

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Пономаренко Тетяна Ігорівна**

доктор філософії у галузі психології,  
завідувачка кафедри права та соціально-поведінкових наук  
Білоцерківського інституту економіки та управління  
Університету «Україна»  
ORCID ID: 0000-0003-0949-1611

**Співак Любов Миколаївна**

докторка психологічних наук, професорка,  
професорка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»  
ORCID ID: 0000-0002-3653-5432

**Волков Станіслав Сергійович**

здобувач вищої освіти,  
викладач циклової комісії з права  
Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна»  
ORCID ID: 0009-0007-7292-3823

У статті досліджено феномен стресостійкості особистості в специфічних умовах тривалого воєнного стану в Україні, що характеризуються станом тривалої воєнної та соціально-економічної невизначеності. Актуальність роботи зумовлена необхідністю глибокого розуміння того, як гендерна приналежність та відповідні соціокультурні установки детермінують адаптивні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Проблема невизначеності розглянута як фундаментальний стресор, що потребує специфічних копінг-механізмів, які суттєво відрізняються у чоловіків та жінок.

Емпіричне дослідження проведено взимку 2025 р. серед здобувачів вищої освіти ( $n=72$ , віком 18–43 роки). Для збору даних використано комплекс діагностичного інструментарію: анкетування для виявлення джерел стресу, Тест діагностики типу поведінки в стресовій ситуації, методика Т. Холмса та Р. Раге для оцінки соціальної адаптивності, а також метод математичної статистики (критерій Фішера).

Встановлено, що структура стресогенних чинників має виражену гендерну специфіку: чоловіки найбільш вразливі до фінансово-професійної нестабільності, тоді як для жінок критичним чинником є побутова невизначеність та інфраструктурні обмеження. Аналіз типів реакцій на стрес не виявив статистично значущих відмінностей у стратегіях поведінки (переважають середній та високий рівні у обох статей), проте зафіксовано суттєві розбіжності в рівнях загальної стресостійкості та соціальної адаптивності. З'ясовано, що чоловіки демонструють вищу загальну адаптивність, яка тісно корелює з когнітивними установками щодо власної спроможності контролювати ситуацію. У жінок спостерігається більша варіативність рівнів результативності: 24 % респонденток мають низький рівень стресостійкості, що пояснюється інтенсивнішим впливом накопиченого життєвого стресу та емоційною залученістю в питання безпеки близьких.

Доведено, що в умовах пролонгованої невизначеності найбільш адаптивним є андрогінний тип особистості, який поєднує раціональні копінг-стратегії з розвинутою мережею соціальної підтримки. Отримані результати підкреслюють важливість гендерно-диференційованого підходу при розробці програм психологічної допомоги та тренінгів із результативності для різних груп населення України.

**Ключові слова:** стресостійкість, гендерні особливості, особистість, чоловік, жінка, здобувач вищої освіти, невизначеність, соціальна адаптивність / дезадаптивність, психодіагностика.

### **Ponomarenko T., Spivak L., Volkov S. GENDER-RELATED FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF ADULT PERSONALITY IN RETRACTIONS PERIODS**

The article examines the phenomenon of individual stress resilience under the specific conditions of the prolonged martial law in Ukraine, which are characterized by sustained military and socio-economic uncertainty. The relevance of the study is determined by the need for a deeper understanding of how gender affiliation and related sociocultural attitudes shape personal adaptive resources in crisis situations. Uncertainty is conceptualized as a fundamental stressor that requires specific coping mechanisms, which differ substantially between men and women.

*The empirical research was conducted in winter 2025 among higher education students (n = 72, aged 18–43). Data were collected using a set of diagnostic tools, including a questionnaire aimed at identifying sources of stress, the Stress Behavior Type Diagnostic Test, the Holmes and Rahe method for assessing social adaptability, and mathematical statistics (Fisher's criterion).*

