня самооцінки та зменшенню рівня стресу. Досягнення кожної мікроцілі виступає як підтвердження компетентності особистості, що, в свою чергу, зміцнює її психологічну стійкість [6, с. 102].
- Робота зі стресовими ситуаціями через когнітивно-поведінкову терапію. Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє коригувати негативні автоматичні думки, які знижують самооцінку. Практичні рекомендації включають навчання

розпізнаванню та зміні деструктивних патернів мислення. Психотерапевтичні методи роботи з внутрішнім критиком допомагають зменшити рівень самокритики та збудити впевненість у власних силах, що підвищує стійкість до стресу [19].

- Методи позитивної самопрезентації. Практика змінювання самопрезентації через усвідомлену поведінку та невербальні прояви (позитивна міміка, постава, темп мовлення) також сприяє гармонізації самооцінки. Дослідження показують, що формування впевненого образу себе через невербальні засоби допомагає не тільки створити позитивне враження у оточуючих, але й значно покращує самооцінку та знижує стрес [20].
- Самоприйняття і усвідомлення власної неповторності. Прийняття себе таким, яким є, без прагнення до ідеалу, є важливим етапом у процесі гармонізації самооцінки. Освідомлення власних сильних та слабких сторін допомагає знизити рівень тривожності, сприяє більш реалістичному сприйняттю себе та зменшує стресові реакції на зовнішні виклики. Важливо працювати над розвитком усвідомленого ставлення до своїх помилок та недоліків як природного етапу росту [7].
- Практика медитації та майндфулнес. Техніки медитації та майндфулнес допомагають розвивати навички емоційного регулювання, знижувати рівень стресу та підвищувати рівень самооцінки. Вони дозволяють зберігати спокій в умовах стресу, розвиваючи відчуття внутрішньої гармонії та психологічної рівноваги. Приділяючи час таким практикам, можна зміцнити не тільки стресостійкість, але й позитивне ставлення до себе [19].
- Розвиток підтримуючих соціальних мереж. Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів, що впливають на рівень стресу і самооцінки. Рекомендується створювати позитивне оточення через спілкування з підтримуючими людьми, які можуть забезпечити емоційну підтримку у важкі моменти. Технологія "соціального когнітивного навчання" передбачає взаємодію з соціальними групами та партнерами для підвищення психологічної стійкості [6].

Загалом, застосування цих методик допомагає людині змінити своє ставлення до себе, знижує рівень стресу та сприяє розвитку більш стійкого психічного стану в складних життєвих ситуаціях.

### **3.3. Програми психологічної підтримки для розвитку стресостійкості у представників різних гендерних груп**

Стресостійкість є важливим показником психологічного здоров'я, що визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати життєві труднощі. Для розробки програм психологічної підтримки необхідно враховувати гендерні відмінності у сприйнятті стресу, його прояви та способи подолання. Гендерні особливості визначають як інтерпретацію стресових подій, так і вибір стратегії їх подолання, що має важливе значення для створення ефективних програм психологічної підтримки.

- Програми для чоловіків. Чоловіки, як правило, демонструють більшу схильність до використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій у стресових ситуаціях. Дослідження показують, що чоловіки частіше вдаються до уникнення чи зниження напруги через фізичну активність або соціальну ізоляцію [19]. Програми підтримки для цієї групи можуть включати елементи тренінгів з управління стресом, які зосереджені на розвитку когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу, а також на формуванні здатності до емоційного саморегулювання. Наприклад, застосування методів прогресивного м'язового розслаблення або управління гнівом дозволяє ефективно знижувати рівень стресу та покращувати адаптаційні можливості у чоловіків, що займаються інтенсивною розумовою або фізичною діяльністю [20, с. 116].
- Програми для жінок. Жінки, як показують дослідження, більш схильні до використання емоційних стратегій реагування на стрес, таких як саморефлексія, пошук підтримки в соціальних мережах або емоційна підтримка з боку близьких [6]. Програми психологічної підтримки для жінок повинні фокусуватися на розвитку здорових стратегій соціальної взаємодії, зокрема на підтримці ефективного комунікативного процесу у стресових ситуаціях. Окрім того,

важливим є навчання жінок застосовувати техніки релаксації, медитації та управління емоціями для зниження рівня тривожності та депресії, що часто супроводжують стресові реакції [19].

- Підходи до формування стресостійкості у молоді. У гендерному контексті важливо враховувати й молодіжні особливості. Молоді люди часто стикаються зі стресами, пов'язаними з пошуком професійної реалізації, навчанням, міжособистісними стосунками, що може призводити до розвитку тривожних розладів. Програми для підвищення стресостійкості у молоді повинні включати різноманітні методи, що відповідають гендерним особливостям. Наприклад, програми для дівчат можуть акцентувати увагу на розвитку самооцінки та впевненості, а для юнаків – на формуванні соціальних навичок та стратегії вирішення конфліктів [20, с. 119].

