

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ ЖИТЕДІЯЛЬНОСТІ

Факультет психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Начальник кафедри ППтаП

д. психол. Н., професор,

полковник служби ц.з.

_____Роксолана СІРКО

«__»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Виконала:

здобувачка вищої освіти

студентка групи ПС-42

Надія КУЗИК

Керівник – Роман ЯРЕМКО

Рецензент – Євген КАРПЕНКО

ЛЬВІВ – 2025

Зміст

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	4
1.1 Поняття стресу та стресостійкості сучасній психологічній науці	4
1.2 Чинники та фактори стресу в умовах воєнного часу	9
1.3 Гендерні особливості стресостійкості майбутніх рятувальників	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	20
2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників	20
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників	25
2.3. Кореляційний аналіз впливу психічних та гендерних особливостей на стресостійкість студентів.	34
2.4 Програма психологічного тренінгу «Розвиток стресостійкості у студентів- рятувальників з урахуванням гендерних особливостей».....	41
Висновки до другого розділу	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження: Дослідження передумов виникнення та механізмів розвитку стресу актуальне в Україні та у всьому світі. Сучасні реалії вимагають нових підходів розуміння, незважаючи на тривалу історію вивчення природи. Багато науковців у галузі психології зосереджували свою увагу на вивчених фізіологічних, психологічних і соціальних реакцій людей та тварин на екстремальні умови.

Проблему стресостійкості особистості вивчали такі науковці, як: Р.Лазарус;[26] гендерний аспект у питанні стресостійкості піднімали такі дослідники, як О.Тімченко, Є.Потапчук, О. Матеюк, Н. Оніщенко, І. Приходько; вивченням питання гендеру займалися такі науковці, Т. Марцеляк, К. Хорні, А. Фрейд, С. Бем; психологічні особливості особистості в умовах воєнного стану досліджують С. Максименко, Л.Карамушка, О.Креденцер, В. Рибалка, Е. Помиткін, О. Вознюк, О. Мельник та інші.

Стресостійкість і адаптація те, що вимагає від людей сучасний, динамічний світ. В умовах військового стану, особливо в Україні, роль рятувальників, які щодня стикаються з небезпекою, набуває критичного значення. Перебування в екстремальних ситуаціях, які мають загрозу життю, діють негативний вплив на психоемоційний стан працівників даної сфери. Щодня чоловіки та жінки не лише забезпечують громадську безпеку, а самі й безпосередньо знаходяться у стресових ситуаціях.

Тому в цьому контексті надзвичайно актуальним є дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників, адже гендерна належність може суттєво впливати на психічні особливості, сюди можна віднести: способи реагування на стрес, витривалість і стратегії його подолання.

Існує велика кількість досліджень феномена стресу, оскільки викликає значний інтерес у науковців, проте в контексті професійної діяльності рятувальників, цих праць недостатньо. Гендерні відмінності у сприйнятті й

подоланні стресу потребують окремого аналізу, соціальні та культурні фактори впливають на формування різних реакцій на стрес у чоловіків і жінок.

Основним призначенням цього дослідження є вивчення гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників в умовах військового стану.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як психологічна проблема.

Предметом дослідження є гендерні особливості стресостійкості майбутніх рятувальників в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: здійснити дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників в умовах воєнного часу та розробити програму «Тренінг з розвитку стресостійкості з урахуванням гендерних особливостей. Для досягнення цієї мети будуть визначені теоретичні основи стресу, проведений аналіз наявних досліджень стресостійкості та виявлені конкретні приклади, що демонструють вплив гендеру на стресові реакції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти стресу та стресостійкості в контексті діяльності працівників ДСНС.
2. Вивчити вплив воєнного часу на рівень стресостійкості рятувальників.
3. Визначити гендерні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу в умовах воєнного конфлікту.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення інформації, порівняння результатів досліджень, які дозволили з'ясувати ступінь дослідженості проблеми в науковій літературі.

емпіричні: опитування за такими методиками:

Тест «Роджерса – Даймонда на стресостійкість».

Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандри Бем

Методика «COPE Inventory» (адаптація К. Карвера)

Методика “Шкала резильєнтності” (Resilience Scale, Wagnild & Young)

«Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI – State-Trait Anxiety Inventory)

Експериментальна вибірка. У дослідженні взяли участь 30 студентів за спеціальністю «Цивільний захист» вік 16-21.

Структура роботи: вступ, два розділи з висновками до кожного з них, загальний висновок, список використаної літератури (43 джерела, у тому числі – іншомовних), додатків (2 додатки). Загальний обсяг роботи – 70 сторінок, основний обсяг роботи – 48 сторінки. Робота також містить 10 рисунків і 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

1.1 Поняття стресу та стресостійкості сучасній психологічній науці

Явище стресу має різні підходи у розумінні, це зумовлено неоднозначністю та суперечністю у трактуванні його природи. Стрес став об'єктом дослідження численних учених.

Реакція людини на стресову ситуацію може бути як свідомою, так і автоматичною. Свідомі реакції передбачають вольовий контроль, прийняття певних рішень і цілеспрямовані дії. Автоматичні реакції, своєю чергою, залежать від темпераменту, природжених особливостей або формуються внаслідок багаторазового повторення, досягаючи рівня рефлексу та не потребуючи вольової регуляції[26].

Сутність поняття стресу значно трансформувалася з моменту його появи, що пояснюється розширенням сфер застосування терміну та детальнішим аналізом різних аспектів проблеми. Доволі часто автором терміну «стрес» вважають відомого канадського вченого, фізіолога Г. Сельє , але насправді термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 р. Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних працях з універсальної реакції «боротись чи втікати»[2 с. 5, 41].

Як вказують джерела у 1950 році Г. Сельє презентував у Монреалі першу монографію, у якій чітко розкрив поняття “стрес” - неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних)[5 с. 30,41].

У виданні науковець проілюстрував результати власних експериментальних досліджень 30-40-х років, увів поняття “стресова реакція”, що складається з трьох стадій: тривоги, резистентності та виснаження[27].

Найперша стадія - тривога, що виникає з появою подразника. Під час цього увага людини сконцентрована на виявленому подразнику, в організмі відбуваються фізіологічні зміни.

Мобілізуються захисні механізми і механізми реакції на стрес. Ця стадія не несе загрози.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Остання стадія - виснаження. Якщо подразник не зникає, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму[27].

Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: - дистресу, пов'язаного з негативними емоційними реакціями; - еустресу, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями[2, с. 6,41].

Кожна людина у своєму житті неодноразово стикається з так званим корисним стресом, часто навіть не усвідомлюючи цього. Еустрес сприяє подоланню складних ситуацій, допомагає відчувати себе сильнішим, підвищує психологічну та фізичну стійкість. Тому еустрес не вважається шкідливим, а, навпаки, є необхідним для нормального функціонування організму[17].

Дистрес - це стан, за якого людина не здатна повністю пристосуватися до стресових обставин і їх наслідків, що призводить до дезадаптивної поведінки[17].

Отже, стрес - це загальна реакція організму на раптову та напружену ситуацію; це фізіологічний процес, який активує резерви тіла та налаштовує його на фізичну діяльність, зокрема опір, боротьбу або втечу.

Коли людина відчуває загрозу, активується стресова система, вивільняючи гормони стресу (найвідоміші з них - кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфіни тощо), які підвищують здатність людини діяти в екстремальних умовах. Серце працює швидше, м'язовий тонус зростає, кров'яний тиск

відчувається, дихання прискорюється, а сприйняття чутливості органів загострюється. Ці фізіологічні зміни допомагають стресовій системі мобілізуватися для захисту[2 с 19].

За Р. Лазарусом, стрес - це стан дискомфорту, який виникає, коли існує невідповідність між індивідуальним сприйняттям ситуації та доступними ресурсами для її подолання[37].

Людина самостійно визначає, чи є ситуація стресовою. Як зазначають Р. Лазарус і С. Фолкман, люди оцінюють рівень стресогенності обставин і власні можливості для їх подолання[38].

Види стресу поділяють на : інформаційний, професійний, фінансовий екологічний та інші.

Інформаційний стрес виникає через обробку великої кількості інформації та намагання її швидко засвоїти. Це часто включає так званий комп'ютерний стрес, який виникає, коли комп'ютер постійно працює, часто зависає або не зберігає необхідну інформацію через системні збої.

Професійний (робочий) стрес виникає, коли людина намагається піднятися по кар'єрних сходах, але зустрічає на цьому шляху багато перешкод, керівництво не помічає і не винагороджує хорошу роботу, вбиває мотивацію, що призводить до постійного незадоволення своєю роботою, апатії та відчуття втоми.

Фінансовий стрес виникає, коли робота не дозволяє жити нормальним життям, а ваша зарплата не покриває витрати. Це обмежує вашу здатність планувати відпустку або робити великі покупки.

Екологічний стрес виникає через забруднене середовище, неякісні продукти та брак чистої питної води, а також через несподівані стихійні лиха чи екстремальні погодні умови.

Існує також міжособистісний стрес, який виникає через непорозуміння з оточуючими, сімейний конфлікт або складні стосунки з близькою людиною. Особистий стрес є наслідком таких факторів, як нещасливе кохання, самотність,

неможливість створити сім'ю, незадоволеність кар'єрою та інші особисті проблеми.

Стрес також поділяють на груповий та індивідуальний.

Груповий стрес виникає, коли шкідливі фактори, такі як війна, голод, теракти, стихійні лиха, впливають на велику кількість людей. Під тиском групи може виникнути емоційне запалення, що посилить вплив стресу. Особистий стрес відчувається індивідом під впливом стимулу, який не обов'язково впливає на інших[1].

У науковій літературі стресостійкість ототожнюється з рядом схожих понять, таких як емоційна стійкість (Л. Лазарус, Л. Славина та ін.), психологічна стійкість (Я. Овсяннікова). Ця якість, риса або особистісна властивість сприяє збереженню високої продуктивності діяльності в умовах екстремального середовища (В. Бодров, В. Крайнюк, Е. Милерян, , А. Реан та ін.). [37,38]

Дослідники розглядають стресостійкість як здатність, що підтримує внутрішній психофізіологічний баланс і сприяє ефективній взаємодії з зовнішніми емоційно напруженими стресовими факторами, які виникають внаслідок тривалої участі людини в напруженій діяльності чи екстремальних обставинах Також вона включає вміння виявляти та диференціювати умови професійної діяльності, враховуючи різнорівневі фізіологічні, психофізіологічні та психологічні чинники, що визначають рівень її прояву (О. Кокун, Д. Куриця, Я. Рейковський та ін.)[39].

Крім того, стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика, що об'єднує широкий спектр психічних властивостей, таких як стійкість, стабільність, врівноваженість, пропорційність і опірність. Вона забезпечує ефективність і надійність діяльності, а також сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я в умовах емоційної напруги та після її завершення[27].

Стресостійкість - це позитивна риса особистості, яка забезпечує внутрішню силу для подолання життєвих випробувань із гідністю. Вона

допомагає переосмислити головну мету життя, змінити власне бачення щасливого майбутнього та щастя загалом[10].

Стресостійкість - це інтегральна властивість особистості, яка проявляється у взаємодії з усіма структурними компонентами психіки під впливом та після впливу стресових факторів. Важливими внутрішніми умовами формування і розвитку стресостійкості є Я-концепція, когнітивний розвиток, рівень комунікативних навичок та структурні елементи стресостійкості. Високий рівень стресостійкості характеризується врівноваженістю, упевненістю в собі, низьким рівнем особистісної тривожності, самовладанням, а також мотиваційними чинниками, такими як соціальна значущість роботи, професійна майстерність і висока готовність до виконання діяльності[19].