*The findings indicate that the structure of stress-inducing factors demonstrates pronounced gender specificity: men are most vulnerable to financial and occupational instability, whereas for women the critical factor is everyday uncertainty and infrastructural constraints. The analysis of stress response types revealed no statistically significant differences in behavioral strategies (moderate and high levels predominated in both genders); however, substantial differences were found in overall stress resilience and social adaptability. It was established that men demonstrate higher general adaptability, which is closely associated with cognitive beliefs regarding their ability to control the situation. Women exhibit greater variability in resilience levels: 24 % of female respondents show low stress resilience, which can be explained by the more intense impact of accumulated life stress and heightened emotional involvement in issues related to the safety of close relatives.*

*It is demonstrated that under conditions of prolonged uncertainty, the most adaptive profile is the androgynous personality type, which combines rational coping strategies with a well-developed network of social support. The obtained results highlight the importance of a gender-differentiated approach in designing psychological support programs and resilience training for different population groups in Ukraine.*

**Key words:** stress resistance, gender characteristics, personality, man, woman, higher education student, retractions, social adaptability / maladaptiveness, psychodiagnostics.

**Вступ.** В умовах повномасштабної воєнної агресії, системної соціально-економічної нестабільності та руйнації звичних життєвих патернів, проблема адаптаційного потенціалу особистості набуває стратегічного значення. Невизначеність як фундаментальна характеристика сучасного буття громадян України є потужним хронічним стресором, що детермінує необхідність переосмислення внутрішніх ресурсів особистості.

Науковий дискурс останніх років підкреслює, що стратегії подолання складних життєвих ситуацій та механізми психологічного захисту мають виражену гендерну специфіку, яка формується під впливом як біопсихологічних чинників, так і соціокультурних очікувань. У контексті українських реалій спостерігається динамічна зміна гендерних ролей: залучення жінок до активних бойових дій та волонтерства, а також трансформація чоловічої ідентичності в умовах високої відповідальності та екзистенційної загрози. Попри наявність численних праць, присвячених загальній стресостійкості, питання диференціації копінг-стратегій чоловіків і жінок саме в стані пролонгованої неочевидності майбутнього залишається недостатньо розкритим.

Таким чином, наявне протиріччя між об'єктивною потребою українського суспільства у науково обґрунтованих знаннях про механізми збереження психологічної стійкості особистості в умовах війни та недостатнім рівнем системних досліджень гендерних особливостей стресостійкості в ситуації тривалої невизначеності, що зумовлює актуальність дослідження гендерних особливостей стресостійкості особистості в умовах невизначеності та визначає його теоретичну й практичну значущість для розвитку психологічної науки та практики в Україні.

Стресостійкість особистості є складним і актуальним феноменом сьогодення, що полягає у «готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід». Вона складається з мотиваційного, фізіологічного, пізнавального, операційного та комунікативного компонентів, які тісно пов'язані між собою. На розвиток стресостійкості особистості впливає велика кількість факторів [3; 4].

Між тим, важливо враховувати, що прояви стресостійкості залежать не лише від ситуації, а й від індивідуальних характеристик. Зокрема, гендерні особливості можуть визначати відмінності у реакціях на стрес і копінг. Вони є предметом вивчення в багатьох наукових дослідженнях. Так, В. Косс [6] вивчає вплив гендеру на професійну стресостійкість психологів у секторі безпеки та оборони. Зокрема, гендерні відмінності впливають на вибір стратегій подолання стресу, рівень емоційної регуляції та схильність до залучення соціальної підтримки. Автором зазначається, що чоловіки та жінки можуть по-різному використовувати соціальні ресурси, мати специфічні моделі емоційної реакції й відрізнятися за готовністю звертатися по допомогу під час стресових ситуацій. Це підкреслює важливість врахування гендерної специфіки під час розробки тренінгів із розвитку резиліентності та програм психологічної підтримки для фахівців, які працюють у суворих професійних контекстах. Також вченим звертається увага на те, що ці гендерні стратеги подолання стресу взаємопов'язані з віком і культурним контекстом, причому старші психологи можуть поєднувати накопичений досвід із певною стратегічною гнучкістю, а культурні установки та регіональні традиції впливають на сприйняття психологічної допомоги та готовність до інноваційних форм підтримки.

