

## ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Самофал Євгенія Валеріївна

здобувачка вищої освіти

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0001-5857-1186

*У статті розглянуто теоретичний аспект впливу стресових факторів на ментальне здоров'я з урахуванням гендерних відмінностей. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння феномену стресу, визначено, що стрес є комплексною психофізіологічною реакцією організму, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації. Особливу увагу приділено ролі гендерних відмінностей у виборі стратегій подолання стресу: встановлено, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії (пошук підтримки, емпатія, саморефлексія), тоді як чоловіки – проблемно орієнтовані (активні дії, планування, мінімізація емоційного залучення). Розглянуто вплив гормональних та соціокультурних чинників на інтенсивність і характер переживання стресу, а також різницю у формах прояву психологічного дистресу.*

*У статті наголошено на необхідності врахувати гендерну специфіку при розробці психопрофілактичних програм і методів психологічної допомоги. Підкреслено важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій, емоційної компетентності та соціальної підтримки як факторів, що сприяють збереженню ментального здоров'я.*

**Ключові слова:** стрес, гендерні відмінності, ментальне здоров'я, копінг-стратегії, психологічна адаптація, депресія, емоційне вигорання.

## Samofal Ye. THE INFLUENCE OF STRESS FACTORS ON PERSONAL MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF GENDER DIFFERENCES

*The article considers the theoretical aspect of the impact of stress factors on mental health, taking into account gender differences. Modern approaches to understanding the phenomenon of stress are analyzed, it is determined that stress is a complex psychophysiological reaction of the body, which includes cognitive, emotional and behavioral components of adaptation. Particular attention is paid to the role of gender differences in the choice of strategies for overcoming stress: it was found that women more often use emotionally oriented coping strategies (support seeking, empathy, self-reflection), while men use problem-oriented ones (active actions, planning, minimizing emotional involvement). The influence of hormonal and sociocultural factors on the intensity and nature of stress experiences, as well as the difference in the forms of manifestation of psychological distress, is considered. The article emphasizes the need to take into account gender specifics when developing psychoprophylactic programs and methods of psychological assistance. The importance of developing adaptive coping strategies, emotional competence, and social support as factors contributing to maintaining mental health is emphasized.*

**Key words:** stress, gender differences, mental health, coping strategies, psychological adaptation, depression, emotional burnout.

**Вступ.** Сучасне суспільство перебуває в умовах глибоких соціальних, економічних і політичних трансформацій, що істотно впливають на психологічний стан людини. Пандемія COVID-19, війна в Україні, економічні труднощі, інформаційна перенасиченість і цифрова залежність – усе це формує хронічно стресогенне середовище, у якому психічне здоров'я набуває стратегічного значення [1; 2].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2023), майже 30 % дорослого населення у світі хоча б раз у житті переживали значні психоемоційні розлади, зокрема депресивні та тривожні стани [3]. В Україні, за результатами досліджень Українського інституту соціальних досліджень, понад 60% населення впродовж останніх років відчують підвищений рівень стресу, що пов'язаний із війною та соціальною нестабільністю [4].

Ментальне здоров'я визначається ВООЗ як стан благополуччя, за якого людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими труднощами, продуктивно працює та робить внесок у спільноту [3]. Отже, воно вміщує не лише відсутність психічних розладів, а й здатність до адаптації, внутрішньої рівноваги, соціальної активності.

Важливу роль у підтриманні або порушенні цього стану відіграє стрес, який є універсальним феноменом життєдіяльності. Його досліджував ще Ганс Сельє, визначаючи стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього» [5]. Згодом у психології сформувалися

когнітивні моделі стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), які наголошують, що ключовим є не сам стимул, а суб'єктивна оцінка ситуації та ресурсів особистості для її подолання [6].

Сьогодні у фокусі психологічної науки перебуває не лише сам феномен стресу, а й гендерні особливості його переживання. Адже реакція на стрес є не лише біологічно, а й соціокультурно детермінованою. Гендерні ролі, соціальні очікування, емоційна експресивність, стиль мислення – усе це впливає на характер реагування на труднощі [7].

Актуальність цієї проблематики для України особливо зросла в умовах війни, коли жінки та чоловіки по-різному переживають травматичні події, мають відмінні джерела підтримки, мотиваційні установки та соціальні функції.

**Метою статті** є здійснення теоретичного аналізу гендерних особливостей впливу стресових факторів на ментальне здоров'я особистості та визначити основні тенденції їх прояву в сучасних умовах.