Відповідно з думкою З. Фрейда, під час стресу несвідомо активізуються психологічні захисні механізми, які поділяються на ситуативні та базальні[36]. Вони допомагають захистити психіку від болю, сорому, страху, тривоги чи інших емоцій. Проте цей захист супроводжується викривленням або руйнуванням окремих аспектів реальності, що може призвести до нових стресових ситуацій, відповідно до закону вимушеного повторення[19].

У таких випадках стрес зберігається у несвідомому, і людина постійно витрачає психічну енергію на його придушення. Це досягається напруженістю, підвищує рівень тривожності й знижує загальну стресостійкість. Значна частина психічних ресурсів йде на пригнічення та відчутті больових вражень, що обмежує здатність адекватно реагувати на виклики. такі механізми захисту, як «придушення» та «вітіснення», отримали свої назви саме через подібний спосіб дії.

Таким чином, механізми психологічного захисту мають двоякий характер. З одного боку, вони забезпечують захист психіки, сприяючи підвищенню стресостійкості особистості. З іншого боку, викривлення реальності, яке вони створюють, ускладнює адекватне реагування на ситуацію. У разі невирішення проблеми це може поступово призводити до зниження стресостійкості.

У роботі рятувальників, небезпечно ігнорувати вплив шкідливого стресу, це може привести до серйозних захворювань пов'язаних наприклад з: нервовою системою, серцево-судинною, імунною, ендокринною та інші.

Термін «професійний стрес» запропонували А. К. Росе, Е. А. Альтмайер[2,29] Дослідження стресу на робочому місці виявило, що практично будь-який аспект професійної діяльності за певного рівня стресогенності здатний спричинити суттєві негативні наслідки.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я називає професійний стрес хворобою XXI ст., оскільки він властивий будь-якій професії світу і набув розмірів глобальної епідемії[2 с. 16 ряд. 30-33].

За деякими даними досліджень стресостійкість є комплексною рисою особистості, що становить основу успішної життєдіяльності людини[8].

Вона характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високою саморегуляцією та психологічною готовністю до стресу. Це сукупність індивідуальних психологічних властивостей, які виконують роль ключових механізмів корекції стресових станів.

1.2 Чинники та фактори стресу в умовах воєнного часу

Війна в Україні триває уже не перший рік, і кожен день, який проживають громадяни, є стресовим для них. 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення російської федерації докорінно змінило долю України та життя кожного її громадянина. Мільйони людей, рятуючи свої життя, були змушені переселятися як усередині країни, так і за її межами - до Європи та інших частин світу. Сотні тисяч українців стали на захист своєї Батьківщини від російських окупантів, тоді як чимало людей опинилися під окупацією, де зазнали знущань, полону, голоду, насильства та інших страшних випробувань. Війна увірвалася в життя кожного: на передовій вона є фізичною, а далеко від фронту - психологічною.

Війна є потужним стресовим чинником, що випробовує людину. У цей період особистість зазнає значного підвищення рівня тривоги, страху, агресії та інших негативних емоцій. Першим проявом стресу, що виникає під час війни, є фізіологічний. Активація системи «боротьба - втеча» готує організм до реагування на небезпеку. Емоційний прояв стресу є настільки ж поширеним, як і фізіологічний. Він виникає через сприйняття війни як загрози життю, здоров'ю та безпеці.

В. Предко та О. Сомова зазначають, що війна, як екстремальна та надзвичайна ситуація, є об'єктивною причиною стресу[19]. Вона виступає постійним зовнішнім довготривалим деструктивним подразником, на боротьбу з яким у людини часто не вистачає ресурсів. Тривалий стрес, що не припиняється довгий час, негативно впливає на організм, зокрема на поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви, погіршуючи самопочуття, знижуючи працездатність, підвищуючи дратівливість і ослаблюючи імунітет. Однак, українці можуть перебувати в різних умовах, рівень стресу серед різних груп населення може варіюватися. Водночас довготривалий стрес у більшості українців може стати причиною проблем не тільки на індивідуальному рівні, а й вплинути на загальне функціонування суспільства.

Рятувальники працюють як єдиний злагоджений механізм, служать за покликом серця. 17 вересня в Україні відзначають день рятівника. У їхніх лавах немає зайвих чи випадкових співробітників.

Щодня, починаючи з 20 лютого 2014, до сьогодні російська армія бомбардує українські міста. Гасіння пожежі, розбирання завал, знешкодження тисячі вибухонебезпечних предметів, частина роботи рятувальників, яку вони виконують миттєво. Ворог продовжує наносити удари, поки рятувальники працюють на місці події, що призводить до загрози їхньому життю.

У таких виснажливих, екстремальних умовах - під постійними обстрілами - сотні офіцерів та офіцеров продовжують безстрашно виконувати свій обов'язок. У Харківській, Херсонській, Дніпропетровській і Запорізькій областях вони

працюють майже цілодобово. Такі умови праці вимагають високої стресостійкості.

Варто зауважити, що амуніція офіцера ДСНС важить близько 40 кілограмів. На ньому - захисний костюм, бронежилет, каска, рукавиці, спеціалізоване взуття. Часто рятувальникам доводиться виносити поранених дітей, дорослих людей на руках, а іноді й самотійно піднімати уламки зруйнованих будівель.

"Смерть однієї людини - це трагедія, смерть двох мільйонів - лише статистика", писав колись Ремарк[24].

Врятовані життя - їхня найвища мета. Тому рятувальники адаптуються до таких надскладних умов, борються самі зі собою, та йдуть на виклики, щоб допомогти. Сила та витримка цих героїв заслуговують на найвищу пошану.

Фактори стресу, з якими можуть стикатися майбутні рятувальники під час війни, є різноманітними й впливають на їхню психологічну та фізичну стійкість. Перший фактор - постійна загроза життю та здоров'ю. Під час війни рятувальники постійно перебувають у небезпеці через бойові дії, обстріли, авіаудари, мінні поля та інші ризики. Це створює постійне хронічне напруження і підвищену тривожність.[24]

Другий фактор - високий рівень відповідальності. Рятувальники відповідають за життя інших людей, що вимагає прийняття критичних рішень у стресових умовах. Постійний ризик помилок лише посилює психологічне навантаження.[20]

Третій фактор - травматичні події та свідчення насильства. Рятувальники часто мають справу з пораненнями, смертями, руйнуваннями будівель і інфраструктури. Спостереження за травматичними подіями і трагедіями може стати причиною вторинного травматичного стресу та емоційного вигорання.

Наступний фактор - нестабільність та непередбачуваність ситуації. Військові умови позбавляють можливості прогнозувати події, що породжує відчуття втрати контролю і стає додатковим джерелом стресу.[35]

Останній фактор - обмежені ресурси та умови праці. Брак засобів захисту, обладнання та медичних ресурсів значно ускладнює виконання завдань і додає напруги[35].

Чинники стресу, з якими стикаються майбутні рятувальники в умовах воєнного стану, створюють серйозні загрози для їхнього фізичного, психологічного та емоційного здоров'я. Ось основні наслідки та загрози, які можуть виникати в результаті постійного впливу цих чинників:

Хронічний стрес та виснаження. Постійна загроза життю і діяльність в умовах підвищеної небезпеки можуть спричиняти розвиток хронічного стресу. Організм перебуває у стані безперервної «бойової готовності», що виснажує енергетичні резерви, провокуючи фізичну та емоційну втоми. Такий стан значно підвищує ризик виникнення захворювань серцево-судинної, нервової та імунної систем.

Емоційне вигорання. Часте зіткнення з травматичними подіями, високі вимоги до виконання професійних обов'язків і відчуття соціальної ізоляції сприяють розвитку емоційного вигорання. Воно проявляється в зниженні мотивації, втраті продуктивності, виникненні апатії та дратівливості. Відсутність достатнього відновлення емоційного стану також знижує рівень емпатії, що негативно впливає на ефективність підтримки та допомоги постраждалим.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Постійний контакт із травматичними ситуаціями, такими як смерті, важкі поранення та руйнування, значно підвищує ризик розвитку ПТСР. Цей стан супроводжується нав'язливими спогадами, емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та складнощами у соціальній взаємодії, що ускладнює адаптацію до звичайного життя.

Враховуючи ці чинники і фактори стресу і те як вони впливають на психіку та організм в цілому, для майбутніх рятувальників сучасності важливо мати розвинуті певні якості особистості.

Л. В. Боярин виділив у структурі значущих для професії рятувальників якостей такі складові, як: комунікативна, вольова, когнітивна та типологічна[1].

Комунікативний аспект орієнтований на розвинену здатність до емпатії, вміння чітко й послідовно викладати думки, швидко налагоджувати контакт із людьми різного віку, впливати на особистість, а також координувати власну діяльність з роботою інших.

Вольова складова характеризується такими рисами: здатністю ухвалювати рішення у стресових обставинах, стійкістю до труднощів, самовладанням і самоконтролем, емоційною витримкою, а також здатністю зберігати врівноваженість у конфліктних ситуаціях.

Когнітивний елемент включає в себе такі властивості, як уміння концентрувати увагу під час виконання кількох завдань одночасно, спостережливість, здатність виділяти важливу інформацію з великого масиву даних для виконання завдань, контроль уваги у складних умовах, високий рівень прогнозування та аналітичне мислення.

До соціально-психологічних факторів і умов професійного становлення фахівців у сфері пожежної безпеки можна віднести: особливості сімейного виховання та вплив батьків на вибір професії; упевненість у собі, емоційну стійкість, здатність справлятися з фрустрацією, рішучість, самостійність, цілеспрямованість, відповідальність, комунікабельність і тактовність. Також значний вплив має соціальне оточення, яке формує навички міжособистісної взаємодії та комунікації, а також особистісна зрілість і розуміння перспектив майбутньої професійної діяльності. Крім того, важливими є усвідомлення власних здібностей і можливостей для досягнення професійних цілей, наявність потенціалу для виконання роботи й здатність ухвалювати професійні рішення[1, 9].

1.3 Гендерні особливості стресостійкості майбутніх рятувальників

За даними з джерел, гендер визначає соціальні очікування щодо ролей чоловіків і жінок. Жінці традиційно відводять роль матері, відповідальної за виховання дітей, догляд за родиною та ведення домашнього господарства. Натомість чоловік сприймається передусім як професіонал, який володіє експертними навичками у своїй сфері та впевнено керує транспортними засобами[14].

Термін "гендер" увійшов у науковий обіг завдяки американській дослідниці Джоан Скотт у середині 1980-х років. Вона трактувала його як категорію історичного аналізу, що відрізняється від поняття "стать" із його біологічним значенням і "рід" із граматичним наповненням. Гендер, за її підходом, акцентує увагу на відмінностях між чоловіками та жінками, які формуються під впливом суспільної діяльності та визначають особливості їхньої соціальної поведінки[29].

Гендерні особливості подолання стресу демонструють, що в умовах тривалого стресу чоловіки частіше виявляють реакцію «боротьби чи втечі», тоді як жінки схильні до стратегії «піклування та підтримки». Незважаючи на те, що у представників обох статей виробляється кортизол - гормон стресу, їхні реакції відрізняються через психофізіологічні особливості. [31].

Механізм «боротьби чи втечі» еволюційно сформувався як швидка адаптивна відповідь на загрозу - він допомагає або вступити в бій, або втекти. У чоловіків цей механізм зазвичай проявляється активніше.

Професійна діяльність відіграє важливу роль у житті людини, проте розподіл жінок і чоловіків у сфері економіки, професій і суспільства залишається нерівномірним. Чимало галузей і спеціальностей традиційно сприймаються як суто «жіночі» або «чоловічі», що є проявом явища, відомого як «гендерна стратифікація»[7].

