

ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Мушкевич Мирослава¹

¹ Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інституту» імені Ігоря Сікорського, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3268-5767>

UDC: 159.922.2-055.2/3:159.944.4

АНОТЦІЯ

Передумови. Дослідження гендерного виміру резильєнтності (психологічної стійкості) ґрунтується на розумінні того, що чоловіки та жінки часто використовують різні копінг-стратегії через біологічні, соціальні та культурні фактори. Виховання диктує різні очікування: від чоловіків часто вимагають «емоційної стриманості» та автономії, тоді як від жінок — емпатії та пошуку соціальної підтримки. Це створює базу для формування специфічних механізмів подолання стресу. Тому **мета статті** - теоретично проаналізувати та обґрунтувати резильєнтність, як статеву та гендерну приналежність, що впливає на стратегії подолання труднощів, рольові очікування та адаптацію. **Методи** – теоретичний аналіз, порівняльний аналіз, системно-структурний аналіз, метод синтезу та узагальнення, інтердисциплінарний підхід та обґрунтування резильєнтності, як статевої та гендерної приналежності, що впливає на стратегії подолання труднощів, рольові очікування та адаптацію. **Результати** теоретичного аналізу гендерного виміру резильєнтності свідчить, що при схожому загальному рівні резильєнтності жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та пошук соціальної підтримки, тоді як чоловіки схильні до раціонального планування або стратегій уникнення. **Висновки** підкреслюють необхідність гендерно-чутливого підходу до розробки та втілення програм психологічної підтримки та адаптації.

Ключові слова: резильєнтність, гендерні відмінності, стрес, копінг-стратегії, психологічна стійкість, подолання стресу, емоційна регулювання, адаптація.

Вступ. У сучасному світі, сповненому криз, воєнних конфліктів та соціальних трансформацій, питання психологічної резильєнтності стає ключовим. Поняття резильєнтності особистості не просто засвідчує здатність людини переносити стрес, але й характеризується вмінням кожного успішно адаптуватися, відновлюватися після травматичних подій та функціонувати навіть у несприятливих умовах.

З наукової точки зору, вивчення резильєнтності (психологічної пружності) є критичним, оскільки, як уже зазначалося, вона ви-

значає механізми адаптації людини до сучасних умов стресу та травм. Разом з цим можна стверджувати, що резильєнтність є ключовою навичкою ментального здоров'я, яка дозволяє людині не лише виживати, а й «рости» через труднощі (посттравматичне зростання). А отже, вивчати таке значиме поняття, як резильєнтність, надзвичайно важливо для психологічної науки та не лише психологічної, в часи, коли війни змінюють життя мільйонів людей, викликають кризові ситуації, і знання особливостей цього феномену допоможе знаходити шляхи забезпечення психологічної стійкості

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Myroslava Mushkevych

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

та ефективної поведінки.

Методи – теоретичний аналіз, порівняльний аналіз, системно-структурний аналіз, метод синтезу та узагальнення, інтердисциплінарний підхід та обґрунтування резильєнтності, як статевої та гендерної приналежності, що впливає на стратегії подолання труднощів, ролі очікування та адаптацію. Ці методи спрямовані на виявлення того, як гендерні особливості (соціальні конструкти, а не лише біологічна стать) впливають на формування захисних механізмів, таких як асертивність та внутрішні ресурси.

Результати. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як багатоаспектний феномен, що поєднує в собі сукупність індивідуально-психологічних властивостей та динамічний процес адаптації й посттравматичного відновлення. Як адаптаційний механізм, резильєнтність детермінована низкою екзогенних та ендогенних факторів. Дослідники сформулювали розуміння резильєнтності як динамічного процесу, а не просто вродженої риси. І тут хочеться звернути увагу на праці Е. Вернер (Emmy E. Werner) — «матір резильєнтності», яка провела легендарне 40-річне лонгitudне дослідження на острові Кауаї, довівши, що діти можуть успішно розвиватися попри важкі життєві умови.

