

УДК 159.944:355.1-055

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.2>

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Владислава Артюхова

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77/79, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: vlada.artukhova@gmail.com*

Анна Павицька

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77/79, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: annaonischenko0@gmail.com*

У статті розглядаються гендерні особливості стресостійкості курсантів, аналізуються основні чинники, що впливають на стійкість військовослужбовців до стресу. Автори підкреслюють, що з початком широкомасштабної війни стрес став постійним супутником як бойових дій, так і освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах. Окрім того, частка жінок у Збройних Силах України значно збільшилась, що вимагає перегляду підходів до підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності, включно з її психологічною складовою. Підкреслюється необхідність врахування індивідуально-психологічних характеристик військовослужбовців на усіх етапах їх підготовки у ВВНЗ.

У дослідженні аналізуються теоретичні підходи до поняття стресостійкості, виділяються основні детермінанти виникнення стресу у військовослужбовців в залежності від статі. Результати діагностики домінуючих копінг-стратегій курсантів показали, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані способи подолання стресу, тоді як чоловіки – проблемно орієнтовані. Отримані дані підкреслюють гендерспецифічність стресостійкості військовослужбовців, що полягло в основу розробки практичних рекомендацій формування стресостійкості курсантів з урахуванням гендерних відмінностей у межах дисциплін психолого-педагогічного циклу.

Запропоновано використання диференційованих методів та підходів в освітньому процесі: для курсанток акцент зроблено на комунікативно-орієнтованих техніках, для курсантів – на логіко-структурних. Прогнозується, що індивідуалізація тренінгових програм сприятиме поєднанню різних копінг-стратегій у спільній діяльності, що, у свою чергу, забезпечить розвиток психологічної гнучкості майбутніх офіцерів.

Ключові слова: стресостійкість, гендерні відмінності, курсанти, військовослужбовці, збройний конфлікт, копінг-стратегії, психологічна підготовка.

Із початком широкомасштабного вторгнення українське суспільство перебуває під впливом стресу війни, що створило безпрецедентні виклики для всіх громадян, зокрема для майбутніх офіцерів. Формування стресостійкості курсантів виступає одним із пріоритетних напрямів підготовки у вищих військових навчальних закладах, оскільки саме здатність особистості ефективно діяти та зберігати емоційну стабільність під впливом стресових чинників є визначальною для забезпечення ефективної професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та екстремальних ситуацій [1; 2; 3; 4].

Актуальність теми вивчення гендерних аспектів стресостійкості в значній мірі обумовлена зростанням участі жінок у ЗС України. Гендерні аспекти відіграють важливу роль в особливостях прояву стресостійкості: чоловіки та жінки проявляють різні підходи до подолання стресових ситуацій [5; 6; 7; 8]. Біологічні, соціальні та культурні чинники впливають на інтенсивність переживання стресу та спроможність опановувати себе в складних умовах. Враховуючи психологічні та гендерні особливості сприйняття й переживання стресу, навчальні програми, а також програми психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців мають бути розроблені відповідно до диференційованого підходу до формування адаптивних стратегій поведінки, що забезпечить їх більшу ефективність.

Метою роботи є дослідження особливостей прояву стресу в залежності від гендерної приналежності військовослужбовців, порівняння їх особливостей, а також розробка на цій основі практичних рекомендацій щодо подолання стресу.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що ряд вчених спрямовували свою увагу на дослідження гендерних відмінностей стресостійкості (Іванова Т., Зозуля І., Осьодло В., Старик В., Чабан О.). Вони зазначають, що жіночий та чоловічий організм по-різному реагує на стрес, емоційний біль, що пов'язані з особливостями функціонування мигдалини, яка відповідає за стресові реакції [5; 7; 9].

Методологічна основа дослідження феномену стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман), саморегуляції (О. Чебикін), життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді), салютогенної теорії (А. Антоновський) та ін.

Сьогодні науковцями визнається, що стресостійкість особистості є результатом взаємодії багатьох чинників, як психологічних, біологічних, соціальних й особистісних [11; 12]. В. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування та розвитку стресостійкості вважає такі, як: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери. Серед складових стресостійкості виділяють психологічну компетентність особистості, яка дозволяє людині задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності та поведінки вимогам середовища. Безсумнівно, що разом з соціальним досвідом психологічна компетентність визначає реалізацію конкретних форм адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [13].

Теоретичні аспекти вивчення стресостійкості, залежно від статі, охоплюють широкий спектр підходів, які дозволяють глибше дослідити, як гендерні фактори впливають на стрес-реакцію.