Жінкам нерідко відмовляють у можливості проходження служби в аварійно-рятувальних підрозділах, обґрунтовуючи це тим, що їхня фізична та психологічна підготовка вважається недостатньою. Водночас чоловікам

приписують більше необхідних якостей, що створює упереджене ставлення до участі жінок у цій сфері.[30]

У відповідь на стрес організм вивільняє низку гормонів, які викликають фізіологічні зміни: прискорене серцебиття, м'язову напругу, посилене потовиділення та частіше дихання. Чоловіки можуть реагувати агресивно, проявляючи злість і схильність до суперечок, що є частиною механізму «боротьби». Інші, навпаки, відчувають безпорадність, тривогу чи розчарування, що призводить до погіршення настрою та бажання усамітнитися, що відповідає стратегії «втечі».

Жінки, через природні життєві процеси, такі як вагітність, догляд за дитиною та грудне вигодовування, схильні до встановлення близьких емоційних зв'язків, емпатії та відкритого вираження почуттів. Тому під час стресу вони частіше шукають підтримку в друзях і близьких, діляться емоціями та охоче приймають допомогу. Особистісні зв'язки відіграють важливу роль у їхній здатності справлятися з емоційною напругою. За даними Американської асоціації психологів, саме розвинуті соціальні навички жінок можуть сприяти більш ефективному контролюванню стресових ситуацій[24].

Дослідження соціальних психологів свідчать, що жінки більш схильні до співпереживання та краще запам'ятовують емоційні переживання, тоді як чоловіки більше зосереджуються на власних почуттях і потребах. Жінки зазвичай шукають підтримку серед друзів і колег, відкрито висловлюють емоції та сприймають поради. Чоловіки ж, навпаки, часто замикаються в собі, намагаються самотійно впоратися зі стресом та уникають зовнішнього втручання.

Жіноча реакція на стрес відрізняється більшою обдуманістю та обережністю - їм потрібно більше часу для оцінки ситуації та планування дій. Чоловіки, навпаки, діють швидко, іноді без зайвого аналізу, що може впливати на ефективність їхніх рішень у стресових умовах.

Також відзначаються відмінності у фокусуванні уваги: жінки мають схильність вирішувати кілька завдань одночасно, але їм важко переключатися, якщо щось викликає сильне занепокоєння. Чоловіки ж зазвичай концентруються на одному пріоритетному завданні, ігноруючи менш значущі для них аспекти.

Крім того, відмінності простежуються і в пріоритетах щодо безпеки: жінки більше цінують комфорт і затишок у домі, тоді як чоловіки прагнуть захиститися від зовнішніх загроз.

Під час сильного стресу чоловіки часто стають більш емоційно відстороненими, тоді як у жінок підвищується рівень емпатії. Це пояснюється дією гормону окситоцину, який має антистресовий ефект: він знижує рівень кортизолу та артеріальний тиск, сприяючи розслабленню та підтриманню біологічного балансу організму. Саме через його вплив жінки рідше використовують стратегію «боротьби чи втечі», натомість надаючи перевагу співпраці та підтримці.

Розвиток стресостійкості державних службовців визначається комплексом факторів, серед яких: необхідність спеціалізованої професійної підготовки для успішного виконання службових обов'язків; здійснення діяльності в межах повноважень, встановлених законодавством і посадовими інструкціями; обов'язкове виконання розпоряджень керівників у межах їхніх компетенцій; багатогранність, складність і творчий характер професійної діяльності; робота в умовах невизначеності з необхідністю вибору оптимальних шляхів досягнення цілей; значний рівень психічного напруження під час роботи; суворі часові обмеження для досягнення поставлених результатів; зростання соціальної відповідальності за прийняті рішення, де помилка може мати серйозні наслідки.

Стресостійкість жінок, які працюють на державній службі, формується під впливом таких чинників: індивідуальне сприйняття та оцінка стресової ситуації; рівень вимог до себе та оцінка власних можливостей; використання звичних стратегій подолання стресу; попередній досвід взаємодії зі стресовими обставинами, їхня подібність або відмінність від актуальних ситуацій, а також

ефективність їх подолання; опрацьованість особистого травматичного досвіду; обізнаність про можливі варіанти рішень у різних типах стресових обставин, що сприяє кращій мобілізації фізіологічних, інтелектуальних, емоційних, вольових та інших особистісних ресурсів[27].

На основі цих даних можна припустити, що розвиток стресостійкості чоловіків-державних службовців також залежить від подібних чинників, проте їхні реакції та механізми подолання стресу можуть мати певні відмінності.

Чоловіки-держслужбовці частіше демонструють більш структурований і раціональний підхід до вирішення стресових ситуацій. Вони можуть схилитися до використання чітких стратегій подолання труднощів, орієнтованих на конкретний результат. Завдяки високому рівню самоконтролю та здатності швидко приймати рішення, чоловіки нерідко успішно діяти в умовах дефіциту часу та невизначеності.

Однак жорсткість мислення, притаманна деяким чоловікам у стресових ситуаціях, може стати перешкодою для гнучкої адаптації. Вони можуть менш активно викликати емоційну регуляцію, надаючи перевагу раціональним підходам до проблеми розв'язання. У зв'язку з цим чоловіки частіше потребують розвитку навичок емоційного інтелекту та стрес-менеджменту.

Крім того, значущим фактором для чоловіків-держслужбовців є відчуття контролю над ситуацією. Вони можуть легше справлятися зі стресом, якщо мають чіткі алгоритми дій і підтримку з боку колеги або керівництва. Попередній досвід подолання стресу також слідує важливу роль - успішне вирішення складних завдань досягти рівня впевненості у власних силах.

Загалом чоловіки-держслужбовці досить ефективно функціонують у високостресових умовах, де вимагається оперативність, логічне мислення та стратегічне планування, однак розвиток гнучкості мислення та емоційної регуляції може суттєво підвищити їх стресостійкість.

Висновки до першого розділу

Враховуючи те, що ми проаналізували у матеріалах та наукових джерелах стосовно цієї теми, можна зробити висновок, що в умовах воєнного часу питання стресостійкості набуває особливої актуальності, особливо для представників професій, діяльність яких пов'язана з порятунком людських життів, діями в екстремальних обставинах та забезпеченням безпеки населення. Майбутні рятувальники перебувають у числі таких категорій, оскільки їхня професійна підготовка передбачає оволодіння не лише технічними й тактичними навичками, а й формування психологічної витривалості, здатності діяти у стані підвищеного стресу та невизначеності.

Воєнний стан значно підвищує рівень психоемоційного навантаження на особовий склад, особливо на тих, хто ще перебуває на етапі професійного становлення. Фактори, що спричиняють стрес у цьому контексті, включають постійну загрозу для життя, спостереження за наслідками руйнувань, необхідність надання допомоги постраждалим, обмежені ресурси, високі очікування з боку суспільства та командування. Все це створює умови, які вимагають від рятувальників високого рівня адаптивності, саморегуляції та внутрішньої сили.

Стресостійкість у професійній діяльності рятувальника - це не лише здатність витримувати тиск, а й уміння швидко мобілізуватись, приймати відповідальні рішення, взаємодіяти з іншими учасниками рятувальних операцій, залишаючись емоційно врівноваженим. Систематичне вивчення цього феномену дозволяє краще зрозуміти, як впливають зовнішні та внутрішні чинники на ефективність професійної діяльності, а також як розвивати необхідні психологічні якості у майбутніх фахівців.

Особливу увагу слід звернути на гендерні особливості у сфері стресостійкості. Чоловіки та жінки можуть по-різному переживати стрес, використовувати різні стратегії подолання та мати відмінності у мотивації й

емоційному реагуванні. Жінки, як правило, частіше залучають емоційну підтримку та демонструють підвищену чутливість до соціального контексту, тоді як чоловіки можуть орієнтуватися на раціональний аналіз ситуації та прагнення до контролю. Розуміння цих відмінностей дає змогу покращити індивідуалізований підхід до підготовки майбутніх рятувальників, підвищуючи ефективність навчального процесу та зменшуючи ризики професійного вигорання.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що стресостійкість - це не лише професійна необхідність, а життєво важлива якість для рятувальників, особливо в умовах воєнного стану. Її формування повинно бути інтегрованим елементом освітнього процесу, поєднаним із розвитком емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення складних ситуацій. Тільки за умови комплексного підходу до підготовки майбутніх рятувальників можна забезпечити їхню здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, зберігаючи власне психічне здоров'я та здатність допомагати іншим.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників

Мета нашого дослідження - дослідити та проаналізувати гендерні особливості проявів стресостійкості у майбутніх рятувальників, а також визначити специфіку впливу воєнного стану на стресостійкість осіб чоловічої та жіночої статі, що навчаються за фахом «Цивільна безпека» (або аналогічним), з урахуванням актуальних соціально-психологічних умов.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів - студенти (хлопці та дівчата) 1-4-того курсу Львівського державного університету безпеки та життєдіяльності, які навчаються за спеціальністю «Цивільна безпека». Вік опитуваних 16-22 років. Опитування було проведе у березні 2025 року.

Дослідження відбувалося поетапно:

На початковому етапі було здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня стресостійкості, саморегуляції, особистісних реакцій на стрес, психологічної статі, копінг-стратегій, резильєнтності та рівня тривожності.

Другий етап передбачав відбір респондентів і вирішення організаційних питань із адміністрацією університету щодо проведення психодіагностичного дослідження за обраними методиками.

На третьому етапі було підготовлено необхідні бланки опитування та створено Google Forms для реалізації дослідження.

Четвертий етап включав безпосереднє проведення опитування, яке стосувалося вивчення психологічних аспектів гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану.

П'ятий етап охоплював кількісний та якісний аналіз отриманих даних і їх інтерпретацію та було здійснено кореляційний аналіз і описано отримані результати.

Сьомий етап полягав у створенні програми психологічного тренінгу, спрямованої на формування навичок стресостійкості у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану «Розвиток стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей» та апробацію.

Відповідно до теми кваліфікаційної роботи, її мети та завдань ми обрали такі психодіагностичні методики для вивчення: тест Роджерса-Даймонда на стресостійкість розроблений Карлом Роджерсом та Розмонд Даймонд для комплексної оцінки адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу.

Методика COPE Inventory(адаптація Карвера) стандартизований інструмент для оцінки 15 копінг-стратегій : активне подолання, планування, позитивна переоцінка, уникнення, звинувачення, заперечення. Шкала резильєнтності Wagnild & Young оцінює особистісну компетентність, прийняття себе, життєву організованість. Методика Stai (Спілбергер-Ханін) ситуативну тривожність (реакція на стрес), особистісну тривожність (стабільна риса). Методика “Маскулінність - фемінінність” Сандри Бем з метою вивчення психологічної статі особистості.

Такий підхід забезпечує комплексний аналіз стресостійкості з урахуванням як стабільних характеристик, так і ситуативних реакцій.

Обґрунтуємо доцільність обрання зазначених вище психодіагностичних методик для дослідження психологічних аспектів гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану.

Тест Роджерса - Даймонда на стресостійкість. Опитувальник, розроблений Карлом Роджерсом та Розмонд Даймонд, призначений для вивчення рівня стресостійкості, саморегуляції та особистісних реакцій на стресові ситуації. Респонденту пропонується прочитати 40 тверджень і дати відповідь “Так” або “Ні”, залежно від того, наскільки кожне з тверджень

відповідає його поведінці, емоціям або ставленню до життя. Важливо відповідати чесно, не роздумуючи довго, орієнтуючись на звичну реакцію. Шкали методики.