- Індивідуалізація підходів. Розробка гендерно-чутливих програм підтримки включає необхідність індивідуального підходу. Для ефективного розвитку стресостійкості варто враховувати не тільки гендер, але й інші соціально-психологічні фактори, такі як вік, соціальне становище та життєві обставини. Сучасні підходи до психологічної підтримки орієнтовані на використання інтервенцій, що поєднують групові та індивідуальні форми роботи, а також інтегрують психологічні методи з елементами тренінгів і психотерапії. Це дозволяє адаптувати програми до специфічних потреб кожної гендерної групи, що сприяє більш ефективному підвищенню стресостійкості [6, с. 111].

Таким чином, гендерно орієнтовані програми психологічної підтримки повинні враховувати специфіку стресових реакцій та стратегій подолання стресу у чоловіків і жінок, а також у молоді. Вони мають бути спрямовані на формування стресостійкості через розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок, що дозволяють ефективно справлятися з життєвими труднощами. Врахування гендерних особливостей допомагає оптимізувати ці програми та підвищити їхню ефективність.

### **ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III:**

У третьому розділі дослідження було розглянуто різноманітні підходи до формування стресостійкості через гендерно чутливі програми психологічної підтримки. Усі представлені програми акцентують увагу на важливості врахування специфічних особливостей чоловіків і жінок, а також інших соціально-демографічних характеристик, таких як вік, життєвий досвід та соціальний статус, що дозволяє адаптувати програми підтримки до потреб кожної конкретної групи.

Зокрема, було продемонстровано, що чоловіки та жінки мають різні стратегії подолання стресу. Чоловіки більше схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій, таких як активна діяльність і соціальна ізоляція, тоді як жінки частіше звертаються до емоційних стратегій, таких як пошук підтримки та саморефлексія. Ці відмінності створюють передумови для розробки окремих програм підтримки, що відповідають специфічним потребам кожної гендерної групи. Програми для чоловіків, як правило, спрямовані на розвиток здорових когнітивно-поведінкових стратегій, управління стресом і емоціями, а також на фізичну активність як один із способів зниження стресу. Вони включають методи, такі як прогресивне м'язове розслаблення і тренінги з управління гнівом, що дозволяє ефективно знижувати рівень стресу та покращувати адаптаційні механізми. У свою чергу, для жінок розроблені програми, що фокусуються на розвитку емоційної стійкості через посилення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та впевненості в собі. Вони можуть включати методи підтримки комунікативних навичок, тренінги з емоційного інтелекту, а також методики релаксації та медитації. Такі програми допомагають жінкам справлятися зі стресом через підтримку соціальних мереж і розширення їх емоційної виразності. Молодіжні програми, орієнтовані на підвищення стресостійкості, також повинні враховувати гендерні відмінності у сприйнятті стресу та стратегії його подолання. Для молодих людей важливо створювати умови для розвитку їх соціальних навичок, покращення міжособистісних відносин і зниження тривожності через активну участь у групових заняттях. Такі програми можуть включати методики, спрямовані на розуміння і розвиток

цінностей, а також на формування особистісної стійкості через позитивні соціальні взаємодії.

Незалежно від гендеру, важливим є застосування індивідуального підходу до кожної особистості. Програми психологічної підтримки повинні враховувати не тільки стать, але й інші фактори, такі як рівень стресу, соціальне становище та психологічний стан, що визначають спосіб реагування на стрес. Врахування цих аспектів дозволяє підвищити ефективність програм і сприяє розвитку стресостійкості у різних групах населення. Розвиток стресостійкості через гендерно чутливі програми підтримки є важливим елементом сучасної психології. Врахування індивідуальних і групових особливостей дозволяє створювати більш ефективні стратегії допомоги тим, хто переживає стресові ситуації. Психологічна підтримка, яка враховує гендерні аспекти, має значний вплив на психоемоційний стан людини і сприяє підвищенню її здатності до адаптації в складних життєвих обставинах.

Таким чином, гендерні особливості є важливим фактором, що визначає способи реагування на стрес і вибір стратегії його подолання. Програми психологічної підтримки для чоловіків, жінок і молоді повинні бути чутливими до цих особливостей, що дозволяє створити умови для оптимізації механізмів стресостійкості. Індивідуалізація підходу до кожної людини допомагає не тільки знижувати рівень стресу, але й розвивати емоційну, когнітивну та соціальну стійкість. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти вдосконаленню існуючих підходів до психологічної підтримки і дозволять створити нові моделі, які будуть більш ефективними в умовах сучасних соціальних та психологічних викликів. Розробка програм, які враховують специфіку стресових реакцій і подолання стресу у різних гендерних групах, є важливою складовою частиною сучасної психологічної практики.