У своїх наукових пошуках Е. Мастен (Ann Masten) стверджує, що резильєнтність базується на звичайних адаптивних системах людини. Вчена фокусується на особливостях виховання, зосереджена на загальнолюдських «базових адаптаційних системах», які працюють однаково для всіх дітей, незалежно від статі. Відповідно до визначення Е. Мастен,

резильєнтність — це не екстраординарний дар, а звичайний, природний процес адаптації. Вона називає це «буденною магією», тому що захисні системи людини мають еволюційне походження та є частиною нормального розвитку. Головна загроза для дитини — не стільки сама травма, скільки пошкодження базових адаптаційних систем (наприклад, стосунків із батьками, когнітивних навичок або здатності до саморегуляції). Захисні фактори включають хороший інтелект, підтримку дорослих та ефективну роботу нервової системи.

Важливо виділити праці Дж. Бонанно ([George Bonanno](#)), відомого вивченням резильєнтності в контексті втрати та травми. Він розрізняє відновлення (recovery) та резильєнтність (resilience) як різні траєкторії подолання горя. За Дж. Бонанно резильєнтність характеризується здатністю зберігати стабільний рівень психологічного функціонування та низький рівень дистресу майже одразу після події.

Інший дослідник резильєнтності, М. Унгар (Michael Ungar), як директор Resilience Research Centre, досліджує вплив соціокультурного середовища та ресурсів громади на стійкість особистості. Також звернемося до пошуків М. Лахада (Mooli Lahad), який розробив моделі BASIC Ph і виокремив 6 каналів подолання стресу (резильєнтності): віра, емоції, соціум, уява, когніції та фізіологія. Також Ш. Тейлор, відома американська психологиня, зробила значний внесок у розуміння резильєнтності, зокрема через дослідження реакції на стрес та надавала достатнього інтересу важливості соціальної підтримки.

Резильєнтність, у контексті досліджень

Ш. Тейлор, це активний процес адаптації, який включає когнітивні механізми (позитивне мислення) та соціальні механізми (взаємодія з іншими) для протистояння стресу та відновлення після травм. Дослідження Ш. Тейлор спільно з Г. Кохеном довели, що соціальна підтримка реально подовжує життя, зміцнюючи імунну систему та зменшуючи запальні процеси в організмі. Резильєнтність, згідно з цим підходом, базується на наявності міцних соціальних зв'язків. Дослідження вчених довело: чим вища ресурсність особистості, тим вищий її адаптаційний потенціал (тобто спроможність швидко і гнучко пристосовуватися), що своєю чергою зумовлює високий рівень резильєнтності й посттравматичне зростання.

Українська наука зараз активно інтегрує світовий досвід для підтримки психічного здоров'я в умовах війни, і надає достатньої наукової уваги поняттю резильєнтності. Так, О. Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, активно презентує концепцію розвитку резильєнтності через самодопомогу та підтримку в громадах. У свою чергу директор Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, О. Кокун розробив «Резилієнс-довідник» та досліджує психологічний потенціал відновлення особистості в умовах війни. Дослідниця резильєнтності Г. Лазос опублікувала низку ґрунтовних праць із концептуалізації даного поняття, що аналізують сучасні підходи та техніки розвитку стійкості. О. Хаустова звертає увагу на психосоматичні аспекти та розвиток концепції резилієнсу в українському науковому дискур-

сі. В. Климчук та В. Горбунова досліджують резильєнтність у контексті ментального здоров'я та розробляють програми підтримки для освітян і ветеранів.

Відповідно до проведених наукових пошуків, можемо виділити ключові детермінанти резильєнтності:

- генетико-соціальний базис, тобто наявність досвіду безпечної прив'язаності та підтримки у дитячому віці, доброзичлива взаємодія зі значущими дорослими;
- інтерперсональний компонент, що означає здатність до конструктивної соціальної взаємодії, володіння навичками конфліктологічної компетентності;
- інтраперсональний компонент виділяє інтелектуальний розвиток, високий рівень емоційного інтелекту, розвинену саморегуляцію та вольовий самоконтроль;
- когнітивно-мотиваційний аспект, коли підкреслюється адекватна самооцінка, прогностичні здібності, мотивація досягнення успіху та оптимістична атрибуція подій.