Методика оцінює кілька ключових аспектів стресостійкості, які аналізуються за допомогою обробки відповідей:

Внутрішня захищеність/вразливість свідчить про здатність почуватися впевнено та безпечно, мати віру в себе; емоційна стабільність/лабільність оцінює рівень емоційної врівноваженості та схильність до паніки, роздратування чи агресії; соціальна адаптованість/уникання характеризує вміння взаємодіяти з оточенням, протистояти тиску та відстоювати власні інтереси; саморегуляція/імпульсивність визначає здатність контролювати емоції та зберігати спокій у критичних ситуаціях; особиста ефективність/песимізм вимірює віру в себе, а також схильність до уникання відповідальності й страху перед труднощами. Після підрахунку балів за кожною шкалою визначається загальний рівень стресостійкості респондента - низький, середній або високий. Це дозволяє виявити, які саме аспекти потребують психологічної підтримки або розвитку.

Методика допомогла нам комплексно оцінити, як студенти справляються з емоційним напруженням, які в них є адаптаційні ресурси та слабкі місця у психологічній стабільності.

Методика “Маскулінність - фемінінність” Сандри Бем - методика розроблена Сандрою Бем у 1974 році з метою вивчення психологічної статі особистості. Вона дозволяє визначити рівень вираженості маскулінних та фемінінних рис, а також виявити андрогінність - збалансоване поєднання рис обох типів. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях з гендерної проблематики та вивчення особистісних особливостей.

Мета методики - визначення типу психологічної статі (маскулінної, фемінінної, андрогінної або нейтральної) шляхом оцінки індивідуальних якостей особистості.

Респонденту пропонується 60 тверджень (особистісних якостей), до кожного з яких потрібно дати відповідь “так” або “ні”, залежно від того, чи притаманна йому ця характеристика.

Із 60 тверджень 20 відповідають маскулінним якостям, 20 - фемінінним, решта - нейтральні. За кожну відповідь “так”, що збігається з ключем, нараховується 1 бал.

Методика дозволила нам не лише класифікувати тип психологічної статі студентів цивільної безпеки, а й оцінити особистісну гнучкість, здатність до адаптації у різних соціальних ролях, схильність до традиційних або нестереотипних моделей поведінки хлопців та дівчат. Також вона є корисною при вивченні гендерних особливостей стресостійкості, що є актуальним у межах даного дослідження.

Методика COPE Inventory (адаптація К. Карвера)

COPE Inventory - це стандартизований психодіагностичний інструмент, створений Чарлзом Карвером (С. Carver) для оцінки копінг-стратегій, які використовує особистість у стресових ситуаціях. Адаптована версія методики широко застосовується у психологічній практиці для дослідження механізмів подолання труднощів у різних вікових і соціальних групах.

Мета методики визначити, які саме копінг-стратегії (тобто поведінкові та когнітивні зусилля для подолання стресу) є найбільш характерними для респондента.

Представлений розподіл за такими шкалами: позитивна переоцінка, пошук емоційної, підтримки планування, вирішення проблеми, пошук інструментальної підтримки, прийняття, поглинення, втішання, перенаправлення емоцій, змішана стратегія реагування, вина.

Для кожної шкали підраховується загальний бал (від 4 до 16), що показує ступінь вираженості відповідної копінг-стратегії. Окремі стратегії можуть бути класифіковані як:

Адаптивні (функціональні) - активне подолання, планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка тощо.

Деадаптивні (неефективні) - заперечення, уникнення, звинувачення, поведінкова відмова тощо.

Методика дала нам змогу виявити індивідуальні стилі реагування на стрес у студентів, в тому числі схильність до активного вирішення проблем, ухилення, емоційного розвантаження або релігійної підтримки. Отримані дані важливі для психологічної корекції, профілактики деадаптивних стратегій та розвитку стресостійкості серед майбутніх рятувальників.

Методика “Шкала резильєнтності” (Resilience Scale, Wagnild & Young)

Методика була розроблена американськими дослідницями Гей Уонгнілд та Ганною Янг у 1993 році. Вона складається з 20 тверджень, що відображають основні риси резильєнтності: впевненість у собі, гнучкість, наполегливість, цілеспрямованість, емоційна стійкість, внутрішній контроль тощо. Учасник оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою, від “зовсім не погоджуюсь” (1 бал) до “повністю погоджуюсь” (5 балів).

Мета дослідження рівня резильєнтності - психологічної стійкості особистості, її здатності до адаптації, відновлення та подолання складних життєвих обставин. Методика спрямована на оцінку внутрішніх ресурсів майбутніх рятувальників, які дозволяють їй ефективно долати стрес, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивну активність.

«Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI-State-Trait Anxiety Inventory)

Методика «Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна» (англ. *State-Trait Anxiety Inventory*, STAI) була розроблена американськими психологами Ч. Спілбергером, Р. Гауном та М. Сарсоном і адаптована для використання в Україні Л. М. Ханіним. Вона є одним з найпоширеніших і найнадійніших інструментів для вимірювання тривожності як емоційного стану (ситуативної тривожності), так і як стійкої особистісної риси (особистісної тривожності).

Методика складається з двох підшкал, по 20 тверджень у кожній:

Ситуативна тривожність (С-Т) - вимірює рівень тривожності в конкретний момент часу, як реакцію на певну ситуацію (наприклад, бойові дії, навчальні тривоги, складні завдання).

Особистісна тривожність (О-Т) - фіксує загальний, стабільний рівень схильності особистості до переживання тривоги у повсякденному житті.

Респондентам пропонувалося оцінити твердження за чотирибальною шкалою залежно від частоти або інтенсивності переживань. У першій частині оцінюється стан «тут і зараз», у другій - загальні особистісні особливості.

Адаптація: Українська адаптація Л. М. Ханіна, що підтверджує валідність використання методики в українському соціокультурному середовищі.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів Львівського державного університету безпеки та життєдіяльності за спеціальність Цивільна безпека віком від 16-ти до 22-ох років, які пройшли опитування з використанням підготовлених нами Google Forms опитування. Опитування відбувалося добровільно, у доброзичливій атмосфері.

За допомогою методики Роджерса - Даймонда на стресостійкість ми оцінювали рівень стресостійкості серед дівчат та хлопців. Результати опитування представлено в табл. 2.1

Таблиця 2.1 - Рівень стресостійкості

№ з/п	Рівень	Жінки (%)	Чоловіки (%)
1.	Дуже низький	7.1%	0%
2.	Низький	21.4%	0%
3.	Середній	28.5%	11.8%

4.	Високий	42.9%	88.2%
5.	Найвищий	0%	0%

Чоловіки в цій вибірці демонструють значно вищий рівень стресостійкості (88.2% високий рівень) порівняно з жінками (42.86%). Жінки частіше мають середній або знижений рівень стресостійкості. Найвищий рівень стресостійкості не виявлений в жодній з груп, а також не виявлений дуже низький та низький рівні в групі чоловіків.

Також ми оцінили психоемоційний стан окремо чоловіків та жінок, рівень стресу, тривожності, суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями та фізіологічних проявів стресу. Він використовується для діагностики емоційного благополуччя, виявлення ризиків дезадаптації та оцінки ефективності психокорекційних втручань.

Таким чином, результати є важливими для виявлення факторів психологічного дискомфорту та ризиків для психічного здоров'я серед студентів майбутніх рятувальників. Результати опитування представлено в рисунку. 2.1 та 2.2

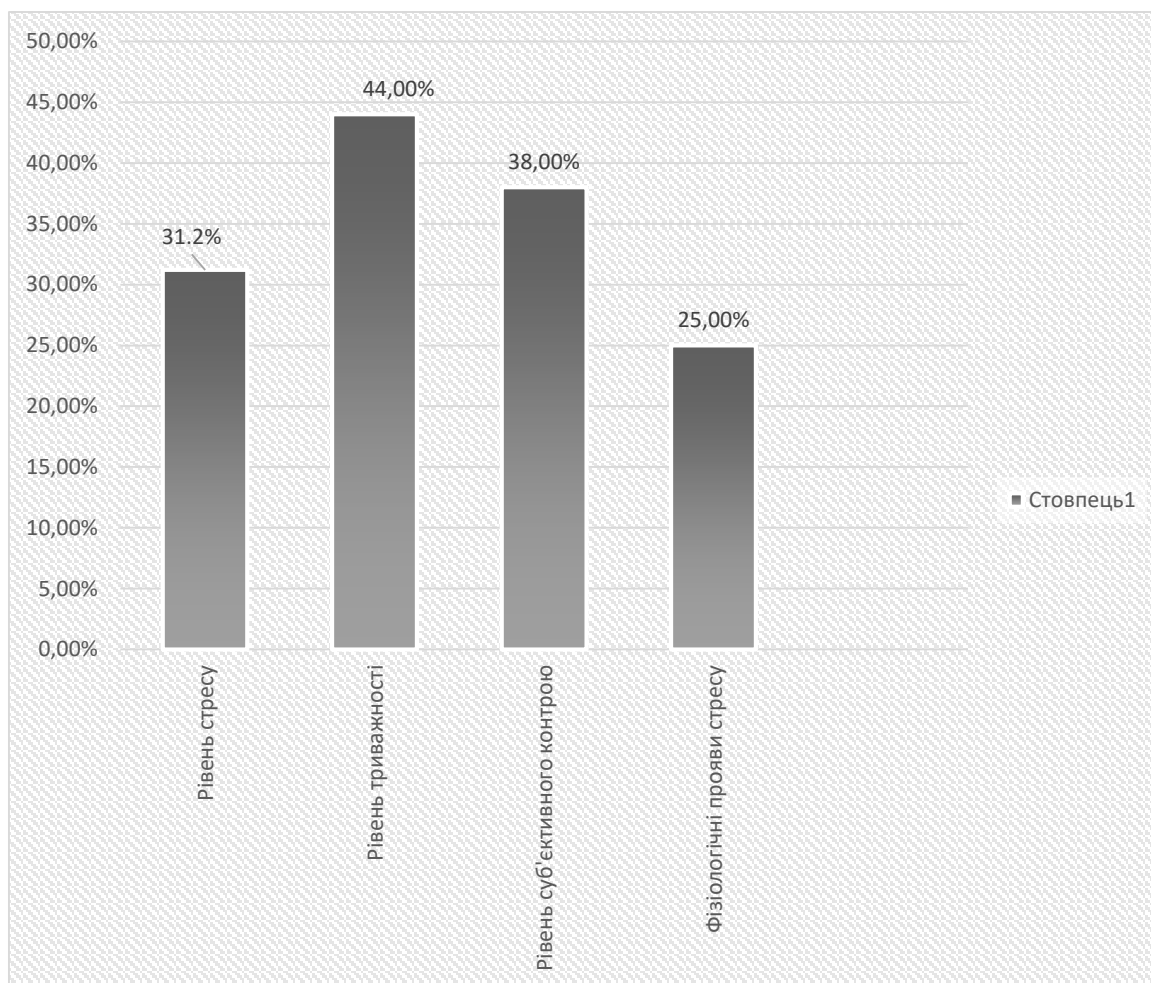


Рисунок 2.1 – Рівень стресу, рівень тривожності, рівень суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями та фізіологічних проявів стресу в респондентів жінок.

Тривожність є найпоширенішою проблемою серед жінок (43.75% мають високий рівень). Стрес та фізіологічні симптоми менш поширені, але все ж присутні у 25-32% випадків. Контроль над ситуаціями демонструє полярність: 37.5% жінок мають високі показники, що свідчить про резильєнтність частини вибірки.