Інші дослідження показують, що «стресостійкість детермінується гендерною приналежністю особистості, яка, в свою чергу, обумовлює рівень тривожності» [1, с. 102]. Аналіз стресостійкості працівників авіаційної сфери серед чоловіків і жінок дає підстави зробити висновок, що фемінні жінки

ефективніше адаптуються до стресогенних умов життя та професійної діяльності, ніж маскуліні чоловіки. Водночас андрогінні чоловіки й жінки демонструють приблизно однаковий рівень адаптації, що зумовлено специфікою цього типу: він поєднує як типово жіночі, так і типово чоловічі риси, які сприяють успішнішому подоланню стресових ситуацій. Зокрема, у чоловіків маскулінного типу спостерігаються підвищені показники тривожності та знижений рівень стресостійкості. Натомість фемінним жінкам притаманні високі показники стресостійкості при низькому рівні тривожності. У андрогінних чоловіків і жінок ці характеристики також мають взаємозв'язок, що підтверджує їхню взаємозалежність у процесі адаптації до стресу [1].

Разом з тим, дослідження гендерних відмінностей у рівнях стресу та резиліентності у студентів під час пандемії COVID-19 показало, що учасники жіночої статі мали нижчі показники резиліентності та вищі рівні стресу, ніж чоловіки [8].

У свою чергу, дослідження [5] психологічного стресу та вегетативної реакції у вчителів з поглядом на гендерні особливості. Так, жінки показали вищі значення стресу, тривожності та нейротизму порівняно з чоловіками.

Також вчені [7] доводять взаємозв'язок між тим, як люди оцінюють свою здатність справлятися з стресом (травмою), і їх психологічною стійкістю значно відрізняється для чоловіків і жінок. У чоловіків ця позитивна залежність набагато сильніша, ніж у жінок. Іншими словами, якщо чоловік вважає, що добре справляється зі стресом, це помітно більше підсилює його стресостійкість, ніж у жінок. У жінок така залежність теж існує, але набагато слабша. Чоловіки з низькою резиліентністю та низьким сприйняттям здатності справлятися зі стресом схильні до значно вищого рівня вторинного травматичного стресу, ніж жінки з аналогічними характеристиками. Для жінок не виявлено значущої взаємозв'язку між сприйняттям власних навичок справляння з травмою, рівнем резиліентності і стресом у відповідь (тобто ця модель не пояснює значною мірою рівня вторинного стресу у жінок). Автори вказують, що чоловіки можуть по-іншому сприймати відповідальність за подолання травми, ставлячи більший акцент на особистій здатності контролювати стрес, що робить їхню резиліентність більш «вразливою» до зниження цієї здатності. У жінок механізми адаптації можуть бути більш емоційно-орієнтованими або соціально підтримуваними, що робить резиліентність менш тісно пов'язаною саме з індивідуальним сприйняттям здатності справлятися з травмою.

Отже, результати теоретичного дослідження свідчать, що гендерний фактор є однією з ключових детермінант стресостійкості особистості через специфіку когнітивної оцінки загрози, вибір копінг-стратегій та рівень емоційної регуляції.

Аналіз праць [1; 5; 6; 7; 8] дозволяє констатувати, що для жінок характерним є вищий рівень суб'єктивного сприйняття стресу та тривожності, проте водночас вони виявляють вищу адаптивну гнучкість. Фемінний та андрогінний типи особистості демонструють ефективнішу пристосовуваність до стресогенних умов завдяки залученню соціальної підтримки та емоційної відкритості. Резиліентність жінок меншою мірою залежить від самооцінки власних навичок подолання травми, що робить їхні адаптивні механізми більш стабільними у ситуаціях, де індивідуальний контроль є неможливим.