У контексті досліджень О. Москаленка, можемо виділити, що резильєнтність особистості функціонує через системну інтеграцію основних сфер психіки: когнітивної (специфічні алгоритми мислення та система знань про способи подолання криз); афективної (лабільність та широта діапазону емоційного реагування); поведінкової (наявність розширеного репертуару адаптивних копінг-стратегій та здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів у дескриптивних умовах).

Таким чином, резильєнтність постає як цілісна функціональна система, що забезпечує збереження психічного здоров'я та особистіс-

ну трансформацію в умовах стресогенного впливу. Однак, сучасні дослідження дедалі частіше вказують на те, що механізми цієї стійкості суттєво відрізняються залежно від гендерної приналежності. Вивчення резильєнтності у поєднанні з гендерними аспектами є актуальним напрямом, який досліджують як зарубіжні, так і вітчизняні науковці.

Відповідно до здійсненого аналізу з використанням зазначених методів, можемо стверджувати, що гендерна резильєнтність описується як динамічний процес, який охоплює психологічні, соціальні та особистісні ресурси. Власне це і дозволяє чоловікам і жінкам долати кризові ситуації, зважаючи на гендерні особливості досвіду та суспільні норми. Це не лише гендерно-індивідуальна риса, а й результат взаємодії особистості з середовищем.

Тема гендеру в контексті резильєнтності часто обговорюється в ширшому полі зарубіжних досліджень. Посилаючись на дослідження Е. Мастен, хочемо виділити основні аспекти гендерних відмінностей. В наукових працях вченої вказано, що хлопчики та дівчатка можуть опиратися на різні ресурси для відновлення: Дівчатка частіше проявляють стійкість через соціальні зв'язки та емоційну підтримку. Для них критично важливими є близькі стосунки та можливість обговорювати свої почуття. Хлопчики частіше покладаються на активне вирішення проблем та внутрішню автономію. Також вони можуть бути більш вразливими до ранніх сімейних негараздів. Дівчатка частіше демонструють «інтерналізацію» стресу (тривожність, депресивні прояви). Хлопчики частіше схильні до «екстерналізації» —

агресивної поведінки або порушення правил, що іноді помилково трактується як «нижча стійкість», хоча це просто інша форма прояву стресу.

Резильєнтність особистості часто залежить від того, як суспільство дозволяє дитині реагувати на труднощі. Наприклад, очікування, що «хлопці не плачуть», може обмежувати їхню здатність шукати допомоги, що є критичним елементом «звичайної магії». Але сама Е. Мастен наголошує, що інтелект, хороші стосунки з дорослими та здатність до саморегуляції є універсальними факторами захисту для обох статей.

Е. Вернер (Emmy Werner), одна з перших дослідниць, яка у 1970-х роках започаткувала вивчення дитячої резильєнтності. Вчена звертала увагу на різницю в адаптації хлопчиків та дівчаток. Інша дослідниця, Б. Беніард (Bonnie Benard), відома роботами, що описують резильєнтність як вроджену здатність, на яку впливають соціальні фактори, включаючи гендерні ролі. К. Гілліган (Carol Gilligan) описує стійкість дівчаток, що є важливою для розуміння гендерної резильєнтності.