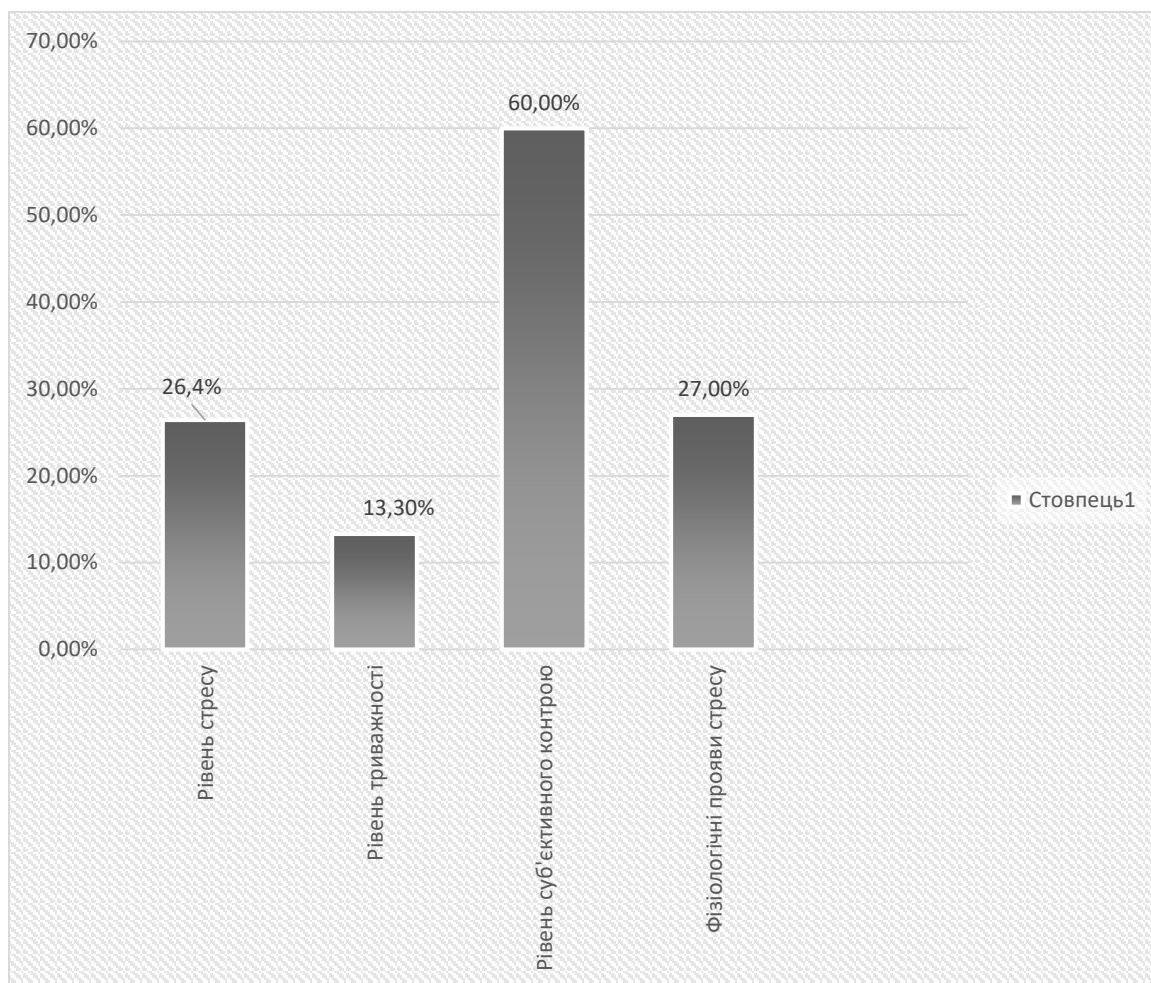


Рисунок 2.2 – Рівень стресу, рівень тривожності, рівень суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями та фізіологічних проявів стресу в респондентів чоловіків.

Контроль над ситуаціями є найсильнішою стороною чоловіків – 60% демонструють високий рівень.

Стрес та фізіологічні симптоми зустрічаються рідше.

Тривожність найменш поширена – лише 13.30% чоловіків мають високий рівень.

Чоловіки значно краще контролюють ситуації (60% проти 37.5% у жінок).

Жінки частіше відчувають тривогу (43.75% проти 13.33% у чоловіків).

Рівень стресу та фізіологічних симптомів подібний у обох груп. Психологічні дослідження виявляють інші ключові відмінності:

- Жінки демонструють вищу емпатію та здатність до мультитаскінгу, але можуть мати труднощі з переключенням уваги при сильному стресі
- Чоловіки частіше концентруються на одному завданні, ігноруючи другорядні фактори
- У стресових умовах чоловіки схильні до емоційної відстороненості, тоді як жінки демонструють підвищену соціальну активність

Ці відмінності частково зумовлені дією окситоцину, який у жінок виконує роль природного антидепресанта, знижуючи рівень кортизолу і сприяючи стратегіям співпраці замість конфронтації.

Ми використали у дослідженні **методику COPE Inventory (C. Carver)** - це стандартизований психодіагностичний інструмент, створений Чарлзом Карвером (C. Carver) для оцінки копінг-стратегій, які використовує особистість у стресових ситуаціях. Представлений розподіл за такими видами копінг-стратегій: позитивна переоцінка, пошук емоційної, підтримки планування, вирішення проблеми, пошук інструментальної підтримки, прийняття, поглинення, втішання, перенаправлення емоцій, змішана стратегія реагування, вина.

Мета методики визначити, які саме копінг-стратегії (тобто поведінкові та когнітивні зусилля для подолання стресу) є найбільш характерними для респондента, ми досліджували чоловіків та жінок. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати опитування за методикою Copе Inventory Ч. Кавера

Копінг-стратегія	Чоловіки	Жінки
Позитивна переоцінка	93% (14)	100%(16)
Пошук емоційної підтримки	40% (6)	88%(14)
Планування вирішення проблеми	80%(12)	81%(13)
Пошук інструментальної підтримки	47%(7)	81%(13)

Прийняття	53%(8)	75%(12)
Поглинення	87%(13)	81%(13)
Втішання	40%(6)	69%(11)
Перенаправлення емоцій	87%(13)	94%(15)
Змішана стратегія реагування	27%(4)	56%(9)
Вина	93%(14)	94%(15)

По результату нашого дослідження можна зробити висновок, що універсальні стратегії (високі показники в обох статей):

Позитивна переоцінка, перенаправлення емоцій та вина - використовуються майже всіма.

Планування та поглинення також популярні, але чоловіки частіше "поглинаються" проблемами (87% і 81%).

Гендерні відмінності: жінки значно частіше шукають емоційну (88% і 40%) та інструментальну підтримку (81% і 47%), що підтверджує їх соціально-орієнтовану поведінку.

Чоловіки рідше використовують змішані стратегії (27% і 56%) та втішання (40% і 69%), що може свідчити про меншу гнучкість у стресових ситуаціях.

Неоднозначні стратегії: прийняття проблеми вище у жінок (75% і 53%), але деякі чоловіки також активно його використовують.

Змішані стратегії (наприклад, комбінація різних методів) вдвічі частіше трапляються у жінок.

За допомогою методики **“Шкала резильєнтності” (Resilience Scale, Wagnild & Young)** ми дослідили наявність серед респондентів чоловіків та жінок основні риси резильєнтності: впевненість у собі, гнучкість, наполегливість, цілеспрямованість, емоційна стійкість, внутрішній контроль тощо. Мета дослідження рівня резильєнтності - психологічної стійкості особистості, її здатності до адаптації, відновлення та подолання складних життєвих обставин. Методика спрямована на оцінку внутрішніх ресурсів майбутніх рятувальників,

які дозволяють їй ефективно долати стрес, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивну активність. Результати показані на рисунках 2.3 і 2.4.

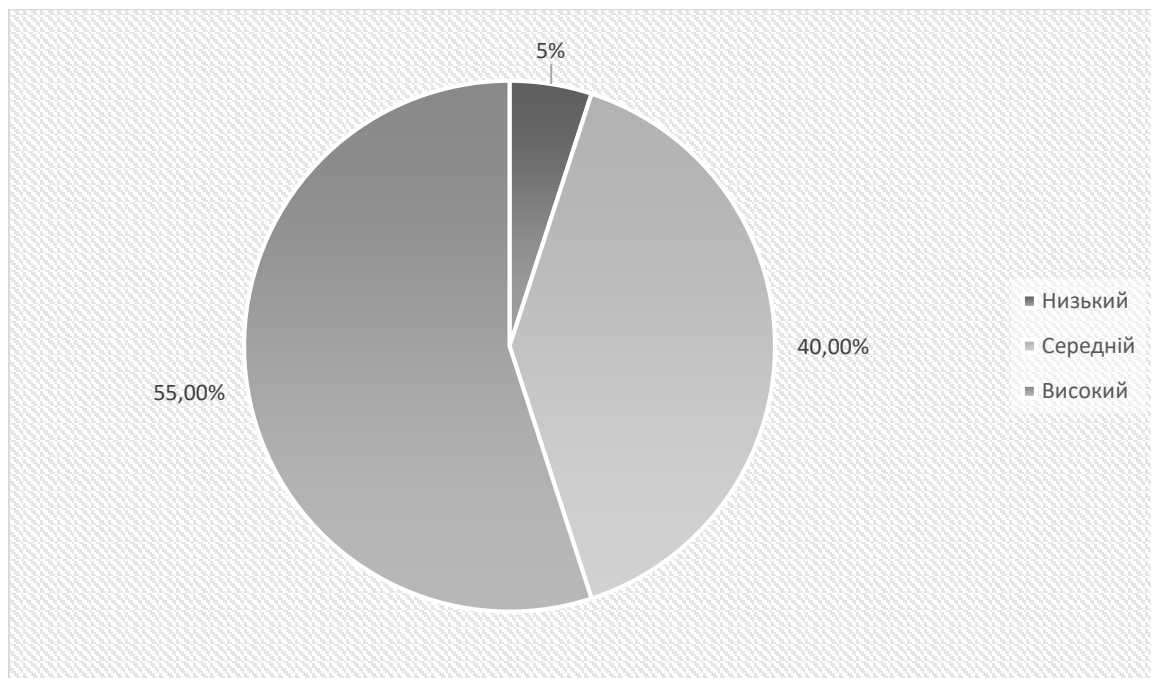


Рисунок 2.3 – Рівень розвитку резильєнтності у жінок.

Результати у жінок такі: високий рівень (40%), 8 жінок мають високі показники. Ключові переваги: емоційна стійкість, соціальна підтримка, здатність бачити позитив. Середній рівень мають (55%) і низький рівень (5%) 1 жінка. Основні слабкості: низька самооцінка, труднощі з адаптацією до змін.