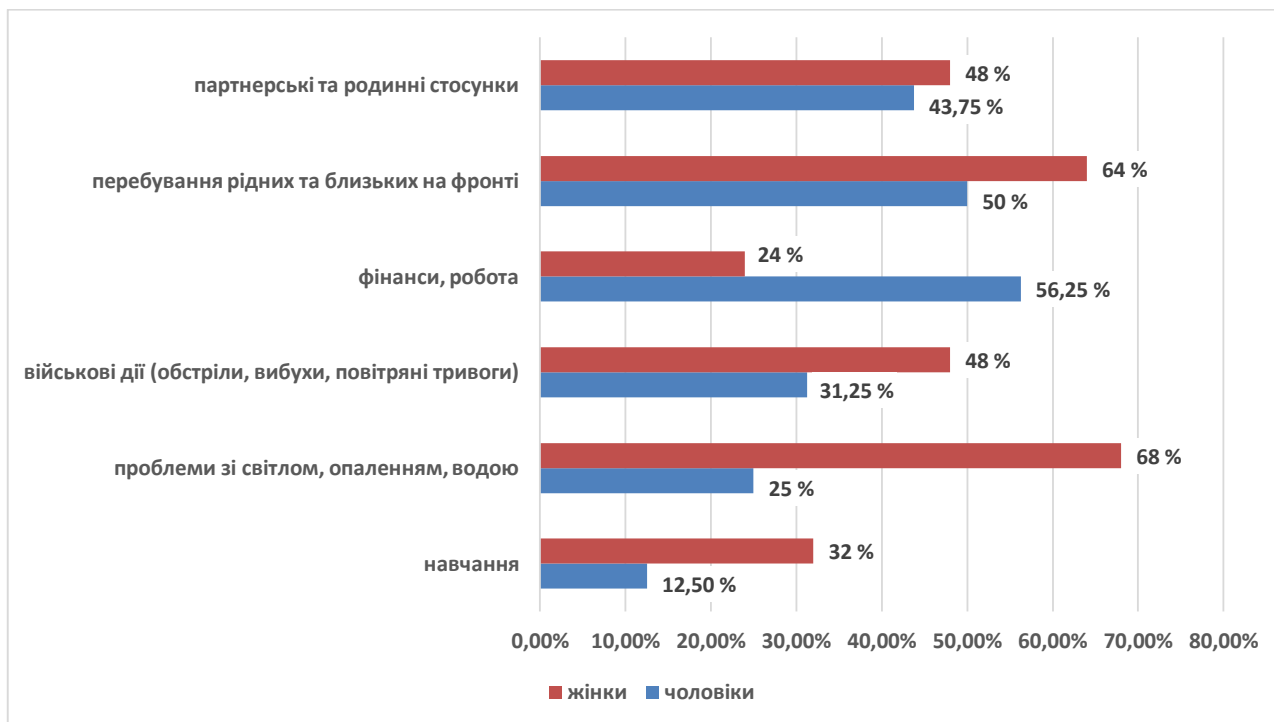
Натомість стресостійкість чоловіків виявляється більш «вразливою» до когнітивних установок. У чоловіків спостерігається жорсткий кореляційний зв'язок між вірою у власну здатність контролювати стрес та реальним рівнем стійкості: втрата почуття суб'єктності в умовах невизначеності призводить до значного зростання вторинного травматичного стресу. Маскуліний тип, попри зовнішню стриманість, часто корелює з вищою внутрішньою тривожністю та ризиком дезадаптації через обмеженість інструментарію саморегуляції та соціальної взаємодії.

Узагальнюючи, можна дійти висновку, що в умовах тривалого воєнного стану в Україні, де невизначеність є пролонгованою, найбільш адаптивним виявляється андрогінний тип особистості, який інтегрує маскуліну раціональність із фемінною соціальною пластичністю. Врахування цих відмінностей є критично важливим для розробки стратегій психологічної допомоги: для чоловіків пріоритетом має стати зміцнення когнітивного контролю та розширення емоційного репертуару, тоді як для жінок – зниження рівня нейротизму та тривожності через посилення ресурсних каналів соціальної підтримки. Таким чином, гендерно-орієнтований підхід дозволяє оптимізувати процес формування резиліентності фахівців та населення в умовах екстремальних викликів.

**Матеріали та методи.** Емпіричне дослідження проведене взимку 2025 р. в онлайн-форматі. Вибірку склали здобувачі вищої освіти дорослого віку Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна», віком 28–43 роки. Загальна кількість 72 особи, з них 32 чоловіки і 50 жінок. Респондентам була запропонована коротка анкета, Тест діагностики типу поведінки в стресовій ситуації [2, с. 12], методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге) [2, с. 15]. Анкета є короткою та спрямована на збір базових соціально-демографічних даних і визначення зовнішніх чинників стресу. Вона містить 3 запитання: про стать респондента, його/її вік, а також відкрите запитання «Які зовнішні чинники викликають у Вас стрес?», що дозволяє виявити

індивідуально значущі стресори. Для встановлення гендерних особливостей було використано критерій кутового перетворення Фшера.