Дослідження зарубіжних вчених засвідчують, що досвід стресу часто є гендерованим, показують, що чоловіки та жінки часто використовують різні «паливної суміші» для підтримки своєї резильєнтності. Так, резильєнтність жінок часто базується на моделі «tend-and-befriend» (турбота та підтримка). Жінки схильні шукати соціальну підтримку, виражати емоції та будувати міцні комунікативні зв'язки. Це дозволяє їм швидше знижувати рівень кортизолу через спілкування. У своїй моделі «Турбота і підтримка» Ш. Тейлор об-

ґрунтувала, що, окрім класичної реакції на стрес «бийся або тікай» (fight-or-flight), існує інший патерн, особливо поширений серед жінок. Це не прояв слабкості, а стратегія резильєнтності, спрямована на захист себе та потомства (турбота) та пошук соціальних зв'язків для безпеки (підтримка). Резильєнтність чоловіків традиційно спирається на інструментальний підхід та локус контролю. Чоловіки частіше орієнтовані на дію, розв'язання конкретної задачі та придушення емоційних проявів, що продиктовано соціальними нормами «маскулінності».

М. Ангер, один із провідних дослідників резильєнтності, розглядає її не як внутрішню рису характеру, а як результат взаємодії людини з її середовищем. У контексті гендеру його екологічний підхід висвітлює кілька ключових аспектів того, як доступ до ресурсів залежить від соціальних ролей. Вчений визначає резильєнтність як здатність людини знаходити шлях до ресурсів (навігація) та домовлятися про те, щоб ці ресурси були надані в культурно значущий спосіб (переговори). Дослідник описує, що у патріархальних або традиційних суспільствах чоловіки та жінки мають різний «правовий» та соціальний доступ до капіталу, освіти або медичної допомоги. Жінкам часто доводиться докладати значно більше зусиль у процесі «переговорів» із громадою, щоб отримати ті ж ресурси, які чоловіки отримують за замовчуванням.

Екологічна модель стверджує про важливість чуйності соціального середовища. Якщо суспільство диктує, що роль жінки обмежується приватним простором (домом), її доступ до публічних ресурсів (професійні мережі,

політичний вплив) автоматично звужується. Чоловіки, навпаки, можуть бути обмежені в доступі до ресурсів емоційної підтримки через гендерні стереотипи про «силу» та «незворушність», що знижує їхню психологічну життєстійкість. М. Ангер наголошує, що ресурси мають бути культурно прийнятними. Наприклад, допомога для жертв насильства може бути доступною фізично, але якщо соціальна роль жінки в певній культурі вимагає «збереження честі сім'ї за будь-яку ціну», вона не зможе скористатися цим ресурсом. Її гендерна роль стає фільтром, який блокує шлях до виживання та адаптації.

Теж стосується і доступу до ресурсів — це завжди питання влади. Гендерні ролі часто визначають, хто контролює сімейний або громадський бюджет. У ситуаціях кризи (екологічні катастрофи, війни) жінки часто опиняються в більшій вразливості, оскільки мають менше накопичених активів та обмежений вплив на прийняття рішень щодо розподілу гуманітарної допомоги. Відповідно до теорії вченого неможливо вимагати від особистості бути «стійкою», якщо її соціальне середовище через гендерні норми блокує доступ до необхідних інструментів адаптації.

Дослідження Дж. Бонанно та його колег вказують на певні гендерні особливості в динаміці інших траєкторій. Вчений зазначає, що загалом чоловіки та жінки представлені у всіх чотирьох траєкторіях у подібних пропорціях. Проте жінки частіше потрапляють до груп з вищим початковим рівнем симптомів ПТСР після певних видів травм. Чоловіки часто демонструють гостру, але таку, що швидко спадає, реакцію (наприклад, у випадку втрати

близької людини). Жінки можуть демонструвати «відстрочене» зростання симптомів або триваліший період інтенсивного дистресу перед початком відновлення.

Як уже зазначено, жінки частіше мають діагноз ПТСР, проте дослідження показують, що вони можуть бути більш «резильєнтними» у довгостроковій перспективі за певних умов, особливо в контексті загальної тривалості життя та виживання в екстремальних умовах. У працях Дж. Бонанно наголошено, що ключем до успішної реабілітації є когнітивна гнучкість, тобто здатність змінювати стратегії копіngu (опанування) залежно від контексту, що є важливішим чинником, ніж сама гендерна приналежність. Дослідження вченого та його колег показало, що хоча більшість чоловіків і жінок є резильєнтними, серед осіб із важкими реакціями чоловіки частіше демонструють гострий спад симптомів, тоді як жінки — поступове зростання дистресу (відстрочена реакція). Траєкторія «відновлення» частіше зустрічається у жінок, тоді як «відстрочена поява» симптомів — у чоловіків.