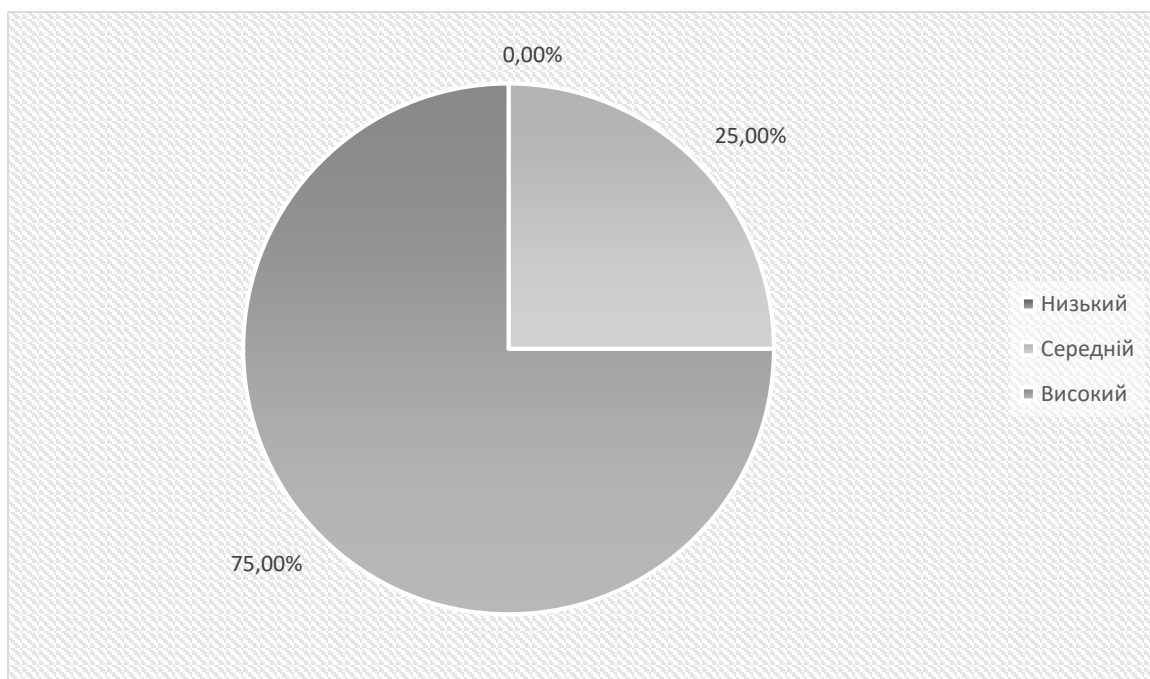


Рисунок 2.4 – Рівень розвитку резильєнтності у чоловіків

Аналіз за групами дає нам такі результати. Чоловіки мають високий рівень (75%) резильєнтності. Переважна більшість чоловіків демонструють високу стійкість до стресу. Характерні риси: впевненість у власних силах, оптимізм, здатність швидко адаптуватися до змін. Середній рівень (25%) 4 чоловіки мають середній рівень резильєнтності. Низький рівень: Відсутній.

Ключові відмінності між групами полягають у тому, що чоловіки частіше демонструють високу резильєнтність (75% ніж 40% у жінок). Жінки більше покладаються на соціальну підтримку, тоді як чоловіки - на внутрішню впевненість. Середній рівень переважає у жінок (55% і 25% у чоловіків), що може свідчити про більшу різноманітність у стратегіях подолання стресу.

Також у дослідженні ми використали методику «**Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI – State -Trait Anxiety Inventory)**» для вимірювання тривожності як емоційного стану (ситуативної тривожності), так і як стійкої особистісної риси (особистісної тривожності) серед чоловіків та жінок. Результати представлені на рисунку 2.5 , 2.6,

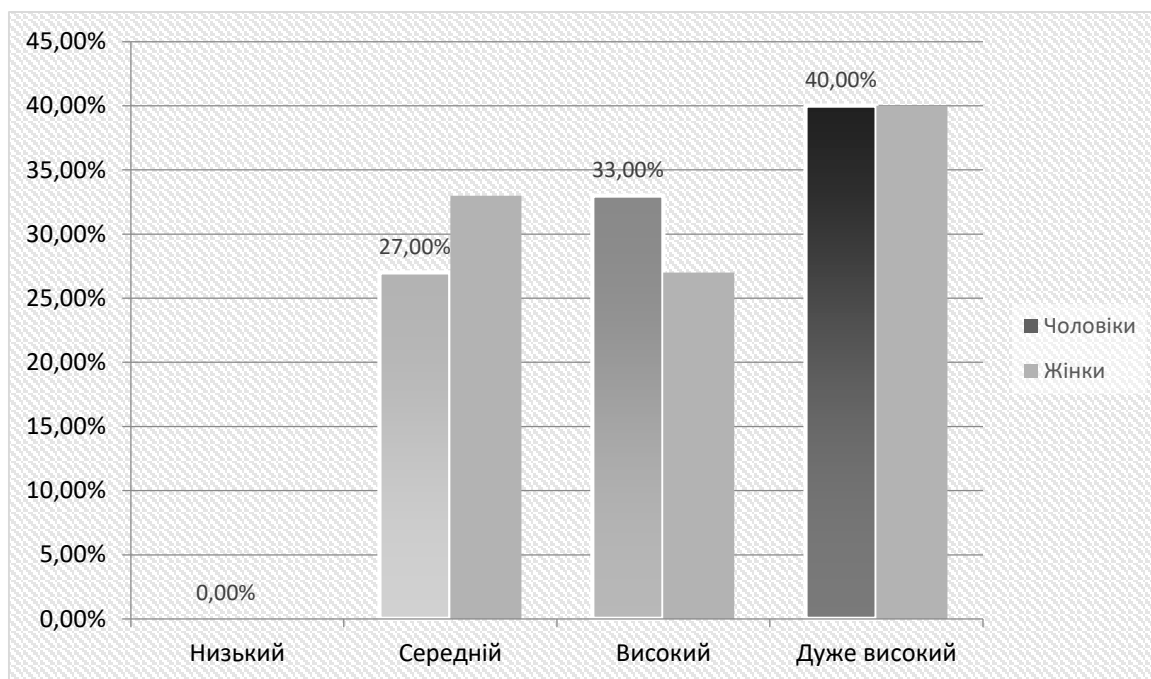


Рисунок 2.5 – Рівень ситуативної тривожності у чоловіків та жінок.

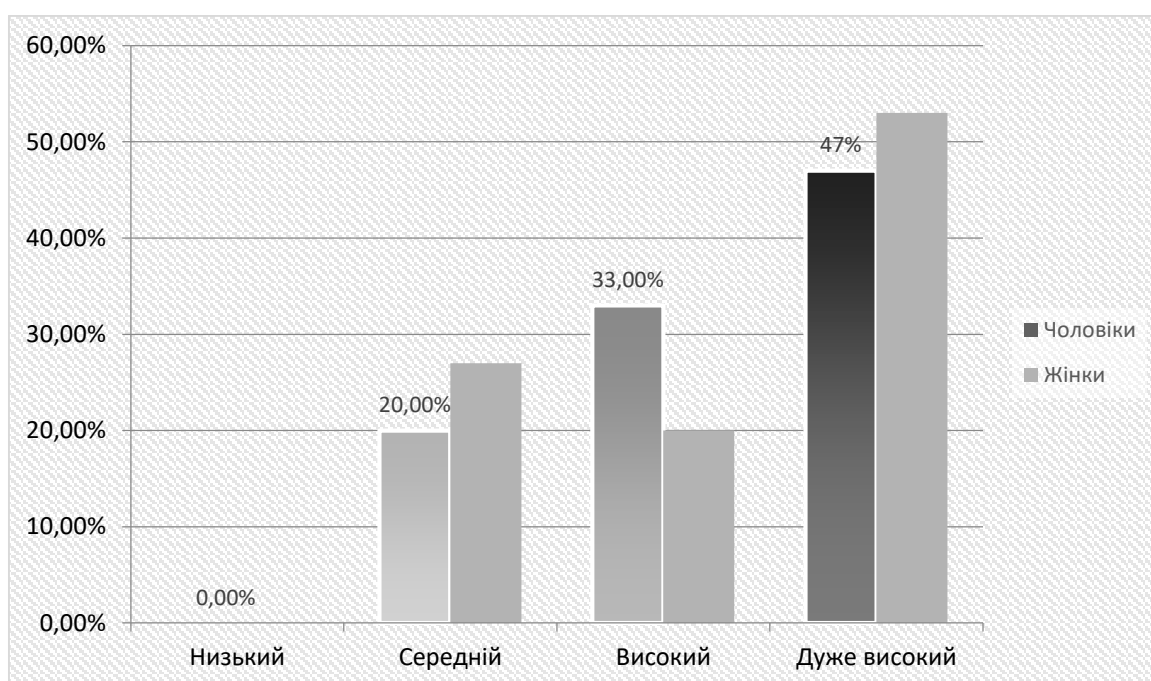


Рисунок 2.6 – Рівень особистісної тривожності у чоловіків та жінок.

Загальні тенденції: Дуже висока тривожність переважає в обох групах, особливо в особистісній (О-Т): 47% хлопців та 53% дівчат мають критично високі бали.

Середні бали близькі, але дівчата демонструють вищий рівень особистісної тривожності (+1.8 бала).

Гендерні відмінності: чоловіки: вища ситуативна тривожність (С-Т) у стресових умовах. Найвищі бали: 68–69 (С-Т), 72 (О-Т).

Жінки: Вища особистісна тривожність (О-Т) як постійна риса.

Найвищі бали: 73–79 (О-Т), 71–73 (С-Т).

2.3. Кореляційний аналіз впливу психічних та гендерних особливостей на стресостійкість студентів

З метою виявлення впливу психічних та гендерних особливостей на стресостійкість майбутніх курсантів в умовах воєнного стану було застосовано метод лінійної парної кореляції з використанням коефіцієнта Пірсона, який проводився у програмі IBM SPSS Statistics 20.0 Download.

Проведена кореляція дозволила нам виявити ряд взаємозв'язків та взаємовпливів між шкалами використаних нами психодіагностичних методик.

Шкала «Маскулінність» корелюється зі шкалами: «Позитивна переоцінка» ($r=,526^{**}$), «Пошук інструментальної підтримки» ($r=-,404^{*}$), «Прийняття» ($r=-,395^{*}$), «Поглинення» ($r=,474^{**}$), «Змішана стратегія реагування» ($r=-,566^{**}$), «Перенаправлення емоцій» ($r=,401^{*}$), «Вина» ($r=,533^{**}$), «Резильєнтність» ($r=,481^{**}$), «Стресостійкість» ($r=,450^{*}$). Див. рис. 2.7.

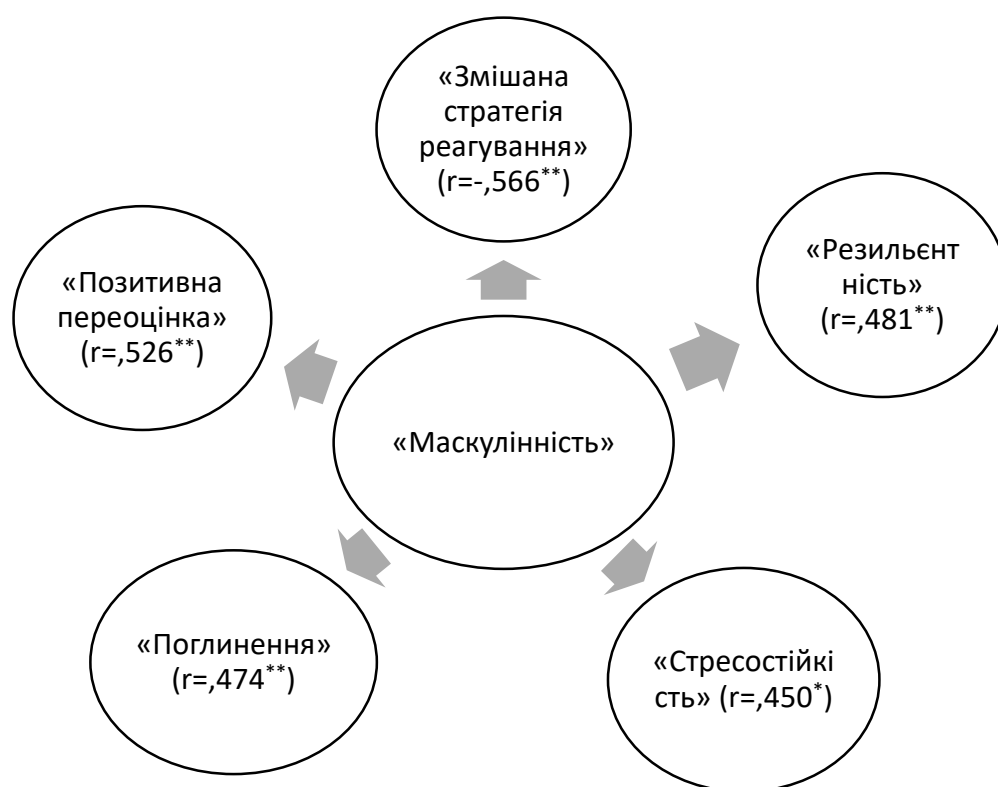


Рисунок 2.7 – Кореляційні зв'язки шкали «Маскулінність»

На рисунку 2.7 представлено кореляційні зв'язки шкали «Маскулінність» з низкою інших показників.