**Результати.** За результатами анкетування були встановлені біографічні дані (вік, стать) учасників дослідження та зовнішні чинники через які вони стикаються зі стресом в умовах невизначеності. Отримані результати представлені на рисунку нижче.



**Рис. 1. Зовнішні чинники виникнення стресу чоловіків та жінок в умовах невизначеності**

Аналіз даних свідчить про наявність гендерних відмінностей у структурі зовнішніх чинників, що викликають стрес в умовах невизначеності. Зокрема, для чоловіків провідним стресогенним чинником є фінансово-професійні труднощі: 56,25 % вказали фінанси та роботу як основне джерело стресу. Це може бути пов'язано з традиційно закріпленою соціальною роллю чоловіка як економічного забезпечувача родини, яка в умовах війни зазнає суттєвого тиску через нестабільність ринку праці, втрату доходів і професійну невизначеність. Значущими для чоловіків також є переживання, пов'язані з перебуванням рідних та близьких на фронті (50 %) і напруження у партнерських та родинних стосунках (43,75 %), що вказує на високу емоційну залученість та відповідальність за безпеку й благополуччя близького оточення. Військові дії як безпосереднє джерело стресу відзначили 31,25 % чоловіків, тоді як проблеми з інфраструктурним забезпеченням (світло, опалення, вода) турбують чверть опитаних (25 %). Найменш значущим стресогенним чинником для чоловіків виявилось навчання (12,5 %).

Натомість для жінок характерна інша ієрархія зовнішніх чинників виникнення стресу. 68 % відзначили проблеми зі світлом, опаленням та водою як суттєве джерело стресу, що може бути пов'язано з підвищеною відповідальністю жінок за організацію побуту та забезпечення повсякденного функціонування родини. Високий рівень стресу у жінок також зумовлений переживаннями за рідних і близьких, які перебувають на фронті (64 %), а також впливом військових дій (обстрілів, вибухів і повітряних тривог) (48 %). Значущими є й напруження у партнерських та родинних стосунках (48 %), що відображає емоційну чутливість до міжособистісної взаємодії в кризових умовах. На відміну від чоловіків, фінансові та професійні труднощі для жінок мають меншу стресогенну вагу (24 %), водночас навчання як джерело стресу є для них істотно значущішим (32 %).

Загалом отримані результати демонструють, що чоловіки частіше переживають стрес у зв'язку з економічною та професійною нестабільністю ( $\varphi_{\text{емп.}}=2.1$ , при  $p \leq 0,05$ ), тоді як для жінок більш стресогенними є фактори, пов'язані з побутовою невизначеністю ( $\varphi_{\text{емп.}}=2.786$ , при  $p \leq 0,01$ ), безпекою близьких і безпосереднім впливом воєнних подій. Це підтверджує доцільність урахування гендерної специфіки під час аналізу зовнішніх чинників стресу та розроблення диференційованих програм психологічної підтримки в умовах війни.

Використавши *Тест діагностики типу поведінки в стресовій ситуації*, було вивчено стесостійкість крізь призму емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій – отримані результати представлені на рисунку 2.