**Матеріали та методи.** Аналіз і синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених дослідженню впливу стресових факторів на чоловіків та жінок.

**Результати.** Феномен стресу є однією з найважливіших міждисциплінарних категорій сучасної науки, що об'єднує знання з психології, нейрофізіології, психіатрії, соціології та медицини. Від моменту введення поняття Г. Сельє у 1936 році термін «стрес» пройшов значну еволюцію: від суто біологічної концепції до складного психосоціального конструкту, який охоплює не лише реакцію організму на подразник, а й когнітивний, емоційний та поведінковий складники [5; 9].

У класичному розумінні Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що порушує стан рівноваги (гомеостазу) і потребує адаптаційної відповіді. Він описав три фази стресової реакції – тривогу, резистентність і виснаження, – які відображають динаміку мобілізації фізіологічних ресурсів організму [5, с. 72]. Ця концепція отримала назву загального адаптаційного синдрому. У ній Г. Сельє підкреслював, що стрес не завжди є шкідливим явищем: помірний рівень напруги (еустрес) може стимулювати активність, тоді як надмірний (дистрес) призводить до руйнування фізичного й психічного здоров'я [6].

Подальший розвиток поняття стресу відбувався в кількох теоретичних напрямках – біологічному, когнітивному, психодинамічному та соціально-культурному. Кожен із них розглядає феномен з власної методологічної позиції, наголошуючи на певних аспектах взаємодії людини з навколишнім середовищем:

1. Біологічний підхід. Біологічна концепція стресу, започаткована працями Г. Сельє та розвинена в дослідженнях нейрофізіологів ХХ–ХХІ століть, розглядає стрес як універсальну фізіологічну відповідь на будь-яку загрозу життєвим процесам. Згідно з нею, центральне місце у формуванні стресової реакції посідає гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система (далі – ГГНС), яка регулює секрецію гормонів стресу – кортизолу, адреналіну та норадреналіну [9; 11].

У процесі еволюції цей механізм забезпечував виживання організмів, мобілізуючи сили в критичних ситуаціях. Проте за умов хронічного психосоціального напруження активація ГГНС набуває патологічного характеру, спричиняючи соматичні порушення – серцево-судинні розлади, гіпертензію, ендокринні дисфункції, а також психоемоційні розлади – тривожність, депресію, безсоння [12].

У контексті біологічного підходу гендерні відмінності в стресових реакціях пояснюються гормональними факторами. Зокрема, рівень естрогену в жінок впливає на гальмування реакцій ГГНС, тоді як тестостерон у чоловіків посилює її активність [11]. Це зумовлює вищу емоційну чутливість жінок та більш виражену фізіологічну реакцію в чоловіків під час стресу. Дослідження останніх років підтверджують, що біохімічна реакція організму є лише основою для формування індивідуального досвіду стресу, який надалі модифікується когнітивними й соціальними чинниками [13].

2. Когнітивно-емоційний підхід. Суттєвий внесок у розуміння стресу зробили представники когнітивної психології, серед яких провідну роль відіграють праці Р. Лазаруса та С. Фолкман [6]. Їх транзакційна модель стресу стала поворотним моментом у розвитку психологічної науки. Згідно з нею, стрес є не безпосередньою реакцією на подразник, а результатом когнітивної оцінки ситуації – тобто того, як особистість інтерпретує подію.

Р. Лазарус розрізняв первинну (визначення значущості події для особистості: загроза, втрата, виклик) і вторинну оцінку (оцінка власних ресурсів і можливостей подолання ситуації). Коли людина вважає, що ресурси достатні, виникає мотивація до дії; коли недостатні – формується стан тривоги, фрустрації чи безпорадності [6, с. 125].

У межах цієї моделі введено поняття копіngu – системи поведінкових і когнітивних стратегій, спрямованих на зменшення дії стресових факторів або адаптацію до них. Копінг-стратегії поділяються на проблемно орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно орієнтовані (спрямовані на зміну ставлення до ситуації). Саме у виборі цих стратегій найбільш виразно проявляється гендерна специфіка стресових реакцій [10].

Подальші дослідження, зокрема роботи Б. Фредеріксон, доповнили транзакційну модель ідеєю про позитивні емоції як ресурс подолання стресу. Згідно з її теорією «розширення і побудови»,

позитивні емоції розширюють поле когнітивних можливостей і формують адаптивні навички, що підвищують стійкість до стресу [8].