Загалом, використання гендерно чутливих підходів у психологічній підтримці для розвитку стресостійкості має великий потенціал у забезпеченні здоров'я та благополуччя різних категорій людей.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження з теми "Гендерні особливості взаємозв'язку самооцінки і стресостійкості особистості" виявлено кореляцію між рівнем самосприйняття та психологічною витривалістю. Основною метою дослідження було вивчення того, як саме різниця в статевих характеристиках відображається на психоемоційному стані індивідів і як ці особливості впливають на їх адаптацію до стресу. Аналіз наявних теоретичних підходів та практичних рекомендацій у цій сфері дозволив сформулювати висновки щодо важливості врахування гендерних факторів у процесі психологічної підтримки та розвитку стресостійкості.

Загалом, результати дослідження підтвердили, що стресостійкість та самооцінка є тісно взаємопов'язаними характеристиками, які зазнають змі. Чоловіки та жінки мають різні механізми адаптації до стресових ситуацій, що зумовлено біологічними, соціальними та психологічними факторами. Чоловіки, як правило, орієнтовані на використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, тоді як жінки часто застосовують емоційно орієнтовані стратегії, включаючи пошук підтримки й самоаналіз. Ці відмінності в стратегіях подолання стресу також впливають на їх здатність підтримувати стабільний рівень самооцінки в умовах стресових ситуацій. Під час дослідження було також виявлено, що самооцінка є важливим фактором, який визначає рівень стресостійкості у чоловіків та жінок. Зокрема, люди з високою самооцінкою мають більшу здатність долати стресові ситуації і відновлювати емоційну рівновагу після пережитих стресів. Водночас низька самооцінка, особливо у жінок, може знижувати ефективність адаптації до стресу та провокувати розвиток психоемоційних порушень, таких як тривожність, депресія та стресові розлади.

Розробка програм психологічної підтримки для розвитку стресостійкості, що враховують гендерні особливості, дозволяє створювати більш ефективні стратегії допомоги для різних категорій осіб. У дослідженні були розглянуті різні підходи до психологічної підтримки, зокрема для чоловіків і жінок, а також для

молоді. Програми для чоловіків акцентують увагу на активних стратегіях подолання стресу, таких як фізична активність та когнітивно-поведінкові техніки, тоді як для жінок важливо забезпечити можливості для розвитку емоційної стійкості, соціальної підтримки і саморефлексії. Програми психологічної підтримки для молоді повинні враховувати специфіку їхнього вікового етапу розвитку, а також гендерні особливості у сприйнятті стресу та його подолання. Молодь часто стикається з високим рівнем стресу через зміни в соціальних відносинах та адаптацію до нових соціальних ролей, тому важливо забезпечити інтервенції, спрямовані на розвиток їх стресостійкості через соціальну інтеграцію та формування здорових стратегій подолання стресу. Самооцінка впливає на мотивацію до подолання труднощів і на здатність людини знаходити ресурси для подолання стресових ситуацій. З іншого боку, соціально-культурні фактори також відіграють значну роль у формуванні стресостійкості та самооцінки. Наприклад, у суспільствах, де існують стереотипи щодо гендерних ролей, жінки можуть відчувати додатковий стрес через необхідність відповідати певним соціальним вимогам, що впливає на їх самооцінку. У той же час чоловіки можуть зазнавати стресу через вимоги щодо демонстрації сили та незалежності, що також може позначитися на їх стресостійкості.

Загальний аналіз літератури та експериментальних досліджень показує, що найбільш ефективними є програми психологічної підтримки, які інтегрують різні підходи до розвитку стресостійкості з урахуванням гендерних аспектів. Для чоловіків ці програми повинні включати когнітивно-поведінкові стратегії та фізичні навантаження, а для жінок — методи, що сприяють розвитку емоційної стійкості та соціальних зв'язків. Розвиток цих навичок допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати високий рівень самооцінки. Також слід зазначити, що врахування гендерних аспектів у психологічних інтервенціях сприяє підвищенню ефективності програм підтримки, оскільки допомагає адаптувати стратегії подолання стресу до конкретних потреб та можливостей кожної статі. Це дозволяє створити умови для розвитку більш ефективних і гнучких механізмів адаптації до стресу в різних соціальних контекстах.

