

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

О.К. Столярова¹, І.Є. Штученко²

¹ магістрант кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. ак. І. А. Зязюна, НТУ «ХПІ», Харків, Україна

*² доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. ак. І. А. Зязюна, канд. психол. наук, доцент, НТУ «ХПІ», Харків, Україна
Olena.Stoliarova@sgt.khpi.edu.ua*

Резильєнтність є важливою характеристикою психологічної стійкості особистості, що визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішній баланс та ефективно функціонувати в умовах кризових чи непередбачуваних обставин. Актуальність дослідження обумовлена інтенсифікацією соціальних викликів, що посилюють емоційне напруження і потребують розвинених механізмів саморегуляції та відновлення.

Резильєнтність у сучасних дослідженнях розглядається як динамічний процес, що включає поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних впливів [1]. Її формування пов'язане з розвитком навичок саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки. У працях іноземних дослідників резильєнтність описується як здатність зберігати адаптивне функціонування, попри стрес та життєві кризи, а також як результат взаємодії захисних чинників на індивідуальному та середовищному рівнях [2]. Модель захисних чинників підкреслює роль цілеспрямованості, структурованості та соціальних контактів як ключових детермінантів резильєнтності [3].

Метою дослідження було виявлення гендерних особливостей прояву резильєнтності у чоловіків і жінок. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 20 до 40 років, з яких 15 чоловіків і 15 жінок. Для оцінювання рівня резильєнтності застосовувалися коротка шкала резильєнтності, шкала стресостійкості Коннора–Девідсона, шкала захисних чинників та шкала сприйнятого стресу.

Результати короткої шкали резильєнтності показали середній показник 4.29 у чоловіків та 2.91 у жінок, що свідчить про більш виражену гнучкість і здатність долати труднощі у чоловіків. За шкалою Коннора–Девідсона середній показник чоловіків становив 28.61, тоді як у жінок — 22.42, що свідчить про більш високий рівень впевненості у подоланні життєвих труднощів у чоловічій групі та більшу емоційну вразливість у жіночій. Аналіз шкали захисних чинників показав, що чоловіки продемонстрували більш розвинені навички планування поведінки та цілеспрямованості, тоді як жінки характеризувалися вищим рівнем соціальної підтримки та комунікативної чутливості. За шкалою сприйнятого стресу середній показник чоловіків склав 14.07, а жінок — 24.53, що вказує на вищу інтенсивність переживання психологічного напруження у жінок.

Висновки:

1. Чоловіки схильні використовувати більш активні та структуровані стратегії резильєнтності, спрямовані на подолання проблем.

2. Жінки спираються на соціальну підтримку, але водночас переживають стрес емоційно глибше.

3. Існує необхідність врахування гендерної специфіки при розробці програм психологічної допомоги і тренінгів розвитку резильєнтності: для чоловіків доцільним є розвиток соціально-емоційної підтримки, а для жінок - формування навичок саморегуляції, впевненості та цілепокладання.

Список літератури:

1. Мартиненко Є. О., Підбуцька Н. В. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених : зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 груд. 2022 р. / ред. Є. І. Сокол ; Нац. техн. ун-т «ХПІ». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. С. 349–350.

2. Ferreira, M., Marques, A., & Gomes, P. V. (2021). Individual Resilience Interventions: A Systematic Review in Adult Population Samples over the Last Decade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7564. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147564>.

3. Ponce-Garcia, E., & Madewell, A. N. (2024). Scale of Protective Factors (SPF): Determinants of Resilience. In Krägeloh, C. U., Alyami, M., & Medvedev, O. N. (Eds.), *International Handbook of Behavioral Health Assessment*. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_67-1