Так, когнітивно-емоційний підхід акцентує увагу не на самому подразнику, а на суб'єктивному значенні ситуації для людини, що робить цей підхід центральним для розуміння індивідуальних і гендерних відмінностей у переживанні стресу.

3. Психодинамічний підхід. Психодинамічний підхід, започаткований у працях З. Фрейда, А. Фрейд, К. Хорні та Е. Еріксона, розглядає стрес як результат внутрішнього конфлікту між свідомими і несвідомими прагненнями особистості [14]. Стрес у цьому контексті виникає тоді, коли захисні механізми психіки не можуть ефективно нейтралізувати внутрішні суперечності.

З позиції цього підходу, емоційна напруга та дистрес є сигналами порушення психічної рівноваги. Гендерний аспект у психодинамічному підході проявляється через специфіку соціалізації та формування гендерної ідентичності: суспільство диктує певні очікування щодо «чоловічої» та «жіночої» поведінки, що може вступати в конфлікт із внутрішніми потребами особистості [15].

Наприклад, для чоловіків типовими стають прояви зовнішньої агресії або уникання емоційного контакту, тоді як для жінок – пригнічення негативних почуттів та схильність до самозвинувачення. Обидва варіанти ведуть до хронічного емоційного напруження, знижуючи психічну стійкість до стресу [16].

4. Соціокультурний підхід. Соціокультурна перспектива вивчає стрес як функцію соціальних ролей, культурних норм та економічних умов. На відміну від біологічного чи когнітивного підходів, вона зосереджується на тому, як соціальні структури формують сприйняття і вираження стресу.

Відповідно до досліджень Р. Коннелла, гендер не лише біологічна, а й соціальна категорія, що визначає поведінкові сценарії – маскуліність і фемініність [14]. Ці сценарії задають межі допустимих емоційних проявів і формують відмінності в стресовій поведінці. Так, від чоловіків традиційно очікується емоційна стриманість, самоконтроль, готовність до ризику; від жінок – чутливість, емпатійність, турботливість.

Порушення цих очікувань може викликати соціальний стрес, пов'язаний із невідповідністю власної поведінки культурним нормам. Наприклад, керівниці стикаються зі стереотипом «нежіночності» при прояві лідерських якостей, а чоловіки – з осудом при виявленні емоційності або вразливості [15].

Соціокультурний підхід також ураховує вплив соціальної підтримки, економічного статусу, медіа та колективної травматизації (зокрема, унаслідок війни чи соціальних криз), які значно впливають на рівень стресу в обох статей [16].

5. Інтегративний підхід до вивчення стресу. Сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до інтегративного підходу, що поєднує біопсихосоціальні моделі. Згідно з ним, стрес є багаторівневим явищем, у якому взаємодіють фізіологічні реакції, когнітивна оцінка, емоційна регуляція, соціальні відносини та культурні контексти.

Такий підхід дає змогу пояснити, чому одна й та сама подія викликає в різних людей, зокрема в чоловіків та жінок, різні психоемоційні наслідки. Інтеграція біологічних і соціальних факторів дає змогу більш адекватно оцінити ризики стресових розладів і розробити гендерно чутливі програми психологічної допомоги [10; 15].

Так, огляд теоретичних підходів свідчить, що феномен стресу не можна розглядати ізольовано в межах однієї наукової парадигми. Його розуміння потребує комплексного аналізу, який ураховує як нейробиологічні механізми, так і когнітивно-емоційні, соціальні та гендерні чинники, що визначають індивідуальний досвід переживання напруги.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження встановлено, що феномен стресу є складним багаторівневим процесом, у якому взаємодіють біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Узагальнення наукових підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Б. Фредеріксон, К. Масlach та ін.) дало змогу визначити стрес не лише як фізіологічну реакцію організму, а і як когнітивно-емоційний процес, який вміщує суб'єктивну оцінку ситуації, наявних ресурсів і способів подолання.

Дослідження гендерних особливостей реагування на стрес виявило, що чоловіки та жінки демонструють різні патерни копіngu. Для жінок більш характерні емоційно орієнтовані стратегії – пошук соціальної підтримки, емпатія, рефлексія, тоді як чоловіки частіше застосовують проблемно орієнтовані – активні дії, раціональне вирішення проблем, уникнення надмірного емоційного залучення. Ці відмінності зумовлені як біологічними факторами (гормональний фон, робота системи «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники»), так і соціокультурними настановами щодо «чоловічої» та «жіночої» поведінки.