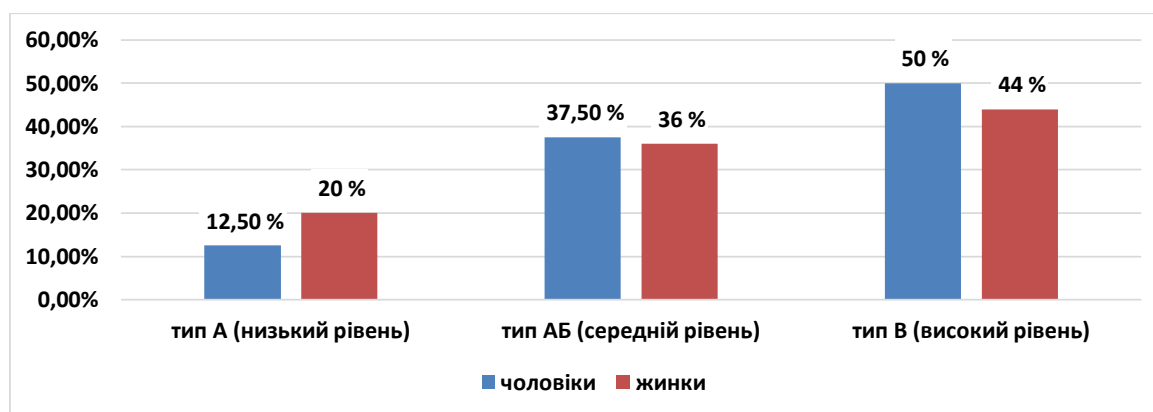


Рис. 2. Показники типу поведінки в стресовій ситуації чоловіків та жінок

Аналіз показників стресостійкості (типів реакції на стрес) засвідчує загальну тенденцію до переважання середнього та високого рівнів стресостійкості як у чоловіків, так і у жінок, що свідчить про наявність значних адаптаційних ресурсів особистості в умовах воєнної невизначеності. Водночас простежуються певні гендерні відмінності у розподілі типів реакцій на стрес.

Зокрема, високий рівень стресостійкості (тип В) є домінуючим серед чоловіків і зафіксований у половини респондентів (50 %), що вказує на здатність значної частини чоловіків ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати самоконтроль та продуктивність діяльності в умовах тривалого психоемоційного напруження. Середній рівень стресостійкості (тип АБ) притаманний 37,5 % чоловіків і характеризується відносною стабільністю реакцій на стрес за умови помірного навантаження, однак із можливим зниженням адаптивності в ситуаціях надмірної або пролонгованої дії стресорів. Низький рівень стресостійкості (тип А) виявлений у найменшій частки чоловіків (12,5 %), що свідчить про обмежену кількість осіб із вираженою вразливістю до стресових впливів.

У групі жінок також переважають середній і високий рівні стресостійкості, проте їх співвідношення дещо відрізняється. Високий рівень стресостійкості (тип В) зафіксований у 44 % респонденток, що дещо нижче порівняно з чоловіками, однак також свідчить про сформовані механізми психологічної адаптації та здатність протистояти стресу в кризових умовах. Середній рівень стресостійкості (тип АБ) характерний для 36 % жінок і відображає помірну ефективність регуляції емоційних і поведінкових реакцій на стрес. Водночас низький рівень стресостійкості (тип А) частіше трапляється серед жінок (20 %), що може бути пов'язано з вищою емоційною залученістю, багатовекторністю соціальних ролей та інтенсивнішим впливом стресогенних чинників у повсякденному житті в умовах війни.

Загалом отримані дані свідчать, що, попри високий рівень стресового навантаження, більшість респондентів обох статей демонструють середній або високий рівень стресостійкості. Разом з тим, використавши критерій кутового перетворення Фішера, статистично значущих гендерних особливостей на жодному з рівнів ( $\varphi_{\text{емп.}}=0.639$ ,  $\varphi_{\text{емп.}}=0.097$ ,  $\varphi_{\text{емп.}}=0.376$ ) не було виявлено. А отже, чоловіки та жінки поведуться у стресових ситуаціях і використовують схожі стратегії реагування.

Також за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Праге), було досліджено стресостійкість через призму рівень накопиченого життєвого стресу – результати представлені на рисунку.

Результати свідчать про наявність суттєвих гендерних відмінностей у рівнях психологічної адаптації до стресових подій в умовах невизначеності.

Зокрема, серед чоловіків домінує високий рівень стресостійкості та соціальної адаптивності, який зафіксовано у переважній більшості респондентів (87,5 %), що вказує на здатність чоловіків ефективно адаптуватися до значних змін життєвих обставин, зберігати функціональність і відносну психологічну рівновагу навіть за умов інтенсивного та тривалого стресового навантаження. Середній рівень стресостійкості виявлений лише у 12,5 % чоловіків, що свідчить про помірний ризик розвитку дезадаптивних реакцій у разі подальшого накопичення стресогенних подій. Низький рівень стресостійкості серед чоловіків не зафіксований (0 %), що може свідчити про високий рівень мобілізації адаптаційних ресурсів у відповідь на воєнні виклики.