М. Раттер (Michael Rutter) досліджував захисні механізми та те, чому чоловіки й жінки по-різному реагують на однакові несприятливі умови середовища. Його дослідження показали, що хлопчики в дитинстві часто вразливіші до сімейних розладів, тоді як у дівчат реакція може бути відстроченою або проявлятися інакше (наприклад, через внутрішні переживання, а не агресію). Вчений довів, що справа не лише в генетиці чи в соціальному середовищі, а в тому, як конкретні гени активують здатність до резильєнтності.

Г. Баркер (Gary Barker), провідний міжнародний експерт із питань гендерної рівності, понад 30 років вивчав маскулінність, стійкість та їхній вплив на здоров'я чоловіків і жінок. Його праці дійсно зосереджені на тому, що традиційні норми маскулінності («чоловік не повинен плакати», «будь сильним», «все вирішуй сам») створюють крихку резильєнтність, яка часто призводить до насильства, емоційної замкненості та нездатності звертатися за допомогою. Г. Баркер досліджував так звану «коробку маскулінності» (the Man Box) — набір жорстких правил, що визначають, як «має» поводитися справжній чоловік. Ця модель змушує чоловіків приховувати вразливість, що знижує їхню реальну резильєнтність у кризових ситуаціях. Його дослідження показують, що чоловіків часто виховують у парадигмі, де прохання про допомогу (психологічну, медичну чи фінансову) вважається слабкістю. Це веде до вищого рівня самогубств, зловживання психоактивними речовинами та нехтування власним здоров'ям.

Саме тому Г. Баркер виступає за реформування маскулінності (a reframing of masculinity), базуючи її на емпатії, турботі та здатності будувати стосунки, а не на домінуванні та агресії. Він є співавтором ініціативи MenCare, яка сприяє залученню чоловіків до догляду за дітьми, що, за даними досліджень, робить чоловіків щасливішими та знижує стрес. Його підхід полягає в тому, що гендерна рівність вигідна всім, а чоловікам необхідно допомагати звільнитися від жорстких норм маскулінності для побудови здоровішого та більш стійкого життя.

Відповідно до своїх бачень Г. Баркер визначає резильєнтність через зв'язки і стверджує, що справжня стійкість — це не здатність витримувати удари наодинці, а вміння будувати довірливі стосунки. Визнання втоми чи страху не руйнує чоловіка, а навпаки, робить його психіку гнучкою (резильєнтною), що дозволяє швидше відновлюватися. Фактично, він пропонує змінити визначення мужності: з «ніколи не падати» на «мати сміливість бути відкритим».

Українські вчені активно досліджують концепцію гендерної резильєнтності (стійкості), особливо в контексті повномасштабної війни, де вона розглядається як здатність суспільства, громад та окремих індивідів адаптуватися до стресу, протистояти викликам та відновлюватися. Так, О. Кокуна та Г. Лазос, науково спрямовуючись у галузі психофізіології та психології життєстійкості, вказують на суттєві гендерні відмінності у механізмах адаптації, професійної діяльності та стресостійкості. Основний акцент робиться на тому, що чоловіки частіше демонструють вищу психофізіологічну витривалість і готовність до ризику, тоді як жінки — кращу емоційну пластичність та професійну включеність. Аналіз психофізіологічної витривалості чоловіків та емоційної пластичності жінок у працях дослідників базується на концепціях життєстійкості (*hardiness*) та резильєнтності (*resilience*). Автори трактують ці характеристики як механізми адаптації особистості до кризових умов.