Установлено, що психоемоційна адаптація до стресу значною мірою залежить від рівня усвідомленості власних емоцій, наявності соціальної підтримки та сформованості адаптивних копінг-стратегій. Розробка психопрофілактичних програм, спрямованих на формування гендерно чутливих підходів до подолання стресу, є важливим напрямом сучасної практичної психології.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що вивчення гендерних особливостей впливу стресових факторів на ментальне здоров'я сприяє поглибленню розуміння механізмів емоційної регуляції та створенню більш ефективних моделей психологічної допомоги. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість – вони можуть бути використані в освітніх, клінічних і соціально-психологічних практиках для оптимізації психологічної підтримки різних груп населення.

### Література:

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Харків : Основа, 2019. 256 с.
2. Міністерство охорони здоров'я України. *Ментальне здоров'я нації: аналітичний звіт за 2023 рік*. Київ : МОЗ, 2024.
3. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva : WHO, 2023.
4. Український інститут соціальних досліджень. *Ментальне здоров'я українців у період війни*. Київ, 2024.
5. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Знання, 2012. 212 с.
6. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.
7. Taylor S. E. *The Tending Instinct: Women, Men, and the Biology of Nurturing*. New York : Holt Paperbacks, 2019.
8. Fredrickson B. L. *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*. American Psychologist, 2001.
9. Корнієнко І. С. Психофізіологічні механізми стресу. Харків : ХНПУ, 2018.
10. Шевченко Н. М. Гендерна психологія. Київ : КНЕУ, 2022.
11. Goldstein S. *Gender Differences in Stress Reactivity*. Clinical Neuroendocrinology, 2019.
12. Костюк Г. С. Психологічна регуляція діяльності людини. Київ : Освіта, 2017.
13. Вайнхолд К., Вайнхолд Д. Психологічна залежність та емоційна зрілість. Львів : Світ, 2015.
14. Connell R. *Masculinities*. Polity Press, 2019.
15. Шевченко Н. М. Гендерні стереотипи у структурі самосвідомості. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка, Серія «Психологія»*. 2021. № 3.
16. Hobfoll S. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York : Plenum Press, 2001.

### References:

1. Bondarenko, O. F. (2019). *Psychological Assistance to the Individual in Crisis Situations*. Kharkiv : Osnova. 256 p. [in Ukrainian].
2. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. (2024). *Mentalne zdorovia natsii: analitychnyi zvit za 2023 rik* [Mental Health of the Nation: Analytical Report for 2023]. Kyiv : MOZ [in Ukrainian].
3. World Health Organization. (2023). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva : WHO.
4. Ukrainskyi instytut sotsialnykh doslidzhen. (2024). *Mentalne zdorovia ukraintsiu u period viiny* [Mental Health of Ukrainians During Wartime]. Kyiv [in Ukrainian].
5. Selye, H. (2012). *Stres bez dystresu* [Stress Without Distress]. Kyiv : Znannia. 212 p. [in Ukrainian].
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.
7. Taylor, S. E. (2019). *The Tending Instinct: Women, Men, and the Biology of Nurturing*. New York : Holt Paperbacks.
8. Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*. American Psychologist.
9. Kornienko, I. S. (2018). *Psykhofiziologichni mekhanizmy stresu* [Psychophysiological Mechanisms of Stress]. Kharkiv : KhNPU [in Ukrainian].
10. Shevchenko, N. M. (2022). *Henderna psykholohiia* [Gender Psychology]. Kyiv : KNEU [in Ukrainian].
11. Goldstein, S. (2019). *Gender Differences in Stress Reactivity*. Clinical Neuroendocrinology.
12. Kostiuk, H. S. (2017). *Psykhologichna rehuliatyia diialnosti liudyny* [Psychological Regulation of Human Activity]. Kyiv : Osvita [in Ukrainian].
13. Vainkhold, K., & Vainkhold, D. (2015). *Psykhologichna zalezhnist ta emotsiina zrilist* [Psychological Dependence and Emotional Maturity]. Lviv : Svit [in Ukrainian].
14. Connell, R. (2019). *Masculinities*. Polity Press.
15. Shevchenko, N. M. (2021). *Henderni stereotypy u strukturi samosvidomosti* [Gender Stereotypes in the Structure of Self-Consciousness]. *Visnyk KNU im. T. Shevchenka, Seriya "Psykhologhiia" – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Psychology Series*, (3) [in Ukrainian].
16. Hobfoll, S. (2001). *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York : Plenum Press.

**Стаття надійшла до редакції 25.10.2025**  
**Статтю прийнято до публікації 12.11.2025**  
**Статтю опубліковано 29.12.2025**