Натомість у групі жінок спостерігається більш диференційований розподіл рівнів стресостійкості та соціальної адаптивності. Високий рівень виявлено у 60 % респонденток, що також свідчить про наявність значних адаптаційних можливостей, однак є суттєво нижчим порівняно з чоловіками. Середній рівень зафіксовано у 16 % жінок, що вказує на стан відносної психологічної рівноваги за умови помірного стресового навантаження, проте з потенційною вразливістю до його накопичення. Водночас майже чверть респонденток (24 %) демонструють низький рівень стресостійкості

та соціальної адаптивності, що може свідчити про підвищений ризик психоемоційного виснаження, труднощі адаптації та потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

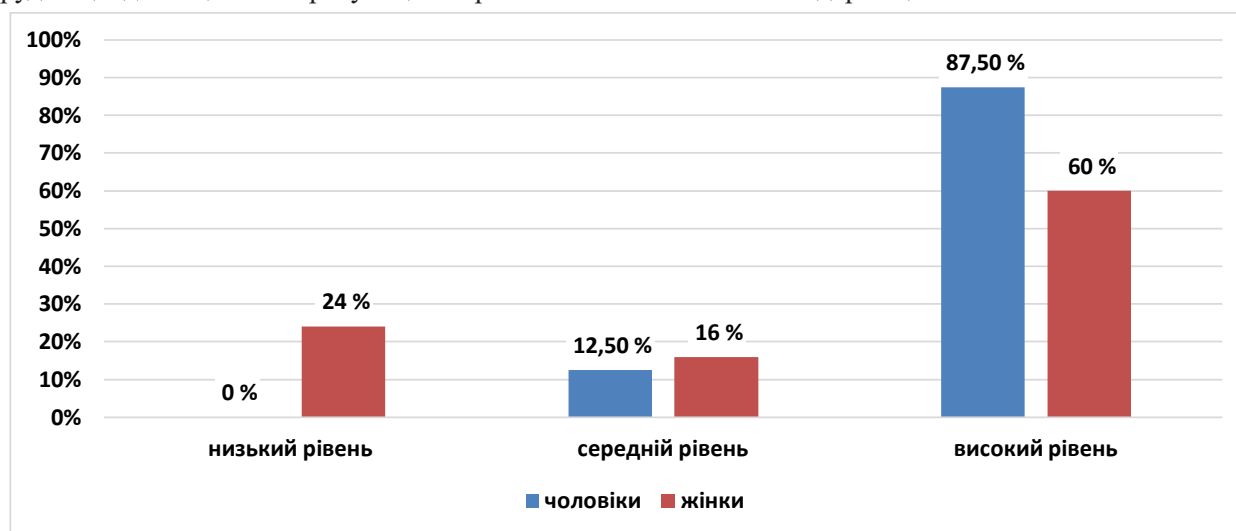


Рис. 3. Показники стресостійкості та соціальної адаптивності чоловіків та жінок

Загалом результати методики Холмса і Раге засвідчують, що чоловіки в досліджуваній вибірці характеризуються вищим рівнем стресостійкості та соціальної адаптивності порівняно з жінками. Виявлені гендерні відмінності на високому ( $\varphi_{\text{емп}} = 2.02$ , при  $p \leq 0,05$ ) та низькому ( $\varphi_{\text{емп}} = 3.198$ , при  $p \leq 0,01$ ) рівнях, які можуть бути зумовлені як особливостями соціальних ролей і стратегій подолання стресу, так і різною інтенсивністю впливу стресогенних факторів у повсякденному житті в умовах війни.

Отже, комплексний аналіз результатів підтверджує наявність гендерно зумовлених відмінностей як у зовнішніх чинниках переживання стресу, так і в рівнях стресостійкості. Чоловіки загалом характеризуються більш високою стресостійкістю та орієнтацією на подолання зовнішніх, інструментальних викликів, тоді як жінки демонструють вищу чутливість до емоційних, побутових і міжособистісних аспектів невизначеності. Отримані результати обґрунтовують необхідність гендерно диференційованого підходу до психологічної підтримки та розроблення програм підвищення стресостійкості в умовах війни в Україні.