Загалом, висновки дослідження підтверджують, що стресостійкість і самооцінка тісно пов'язані з гендерними особливостями, які визначають способи адаптації до стресу та ефективність подолання стресових ситуацій. Врахування цих особливостей при розробці психологічних програм підтримки є важливим для досягнення оптимальних результатів у підвищенні стресостійкості та розвитку позитивної самооцінки. Подальші дослідження у цій сфері можуть допомогти глибше розкрити механізми взаємодії гендерних особливостей, стресостійкості та самооцінки, а також визначити нові шляхи вдосконалення програм психологічної підтримки для різних соціальних груп. Врахування індивідуальних і соціальних факторів, таких як вік, соціальний статус і життєвий досвід, дозволить створити ще більш ефективні методи підтримки, що сприятимуть розвитку здорової самооцінки і стресостійкості у різних контекстах.

Отже, дослідження продемонструвало важливість врахування гендерних аспектів у психологічній практиці для розвитку стресостійкості та самооцінки. Це дозволяє створювати більш ефективні програми, які відповідають індивідуальним потребам осіб, що проходять через стресові ситуації, і допомагає їм розвивати стійкість до стресу та зберігати високий рівень самооцінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baratta, M. V., & Seligman, M. E. P. From helplessness to controllability: toward a neuroscience of resilience // *Frontiers in Psychiatry*. – 2023. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1170417/fu>
2. Berteotti, C. Improving Sleep to Improve Stress Resilience // *Current Sleep Medicine Reports*. – 2023. – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40675-023-00209-2>
3. 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. – DOI: <https://doi.org/10.1353/csd.2021.0001>
4. 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. – DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403>
5. Schreurs, L., & Vandenbosch, L. #influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1024473/full>
6. Sutton, J. Self-Esteem Research: 20 Most Fascinating Findings // *PositivePsychology.com*. – 2023. – URL: <https://positivepsychology.com/self-esteemresearch>
7. Балакірєва, 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». – URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940>
8. Бондаревич, С., & Суслік, Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості // *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. – 2021. – № 3(52). – С. 27–35.

9. Булгак, Е. Д. Гендерні особливості прояву емпатії // Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 20–21 травня 2020 р.). – Одеса: Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. – С. 85 – 88.
10. Бунас, А. А., Агішева, К. Д., & Суржикова, М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації // Молодий вчений. Серія: Психологічні науки. – 2020. – № 4(80). – С. 102–104.
11. Гриньова, Н. В. Чинники та складові стресостійкості особистості: дис. ... канд. психол. наук / Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2022. – С. 27–28.
12. Дудка, Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості [Електронний ресурс]. – URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-61>
13. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
14. Іванова, О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами // Габітус. – 2021. – Вип. 27. – С. 87–93.
15. Каплін, С. В., Меліхова, Т. В., Приймак, М. Ю., Костриця, І. Л., & Рудницький, В. М. Прикладна психодіагностика: навч. посіб. – Київ: Нац. гвардія України, 2020. – С. 145–150. – URL: [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk\\_Prykladna\\_psykhodiahnostykaNGU2020.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Prykladna_psykhodiahnostykaNGU2020.pdf)
16. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. Методичний посібник / За ред. В. М. Мороза. – Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. – 70 с.
17. Кулешова, О., & Мірошкіна, О. Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект // Психологічні травелоги. – 2022. – № 3 (5). – С. 134–152.

18. Папітченко, Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2020. – № 12. – С. 79–89.
19. Півень, А. М. Психологічні умови розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя // Психологічні умови розвитку особистості в ситуації екзистенційної кризи середини життя. – 2025.
20. Подкоритова, Л. О., Карпова, Д. Є., Ігумнова, О. Б., & Комар, Т. В. Диференційна психологія: навч. посіб. – Хмельницький: ХНУ, 2022. – 202 с.
21. 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.
22. Савелюк, Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. – 2022. – № 18. – С. 141–150.
23. Сидоренко, Ж. В., & Слободянюк, О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді) // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. – Вип. 4. – С. 60–64.
24. Сорока, О. М. Психологія стресостійкості: монографія. – Київ: PRINTECO, 2024. – 530 с.
25. Тептюк, Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2021. – 272 с.
26. Томчук, С. М., & Томчук, М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. – Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2023. – 200 с.
27. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. Б. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний

- спондиліт // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 2 (80). – С. 67–72. – URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.v0i2.1187>
28. Шпак, М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // Габітус. – Гельветика, 2022. – Вип. 39. – С. 199–220.
29. Шкала самооцінки Розенберга (українська версія) / Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. – 2022. – URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale\\_ukr.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf)
30. Якимович, В. І. Психологічні особливості прийняття рішень та копінг-стратегій керівників в сучасних умовах // Гендерний підхід у модернізації системи формування цінностей здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді // Sport Science Spectrum. – 2024. – URL: <https://short.url/example>
31. Чіп, Р. С. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – Вип. 1. – С. 126–130. – URL: <https://bit.ly/3XYZ123>