На першому плані виступають біологічні теорії, які підкреслюють значення гормональних впливів на стресову реакцію. Дослідження вказують на те, що гормони, зокрема естроген і тестостерон, можуть по-різному впливати на стресостійкість. Наприклад, естроген, що переважає в жінок, може збільшувати чутливість до емоційних стресів, а також впливати на способи сприйняття стресових ситуацій [9]. У свою чергу, тестостерон, що домінує в чоловіків, може стимулювати активні та агресивні стратегії подолання стресу, такі як боротьба з проблемами або уникнення їх. Нейробіологічні аспекти також мають велике значення, оскільки різні структури мозку, пов'язані зі стресовими реакціями, можуть функціонувати по-різному в чоловіків і жінок, що відображається на емоційних реакціях, здатності до регуляції емоцій і адаптації до стресу.

Психологічні теорії, такі як теорія соціального навчання, підкреслюють, що чоловіки та жінки вчаться реагувати на стрес, спостерігаючи за моделями поведінки своїх

близьких та друзів [14]. Це означає, що соціальні норми та очікування можуть суттєво вплинути на їхні стратегії подолання. Наприклад, жінки, які виховуються в середовищі, де соціальна підтримка вважається важливою, можуть частіше звертатися до друзів і родини за допомогою в стресових ситуаціях. Чоловіки, навпаки, можуть віддавати перевагу активним підходам, які передбачають самостійне вирішення проблем.

Когнітивно-біхевіоральні моделі вказують на те, що сприйняття стресу і способи реагування на нього формуються через когнітивні процеси, особливості обробки інформації, що також можуть варіюватися в залежності від статі, визначаючи, як людина обробляє інформацію щодо стресових подій.

Соціально-культурні теорії акцентують увагу на впливі гендерних ролей і стереотипів на переживання стресу [10]. Соціальні очікування, які пов'язані з поведінкою чоловіків і жінок, можуть формувати їхні способи подолання стресу. Наприклад, у суспільствах, де традиційно вважається, що чоловіки повинні бути сильними та незалежними, може бути менше можливостей для них звертатися за емоційною підтримкою, що може збільшувати рівень стресу. У той же час жінки, які виховуються в умовах, де емоційна підтримка і співпраця вважаються важливими, можуть мати більше ресурсів для подолання стресу, але також можуть стикатися з тиском, що стосується їхньої емоційної вразливості.

Емпіричні дослідження, які вивчають гендерні відмінності стресостійкості, дозволяють виявити, що жінки мають вищі показники тривожності та депресії, пов'язані зі стресом, тоді як чоловіки частіше демонструють агресивні або ризиковані поведінкові реакції [6; 9].

Для дослідження гендерних особливостей стресостійкості військовослужбовців було проведено психодіагностичне дослідження із використанням методу бесіди, опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та методів математичної статистики. Вибірка складалась із 103 курсантів Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, серед опитаних було 50 осіб жіночої статі та 50 осіб чоловічої у віці від 17 до 25 років. Результати дослідження представлені на рис. 1.