**Висновок.** Проведене теоретичне та емпіричне дослідження підтвердило, що гендерний чинник суттєво детермінує архітектуру стресостійкості в умовах невизначеності в Україні. Встановлено диференціацію стресогенів: для чоловіків пріоритетними є фінансово-професійні труднощі, тоді як для жінок – побутова дестабілізація та безпека близьких.

Емпірично доведено, що попри відсутність значущих розбіжностей у типах поведінкових реакцій, існують суттєві відмінності в рівнях адаптивності (за Холмсом-Раге). Чоловіки демонструють вищу соціальну адаптивність, тоді як жінки виявляють більшу вразливість до накопиченого життєвого стресу).

Отже, стресостійкість чоловіків більше корелює з інструментальним контролем та економічною стабільністю, а жінок – з емоційним станом та безпекою мікросоціуму. Отримані дані обґрунтовують необхідність впровадження гендерно диференційованих програм психологічної підтримки для оптимізації адаптаційних ресурсів особистості.

### Література:

1. Каряка І. В. Гендерні ознаки прояву стресостійкості працівників авіаційних організацій. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 98–103. DOI: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi12.56](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.56)
2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
3. Співак Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. № 25 (70). С. 62–71. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).07)
4. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>
5. Calderón-García A et al. Gender differences in autonomic and psychological stress responses among educators: a heart rate variability and psychological assessment study. *Frontiers in Psychology*. 2024. № 15. e1422709. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422709>
6. Koss V. Gender, age and cultural characteristics of professional resilience in psychologists working in Ukraine's security and defence sector. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2025. № 4 (13). Pp. 94–109. DOI: <https://doi.org/10.31548/hspedagog/4.2025.94>

7. Özbay A., and Ayşe E. Bülbül. The impact of psychological resilience and gender on the relationship between trauma-coping perception and levels of secondary traumatic stress in mental health workers. *Journal of Community Psychology*. 2025. № 1 (53). e23150. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcop.23150>
8. Peyer K. L., Hathaway E. D., Doyle K. Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of American college health*. 2024. № 2 (72). pp. 598–605. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>

### References:

1. Kariaka, I. V. (2019). Henderni oznaky proiavu stresostiikosti pratsivnykiv aviatsiinykh orhanizatsii [Gender characteristics of stress resistance in employees of aviation organizations]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, (12), 98–103. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi12.56](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.56) [in Ukrainian].
2. Kliapets, O. Ya., Lazorenko, B. P., Liepikhova, L. A., & Savinov, V. V. (2009). Metodyky vyvchennia povsiakdennoho stresu i sposobiv rozviazannia kryzovykh zhyttievkykh sytuatsii [Methods for studying everyday stress and ways of resolving crisis life situations]. In T. M. Tytarenko (Ed.). *Milenium* [in Ukrainian].
3. Spivak, L. (2024). Analiz fenomenu zhyttiistiikosti v paradyhmi suchasnoi nauky [Analysis of the phenomenon of resilience in the paradigm of modern science]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 12: Psykholohichni nauky*, 25(70), 62–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).07) [in Ukrainian].
4. Shyshyn, A. V., & Ponomarenko, T. I. (2023). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti osobystosti v umovakh nevyznachenosti [Psychological features of personality stress resistance under conditions of uncertainty]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*, (16), 64–71. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9> [in Ukrainian].
5. Calderón-García, A., et al. (2024). Gender differences in autonomic and psychological stress responses among educators: A heart rate variability and psychological assessment study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1422709. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422709>
6. Koss, V. (2025). Gender, age and cultural characteristics of professional resilience in psychologists working in Ukraine's security and defence sector. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, 4(13), 94–109. <https://doi.org/10.31548/hspedagog/4.2025.94>
7. Özbay, A., & Bülbül, A. E. (2025). The impact of psychological resilience and gender on the relationship between trauma-coping perception and levels of secondary traumatic stress in mental health workers. *Journal of Community Psychology*, 53(1), e23150. <https://doi.org/10.1002/jcop.23150>
8. Peyer, K. L., Hathaway, E. D., & Doyle, K. (2024). Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 72(2), 598–605. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>

**Дата першого надходження статті до видання: 06.03.2026**

**Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026**

**Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026**