Беручи до уваги результат кореляції ми можемо припускати, що респонденти з вищим рівнем маскулінності мають схильність використовувати адаптивні копінг-стратегії, краще справлятися з емоційним напруженням, демонструють вищу стресостійкість та резильєнтність. Водночас позитивні зв'язки з такими шкалами, як «Вина» та «Поглинення», можуть свідчити про емоційну напруженість, що супроводжує маскулінну модель поведінки в умовах воєнного стану.

Шкала «Фемінність» корелює з такими шкалами: «Соціальна адаптованість» ($r=,625^{**}$), «Саморегуляція» ($r=,477^{**}$), «Особиста ефективність» ($r=,486^{**}$), «Позитивна переоцінка» ($r=-,430^{*}$), «Пошук емоційної підтримки» ($r=,635^{**}$), «Пошук інструментальної підтримки» ($r=,566^{**}$), «Прийняття»

($r=,659^{**}$), «Втішання» ($r=,528^{**}$), «Вина» ($r=-,506^{**}$), «Стресостійкість» ($r=-,503^{**}$). див.рис.2.8.

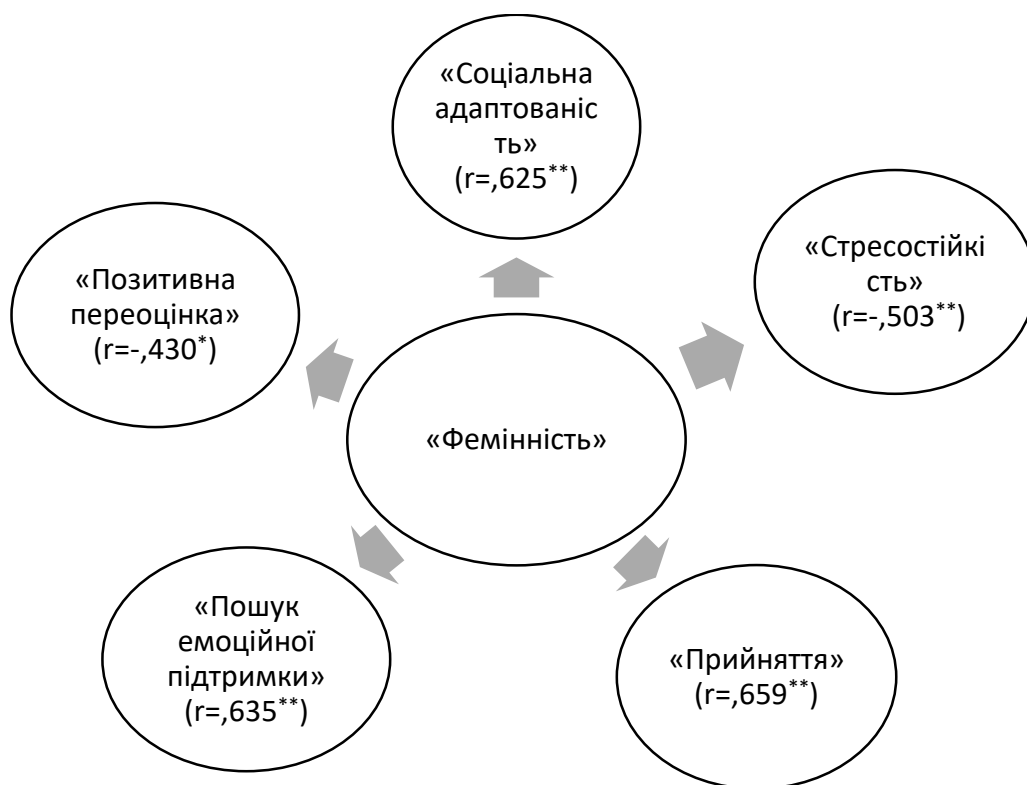


Рисунок 2.8 – Кореляційні зв'язки шкали «Фемінність»

На рисунку 2.8 представлено кореляційні зв'язки шкали «Фемінність». Ще у нашому дослідженні беручи до уваги результат кореляції ми можемо припустити, що особи з вищими показниками фемінності є більш соціально адаптованими, відкритими до підтримки з боку інших, здатними до емоційного реагування й ефективного подолання стресу за рахунок міжособистісної взаємодії.

Водночас виявлено статистично значущі негативні зв'язки з такими шкалами, як: «Позитивна переоцінка» ($r=-,430^{*}$), «Вина» ($r=-,506^{**}$), «Стресостійкість» ($r=-,503^{**}$).

Можна припустити про певну вразливість осіб із високою фемінністю до внутрішнього конфлікту в умовах стресу, зниження здатності до когнітивної переоцінки ситуації та нижчий рівень загальної стресостійкості. Обидві шкали

пов'язані з копінг-стратегіями: «маскулінність», і «фемінність» мають позитивні кореляції з такими адаптивними стратегіями подолання, як «Прийняття», «Пошук підтримки» (емоційної та/або інструментальної). Це говорить про те, що незалежно від типу гендерної ідентичності, високі показники за цими шкалами сприяють залученню механізмів соціальної підтримки й конструктивного реагування. Обидві шкали корелюють із факторами стресу: Маскулінність позитивно пов'язана зі стресостійкістю, тоді як фемінність - негативно. Це свідчить про різні способи подолання труднощів: у маскулінних осіб більше самоконтролю, у фемінних - більше емоційної чутливості. Відмінності між шкалами:

Маскулінна модель більше пов'язана з активним реагуванням, контрольованістю, когнітивною переоцінкою й стресостійкістю, що і було описано в теоретичній частині. Проте наявність зв'язку з виною та поглиненням вказує на ризик внутрішнього емоційного тиску.

Фемінна модель, навпаки, більше орієнтована на соціальну взаємодію, емоційну відкритість і підтримку. Але в той же час вона виявляє більшу вразливість до стресу, менш ефективне когнітивне опрацювання напружених ситуацій і схильність до зниження стресостійкості.

Також у нашому дослідженні візьмемо до уваги шкалу «Стресостійкість», яка корелює зі шкалами: «Стрес» ($r = -,521^{**}$), «Емоційний стан» ($r = -,499^{**}$), «Фізіологічні симптоми» ($r = -,667^{**}$), «Маскулінність» ($r = ,450^{*}$), «Фемінність» ($r = -,503^{**}$), «Планування вирішення проблеми» ($r = ,571^{**}$), «Прийняття» ($r = -,457^{**}$), «Втішання» ($r = -,468^{**}$), «Вина» ($r = ,496^{**}$), «Резильєнтність» ($r = ,598^{**}$). Див.рис. 2.9.

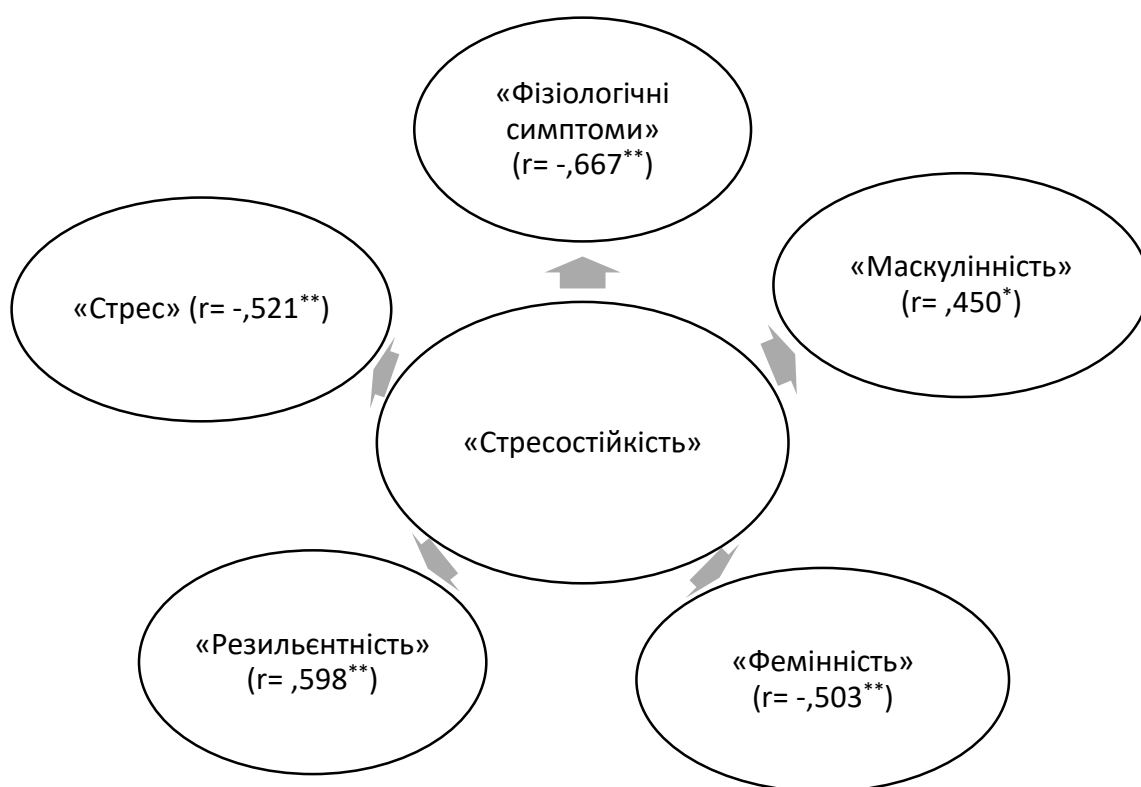


Рисунок 2.9 – Кореляційні зв'язки шкали «Стресостійкість»

Важлива шкала, яку ми також проаналізували, це «Стресостійкість» тому, беручи до уваги результат кореляції ми можемо припускати, що вища стресостійкість респондентів супроводжується меншими проявами загального стресу, кращим емоційним станом, менш вираженими фізіологічними симптомами напруги, а також меншою схильністю до емоційного втішання та пасивного прийняття ситуації.

Натомість, стресостійкі респонденти частіше орієнтуються на планування вирішення проблем, мають вищу резильєнтність, що свідчить про їхню здатність ефективно відновлюватися після психотравмуючих подій. Крім того, виявлено зв'язок із маскулінністю як складником гендерної ідентичності, що може вказувати на вищий рівень емоційного контролю, властивий більш «чоловічому» стилю реагування.

І навпаки, негативна кореляція з фемінністю свідчить про те, що схильність до емоційної чутливості, залежності від підтримки та соціального схвалення знижує рівень стресостійкості.

Ці дані підтверджують загальну тенденцію: висока стресостійкість поєднується з адаптивними копінг-стратегіями та внутрішніми ресурсами особистості, а її зниження супроводжується емоційною нестабільністю, соматичними симптомами та залежністю від зовнішньої підтримки.