Щодо психофізіологічної витривалості чоловіків, то О. Кокун зазначає, що вони мають вищий рівень професійної життєстійкості,

яка проявляється через прийняття професійних викликів. Чоловіки частіше схильні до більш стабільних психофізіологічних реакцій у ситуаціях високої напруги, що забезпечує функціональну витривалість. Чоловіки проявляють вищу здатність до мобілізації ресурсів у стресових умовах та прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Чоловіки проявляють більшу схильність сприймати стресові ситуації як можливість для розвитку та набуття досвіду, а не як загрозу. Витривалість чоловіків часто базується на переконанні у власній здатності впливати на результат подій через активні дії. Психофізіологічна витривалість чоловіків розглядається через здатність нервової системи підтримувати працездатність під впливом тривалих стресорів.

Щодо емоційної пластичності та професійної включеності жінок, то Г. Лазос та О. Кокун вказують на їх демонстрацію вищого рівня емоційного компонента професійної життєстійкості. Дослідницькі праці вчених виділяють специфіку адаптаційних механізмів у жінок, де ключову роль відіграє емоційна сфера. Тобто, у жінок показники емоційного компонента професійної життєстійкості часто є більш вираженими порівняно з чоловіками. Це проявляється у вищій здатності до емоційної саморегуляції та гнучкості. Жінки демонструють вищий рівень включеності в діяльність, що допомагає їм зберігати стабільність через відчуття значущості власної праці.

Г. Лазос, досліджуючи резильєнтність, вказує на вищу здатність жінок до адаптації через гнучке регулювання емоційних станів, швидке перемикавання між ними та відновлення після потрясінь. Дослідження вченої свідчать

про те, що жінки більш емоційно включені у професійну діяльність та частіше використовують стратегії соціальної підтримки для підвищення життєстійкості. Дослідниця акцентує увагу на резильєнтності як динамічному процесі відновлення, де емоційна пластичність дозволяє жінкам швидше адаптуватися до змінних умов середовища. Наприклад, в умовах війни жінки часто зустрічаються з вимушеним переміщенням, необхідністю захисту дітей та посиленням соціальної відповідальності, що потребує специфічних копінг-стратегій.

Обговорення. Вивчення гендерного виміру резильєнтності піднімає актуальне питання про те, як чоловіки та жінки по-різному адаптуються до кризових умов. Дослідження показують, що хоча рівень загальної резильєнтності може бути високим у обох статей, механізми її реалізації суттєво відрізняються. В умовах глибоких соціальних трансформацій та війни гендерні ролі піддаються переоцінці. Відбувається так звана трансформація ролей, коли жінки часто беруть на себе роль «захисниць» та «забезпечувачів», що вимагає розвитку нових адаптивних механізмів.

В умовах війни українські жінки демонструють вищу схильність до посттравматичного зростання через вербалізацію досвіду, тоді як чоловіки частіше використовують стратегії відволікання, що потребує специфічних підходів у психологічній реабілітації (фокус на дестигматизації емоційної вразливості). Проте виділено, що у дорослих осіб віком 35–50 років стратегії подолання можуть змінюватися з часом залежно від інтенсивності зовнішнього тиску.

Розуміння цих відмінностей дозволяє розробляти гендерно-сенситивні програми психологічної підтримки. Наприклад, для чоловіків ефективнішим є тренінг навичок емоційної регуляції та соціальної взаємодії, тоді як для жінок — зміцнення внутрішньої самоцінності та надання інструментів для зниження тривожності.

Висновки. Отже, гендерні особливості не є перевагою однієї статі над іншою, а свідчать про різні, взаємодоповнюючі стратегії адаптації: чоловіки частіше орієнтовані на подолання (action-oriented), а жінки — на емоційну гнучкість та підтримку (support-oriented), що є критично важливим для резильєнтності в умовах кризи та війни. Гендерна резильєнтність — це не про те, хто сильніший, а про те, як використовуються унікальні особливості чоловіків та жінок для збереження ментального здоров'я.