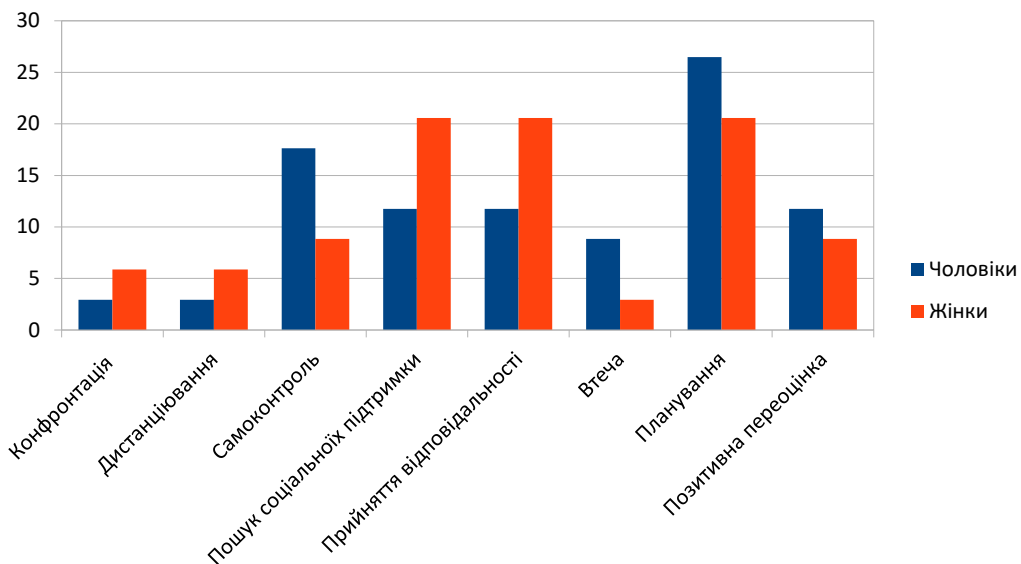


Рис. 1. Результати дослідження копінг-стратегій курсантів

Результати дослідження (рис. 1) продемонстрували наявність певних гендерних відмінностей у виборі стратегій подолання стресу. Зокрема, жінки показали вищі показники за емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, такими як пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності (понад 20 балів). Як відомо, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані переважно не на вирішення самої проблеми, а на регуляцію емоційного стану, що виникає у відповідь на стрес. Таким чином, більшість курсанток під час стресу вказують на актуалізацію потреби в емоційній підтримці та співпереживанні зі сторони близьких людей. Також вони схильні визнавати особисту роль у виникненні стресової ситуації, проте прагнуть уникати або відсторонюються від стресової ситуації замість її вирішення. Це свідчить про схильність жінок до емоційного реагування на стрес та потреби в соціальному залученні як способі зниження напруги.

Отримані результати підтверджують наявність стійких гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій, що узгоджується з теоретичними підходами до вивчення психологічної адаптації (зокрема, моделями Лазаруса і Фолькмана). Дані висновки можна пояснити більш високим рівнем емоційної чутливості, орієнтацією на соціальну взаємодію, соціокультурними нормами, які підтримують у жінок прояв емоцій та потребу в зовнішній підтримці.

У той же час, чоловіки значно частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування вирішення проблем (понад 25 балів) та самоконтроль (понад 17 балів), що вказує на раціональний підхід до подолання складних ситуацій та активний пошук раціональних рішень. Дане положення свідчить про їх орієнтацію на контроль ситуації та прийняття раціональних рішень, що відображає традиційно сформовану рольову установку чоловіків. За даними опитування, курсанти переважно спрямовані на активне вирішення стресової ситуації, зміну умов або власної поведінки з метою подолання труднощів. Для цього вони активно реалізують певні кроки, необхідні для усунення або зменшення впливу проблеми, володіють техніками управління власними емоціями та поведінкою для збереження ефективності власних дій. Ці стратегії відображають активну адаптацію, орієнтовану на контроль і подолання та є досить ефективними в умовах, коли ситуація є керованою або її можна змінити через дії самої людини.

У сучасних умовах професійної підготовки курсантів важливим завданням є формування стресостійкості як здатності ефективно протидіяти професійним стресам. Виконання бойових та оперативних завдань військовослужбовцями супроводжується високим рівнем відповідальності, інформаційним навантаженням, а також впливом ряду інших стресогенних чинників, що підвищує значення здатності військовослужбовців ефективно функціонувати під тиском [2; 3].

Таким чином, формування стресостійкості курсантів ВВНЗ є однією з пріоритетних задач освітнього процесу, що обумовлюється високими професійними вимогами до психологічної готовності майбутніх офіцерів усіх спеціальностей [14]. На наш погляд, розвиток цієї здібності доцільно реалізовувати в процесі вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу, що створить сприятливе середовище для інтеграції теоретичних знань з практичними навичками саморегуляції, екологічного виявлення емоцій.

Враховуючи виявлені гендерні особливості реагування на стрес в програми навчальних дисциплін психолого-педагогічного циклу рекомендовано включати елементи психологічної підготовки, розвитку стресостійкості.

З цією метою на заняттях з психології ми пропонуємо ознайомлювати курсантів з поняттями стресу, стресостійкості та психологічної саморегуляції; оцінювати індивідуальні та гендерно зумовлені реакції на стрес; розвивати навички емоційної регуляції, критичного мислення, асертивної поведінки; проводити тренінги для зменшення рівня тривожності. Рекомендується акцентувати увагу на вивченні механізмів стрес-реакцій та

методів психологічної саморегуляції. Практичні заняття варто спрямовувати на розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану, опанування дихальними вправами, релаксацією та умінням аналізувати стресові ситуації, використовувати щоденник емоцій.

У процесі вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу важливо формувати в курсантів уміння будувати ефективну взаємодію в колективі, застосовувати механізми соціальної підтримки, а також розвивати навички збереження психологічної стійкості в умовах стресу, акцентувати увагу на самоконтролі та емоційній рівноваженості.

Враховуючи особливості психофізіологічних реакцій на стресові фактори, для курсантів рекомендовано: розширення емоційного репертуару та підвищення гнучкості копінг-поведінки шляхом моделювання критичних ситуацій, реалізації рольових ігор та когнітивної рефлексії. Варто стимулювати та підтримувати згуртованість у навчальних групах через спільні завдання, тренінги, спортивні заходи, фізичні навантаження, що підсилюють відчуття командної підтримки та знижують рівень ризику психологічної дезадаптації, стабілізують емоційний стан та створюють безпечне середовище для зворотнього зв'язку. Також рекомендується реалізовувати тренінги з розпізнавання власних емоцій та емоцій інших, рольові ігри з емоційно насиченими сценаріями, психотренінги, що поєднують тілесні та когнітивні вправи.

Приймаючи до уваги орієнтацію жінок на емоційне самовираження, на заняттях з психології необхідно стимулювати обговорення стресових ситуацій у безпечному середовищі (групові обговорення або підтримуючі бесіди). Також доцільно розвивати когнітивну гнучкість через реалізацію когнітивних технік переосмислення стресових подій та формування установок на активне вирішення проблем. Варто включити в освітній процес вправи на розвиток здатності контролювати емоції в умовах навантаження та впливу несприятливих зовнішніх факторів. У практичні заняття впроваджувати вправи з розробки плану дій у стресових ситуаціях, реалізовувати роботу в парах або малих групах, де дієвчата можуть задовольнити потребу в комунікації, тренінги з регуляції емоцій та техніки дихання, майндфулнес.

У підсумку варто зазначити, що результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей стресостійкості військовослужбовців. Виявлено, що вони відіграють ключову роль у визначенні реакції на стрес, а також у виборі стратегій його подолання. Так, жінки-військовослужбовці частіше застосовують емоційно орієнтовані стратегії стресдолаючої поведінки (пошук підтримки, уникнення, прийняття відповідальності), тоді як чоловіки тяжіють до проблемно орієнтованих (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка).

Було запропоновано ряд рекомендацій щодо розвитку стресостійкості з акцентуацією на гендер, які пропонується реалізовувати в межах вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу. Спрогнозовано, що індивідуальний підхід у тренінгових програмах дозволить поєднувати різні копінг-стратегії в спільній діяльності та розвине когнітивну та емоційну гнучкість майбутніх офіцерів.

Список використаної літератури

1. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91–95.
2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.

3. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість. Експериментальні та прикладні дослідження*. 2022. № 2(22). С. 85–97.
4. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 243–253.
5. Іванова Т. І., Зозуля І. В. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 68–76.
6. Кулешова О., Міхеєва Л. Результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості прояву стресостійкості: гендерний аспект. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 73–80.
7. Нагорняк Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 95–100.
8. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 152–157.
9. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. 4 (3), e0403–04214.
10. Сизоненко А. Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 31. 2016. С. 418–427.
11. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип 6. С. 31–42.
12. Столяров О., Логвінова Д. Особливості прояву стресостійкості в тимчасово переміщених осіб під час війни. *Психологія особистості*. Вип. 62. 2024. С. 183–189.
13. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року, Львів. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–108.*
14. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 64–72

GENDER DIFFERENCES IN STRESS RESILIENCE AMONG FUTURE OFFICERS IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT

Vladyslava Artiukhova

*Kozhedub Kharkiv National Air Force University,
77/79, Sumska str., Kharkiv, 61023, Ukraine
e-mail: vlada.artiukhova@gmail.com*

Anna Pavytska

*Kozhedub Kharkiv National Air Force University,
77/79, Sumska str., Kharkiv, 61023, Ukraine
e-mail: annaonischenko0@gmail.com*

This article explores gender-specific aspects of stress resilience among cadets and analyzes the key factors influencing military personnel's ability to cope with stress. The authors emphasize that since the beginning of the full-scale war, stress has become a constant companion not only in combat operations but also in the educational process within higher military educational institutions. Additionally, the significant increase in the number of women serving in the Armed Forces of Ukraine necessitates a revision of approaches to officer training, particularly in its psychological dimension. The importance of considering individual psychological characteristics of military personnel at all stages of their training is underscored.

The study examines theoretical approaches to the concept of stress resilience and highlights the main determinants of stress in military personnel depending on gender. The results of diagnostics of dominant coping strategies among cadets revealed that female cadets tend to use emotion-focused coping methods more frequently, whereas male cadets are more inclined to apply problem-focused strategies. These findings underline the gender specificity of stress resilience in the military context and form the basis for developing practical recommendations for enhancing cadets' stress resilience, taking gender differences into account within the framework of psychological and pedagogical disciplines.

The authors propose the use of differentiated methods and approaches in the educational process: communicative-oriented techniques for female cadets and logical-structural techniques for male cadets. It is anticipated that individualizing training programs will facilitate the integration of various coping strategies in joint activities, which in turn will promote the development of psychological flexibility among future officers.

Key words: stress resilience, gender differences, cadets, military personnel, armed conflict, coping strategies, psychological training.