Розуміння цих механізмів дозволяє створювати ефективніші програми психологічної допомоги, адаптовані до реальних потреб кожної людини. Психологія гендерної резильєнтності спрямована на формування справедливого та інклюзивного суспільства, де кожен, незалежно від гендеру, має ресурси для подолання криз. Розвиток наукових досліджень резильєнтності — це інвестиція в ментальне здоров'я особистості та здатність суспільства до швидкого відновлення.

Перспективи подальших досліджень. Розуміння того, що резильєнтність гендерно чутлива, є критично важливим для психологічної практики. Це означає, що програми підвищення стійкості (наприклад, для військових, медиків або людей, що пережили травму)

повинні враховувати ці відмінності для досягнення кращого терапевтичного ефекту та сприяння справжній особистісній трансформації, що і стане темою наших подальших наукових пошуків.

References:

- Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezyliens-dovidnyk: praktychny posibnyk [Resilience handbook: A practical guide]. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian]. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdfKokun>
- Zhyttiistyk i rezylientsi liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka: monohrafiia [Human hardiness and resilience in the modern world: Theory, research, practice: A monograph]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdfKredentser
- Osnovni pidkhody do analizu poniattia «rezylientsi» v suchasni orhanizatsiini psykholohii [Main approaches to the analysis of the concept of «resilience» in modern organizational psychology]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia, 33(3-4), 124–136. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.11>
- Lazos, H. P. (2018). Rezylientsi: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia, (14), 26–64 [in Ukrainian]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
- Melnichuk, I. Ya. (2024). Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku ta korektsii rezylientsi [Theoretical and methodological foundations of development and correction of resilience]. Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia, (2), 82–87 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
- Merzliakova, O. L. (2023). Kontsept informatsiino-psykholohichnoho suprovodu rozvytku rezylientsi ukraintsiv pid chas viiny [The concept of information and psychological support for the development of resilience of Ukrainians during the war]. Imidzh suchasnoho pedahoho, (6), 121–125 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6\(213\)-121-125](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6(213)-121-125)
- Moskalenko, O. V. (2024). Psykholohichna rezylientsi yak umova pidtrymky psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Psychological resilience as a condition for maintaining the psychological health of the individual]. Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia, (2), 67–70 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>
- Radchuk, H., Oleksiuk, V., & Nesukh, A. (2025). Rozvytok rezylientsi osobystosti [Development of personal resilience]. Vcheni zapysky Universytetu "KROK", (2(78)), 415–423 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>
- Solovei-Lahoda, O. (2024). Rezylientsi osobystosti: poniattia, modeli ta tekhniki plekannia [Individual resilience: concepts, models and techniques of nurturing]. Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii: Psykholohichni nauky, 2(3), 32–44 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4)
- Chykantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezylientsi osobystosti v sytuatsiakh nevynachdenosti [Development of personality resilience in situations of uncertainty]. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia, 34(73), 35–40 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
- Aldwin, C. M., Cunningham, M., & Taylor, A. L. (2010). Resilience across the life span: A tribute to Emmy E. Werner. Research in Human Development, 7(3), 159–163. <https://doi.org/10.1080/15427609.2010.504502>
- Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: flexible adaptation in the face of uncertain threat. Annual review of psychology, 75(1), 573–599. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224>
- Gilligan, C. (2004). Strengthening Healthy Resistance and Courage in Children: A Gender-Based Strategy for Preventing Youth Violence. Annals of the New York Academy of Sciences, 1036: 128–140. <https://doi.org/10.1196/annals.1330.007>
- Heilman, B., Barker, G., & Harrison, A. (2017). The Man Box: A study on being a young man in the US, UK, and Mexico: Key findings. Promundo-US; Unilever. <https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2017/03/TheManBox-Full-EN-Final-29.03.2017-POSTPRINT.v3-web.pdf>
- Hirani, S., Lasiuk, G., & Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 23(6-7), 455–467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>
- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. Traumatology, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Rutter M. (2013). Annual Research Review: Resilience--clinical implications. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 54(4), 474–487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.3.411>

Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>

Mirjam van Zuiden, M., Engel, S., Karchoud, J. F., Wise, T. J., Sijbrandij, M., Mouthaan, J., Olff, M., & van de Schoot, R. (2022). Sex-differential PTSD symptom trajectories across one year following suspected serious injury. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), Article 2031593. <https://doi.org/10.1080/20008198.2022.2031593>

Myroslava Mushkevych

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv (Ukraine)

GENDER DIMENSION OF RESILIENCE: A COMPARATIVE ANALYSES OF STRESS COUNSELING STRATEGIES

ABSTRACT

Preliminary. The study of the gender dimension of resilience (psychological resilience) is based on the understanding that men and women often use different coping strategies due to biological, social and cultural factors. Upbringing dictates different expectations: men are often required to have «emotional restraint» and autonomy, while women are expected to have empathy and seek social support. This creates a basis for the formation of specific mechanisms for coping with stress. Therefore, **the aim of the article** is to theoretically analyze and substantiate resilience as a gender and sex identity that affects coping strategies, role expectations and adaptation. **Methods** – theoretical analysis, comparative analysis, system-structural analysis, synthesis and generalization method, interdisciplinary approach and justification of resilience as a gender and sex identity that affects coping strategies, role expectations and adaptation. **The results** of the theoretical analysis of the gender dimension of resilience show that, with a similar general level of resilience, women are more likely to use emotionally-oriented coping strategies and seek social support, while men are more likely to use rational planning or avoidance strategies. The findings

emphasize the need for a gender-sensitive approach to the development and implementation of psychological support and adaptation programs.

Keywords: resilience, gender differences, stress, coping strategies, psychological resilience, stress management, emotional regulation, adaptation.

Мушкевич Мирослава

Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інституту» імені Ігоря Сікорського, м. Київ (Україна)

ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз гендерного виміру резильєнтності як психологічного феномену, що визначає здатність особистості адаптуватися до кризових ситуацій, долати стрес та відновлюватися після травматичних подій. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціальними трансформаціями, воєнними викликами та необхідністю розроблення гендерно-чутливих підходів до психологічної підтримки населення. Метою статті є теоретичне обґрунтування впливу гендерних особливостей на формування копінг-стратегій, рольових очікувань та механізмів адаптації особистості. Методологічну основу дослідження становлять теоретичний, порівняльний і системно-структурний аналіз, методи синтезу та узагальнення, а також інтердисциплінарний підхід. У статті проаналізовано сучасні концепції резильєнтності у працях Е. Werner, А. Masten, Г. Bonanno, М. Ungar, М. Lahad, С. Taylor, М. Rutter, Г. Barker та українських дослідників О. Кокуна, Г. Лазос, В. Климчука й інших. Встановлено, що резильєнтність є динамічним процесом взаємодії особистісних і соціокультурних ресурсів. Доведено, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, соціальну підтримку та механізми емоційної регуляції, тоді як чоловіки більш схильні до інструментального підходу, автономного вирішення проблем і стратегій уникнення. Виявлено, що традиційні гендерні ролі можуть як посилювати, так і обмежувати адаптаційний потенціал особистості. Особливу увагу

приділено трансформації гендерних ролей в умовах війни та посттравматичного відновлення. Наголошено на необхідності впровадження гендерно-сенситивних програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості, соціальної підтримки та навичок саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, кризовій інтервенції та програмах підтримки психічного здоров'я.

Ключові слова: резильєнтність; гендер; гендерні відмінності; психологічна стійкість; копінг-стратегії; стрес; емоційна регуляція; адаптація; посттравматичне зростання; психічне здоров'я.

How to cite (як цитувати):

Mushkevych , M. (2026). GENDER DIMENSION OF RESILIENCE: A COMPARATIVE ANALYSES OF STRESS COUNSELING STRATEGIES. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 11(12), 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.12.1>

Мушкевич , М. (2026). ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 11(12), 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.12.1>

Дата отримання статті: 21.10.2025

Дата рекомендації до друку: 20.12.2025

Дата оприлюднення: 30.12.2025