У сукупності ці результати дозволяють зробити припущення, що: Маскулінність виступає предиктором адаптивних реакцій, стресостійкості та внутрішнього контролю. Фемінність більше пов'язана з емоційною вразливістю, соціальною залежністю та зниженим рівнем стресостійкості.

Стресостійкість, у свою чергу, залежить від здатності особистості до когнітивної переоцінки, планування та емоційної регуляції, і тісно пов'язана як з маскулінністю, так і негативно - з фемінністю.

Також ми взяли до уваги шкалу «Резильєнтність», яка корелюється зі шкалами: «Внутрішня захищеність» ($r=,455^*$), «Емоційна стабільність» ($r=-,576^{**}$), «Саморегуляція» ($r=-,613^{**}$), «Особиста ефективність» ($r=-,478^{**}$), «Стрес» ($r=-,516^{**}$), «Контроль» ($r=,430^*$), «Емоційний стан» ($r=-,415^*$), «Фізіологічні симптоми» ($r=-,585^{**}$), «Маскулінність» ($r=,481^{**}$), «Позитивна переоцінка» ($r=,562^{**}$), «Планування вирішення проблеми» ($r=,530^{**}$), «Втішання» ($r=-,396^*$), «Змішана стратегія реагування» ($r=-,465^{**}$), «Вина» ($r=,619^{**}$), «Стресостійкість» ($r=,598^{**}$). див.рис.2.10.

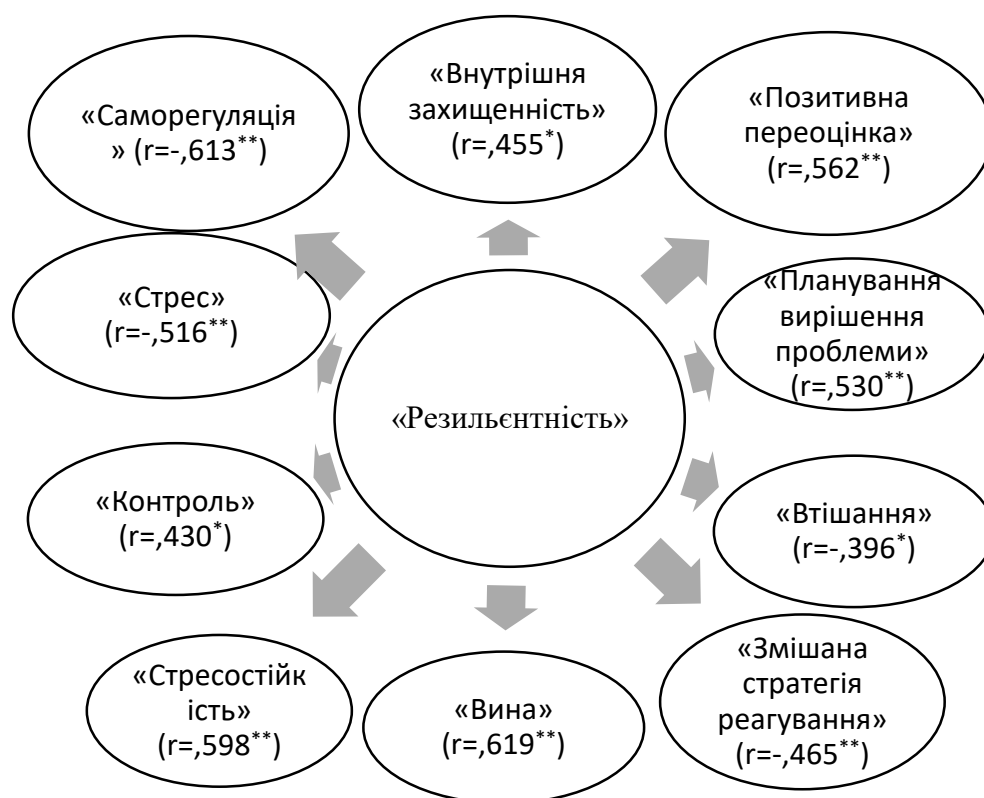


Рисунок 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Резильєнтність»

Результати аналізу зображені на рисунку 2.10, вони свідчать про те, що можна припустити, що високий рівень резильєнтності супроводжується такими характеристиками, як внутрішнє відчуття захищеності, усвідомлений контроль над життям, схильність до когнітивного переосмислення труднощів, планування, та високий рівень стресостійкості. Також спостерігається значущий зв'язок із маскулінністю, що може свідчити про орієнтацію на активну життєву позицію та самостійне вирішення проблем.

Водночас низька резильєнтність пов'язана з високим рівнем стресу, емоційною нестабільністю, фізіологічними симптомами напруги, зниженими показниками саморегуляції та особистої ефективності, а також використанням менш адаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне втішання або неструктуроване реагування.

Таким чином, резильєнтність виступає важливою детермінантою ефективного подолання стресу, тісно пов'язаною з адаптивною поведінкою, психоемоційною стабільністю та внутрішніми ресурсами особистості.

2.4 Програма психологічного тренінгу «Розвиток стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей»

Програма створена на основі нашого дослідження та з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх рятувальників.

Цільова аудиторія: студенти-рятувальники (чоловіки та жінки), 16-21 років

Тривалість програми: 6 тренінгових занять (по 1,5 години кожне)

Форма проведення: групова

Кількість учасників: 10-15 осіб у групі

Методи роботи: інтерактивні вправи, арт-техніки, самоспостереження, гендерні кейси, групові дискусії, рольові ігри

Необхідне обладнання: олівці, ручки, картон, аркуші А4, ножиці.

Мета тренінгу: сприяти розвитку стресостійкості у студентів-рятувальників через формування навичок саморегуляції, емоційної стабільності, резильєнтності та конструктивних копінг-стратегій із урахуванням гендерних психологічних особливостей.

Завдання тренінгу:

1. ознайомити учасників із поняттям стресу, його проявами та наслідками в професійній діяльності.
2. Виявити індивідуальні та гендерні особливості переживання стресу.
3. Навчити адаптивних копінг-стратегій (емоційних, когнітивних, поведінкових).
4. Розвивати навички емоційної саморегуляції.
5. Формувати усвідомлення внутрішніх ресурсів: самооцінки, резильєнтності, впевненості.
6. Відпрацювати моделі поведінки в умовах стресу з урахуванням професійних викликів.

Основні етапи психологічного тренінгу розвитку стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей.

організаційний;

настановчий;

формувальний;

підсумковий.

Структура психологічного тренінгу розвитку стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей представлена в табл. 3.1, а зміст програми – у додатку Б.

Таблиця 3.1 – Структура тренінгу розвитку стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей

Етап	Заняття	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
1	2	3	4
Організаційний	Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору	1. Вправа «Ім'я і жест»	15 хв
		2. Вправа «Очікування та побоювання»	15 хв
		3. Вправа «Правила нашої групи»	20 хв
		4. Вправа «Гендерна чутливість: старт»	20 хв
		5. Вправа «Коло вражень»	10 хв
	Заняття 2. Поняття стресу та гендерні особливості переживання стресу	1. Вправа «Три слова про мій стан зараз»	5 хв
		2. Вправа «Карта стресу»	10 хв
		3. Вправа «Мозковий штурм: Стрес і гендер»	25 хв
		4. Вправа «Історії з життя»	15 хв

		5.Міні-лекція«Фізіологія стресу»	10 хв
		6.Вправа «Дихання тілом»	10 хв
		7.Коло завершення	5 хв
Настановчий	Заняття 3. Розпізнавання власного стресу: тілесні та емоційні прояви, гендерні особливості.	1.Вправа «Як я сьогодні?»	5 хв
		2.Вправа «Тіло підказує»	15 хв
		3.Вправа «Як я реаую на стрес?»	20 хв
		4.Вправа «Чоловік – жінка – стрес»	15 хв
		5.Міні-лекція-дискусія «Гендерні ролі і стрес»	10 хв
		6.Вправа «Скринька мого ресурсу»	5 хв
		7.Підсумкове коло	5 хв
Формувальний	Заняття 4. Стратегії подолання стресу: усвідомлений вибір, гендерний контекст	1.Вправа «Стрес і я: швидкий погляд»	5 хв
		2.Вправа «Дослідник своїх реакцій»	15 хв
		3.Вправа «Мій стрес і мій вибір»	15 хв
		4.Вправа «Карта способів справлятися»	15 хв
		5.Міні-обговорення «Чоловіки/жінки і стрес: правда чи стереотип?»	10 хв
		6.Вправа «Рюкзак підтримки»	10 хв
		7.Підсумкове коло «Я забираю з собою...»	5 хв

	Заняття 5. Ресурсність у повсякденному житті: гендерний погляд	1.Вправа «Заряд ресурсності»	5 хв
		2.Вправа «Мій особистий ресурс» 15хв	15хв
		3.Вправа «Мапа зовнішніх ресурсів»	20 хв
		4.Міні-лекція - дискусія «Гендер і доступ до ресурсів»	15 хв
		5.Вправа «Ресурсна аптека»	15 хв
		6.Міні-вправа «Ресурсна підтримка ззовні»	10 хв
		7.Підсумкове коло «Мій ресурс дня»	10 хв
Підсумковий	Заняття 6. Стійкість і плани на майбутнє: підсумки тренінгу	1.Вправа «Мій шлях за ці 6 занять»	10 хв
		2.Вправа «Колесо ресурсної стійкості»	15 хв
		3.Вправа «План підтримки себе»	20 хв
		4.Вправа «Гендер і стійкість: особистий висновок»	10 хв
		5.Завершальне коло «Символ тренінгу» 10 хв	10 хв

Розроблена тренінгова програма є ефективним інструментом психологічного супроводу майбутніх фахівців-рятувальників у процесі формування професійно важливих якостей, зокрема стресостійкості. Її зміст спрямований на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, резильєнтності та конструктивного подолання стресу, що є критично важливими

для успішного функціонування в умовах надзвичайних ситуацій, особливо в умовах воєнного стану.

Особливістю програми є урахування гендерних відмінностей у переживанні стресу, що дозволяє забезпечити більш гнучкий, адресний та індивідуалізований підхід до роботи з учасниками. Такий підхід сприяє не лише зниженню рівня психоемоційної напруги, а й підвищенню рівня психологічної адаптованості до професійних викликів.

Поступове занурення у проблематику, поєднання теоретичних блоків із практичними вправами, рефлексією та груповою взаємодією дозволяють учасникам не лише усвідомити власні реакції на стрес, а й опанувати конкретні стратегії, які допоможуть їм зберігати емоційну рівновагу, приймати виважені рішення у критичних ситуаціях та підтримувати внутрішній ресурс у довготривалій перспективі.

Таким чином, дана тренінгова програма є актуальною, практично орієнтованою та цінною в контексті підготовки майбутніх рятувальників до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику. Її застосування може значно покращити рівень психологічної готовності студентів та запобігти негативним наслідкам тривалого впливу стресу, зокрема професійному вигоранню та емоційній дестабілізації.

Висновки до другого розділу

За допомогою проведеного нами емпіричного дослідження гендерних особливостей стресостійкості майбутніх рятувальників, ми можемо припустити, що є суттєві відмінності у рівнях, реакціях та стратегічних підходах до подолання стресових ситуацій між представниками різних статей. Аналіз отриманих даних показав, що у чоловіків і жінок існують характерні особливості у сприйнятті стресу і способах його подолання, що обумовлено соціокультурними, біологічними та психологічними факторами.

Зазначено, що жінки мають тенденцію до більшої емоційної чутливості, схильні до більшої виразності емоційних реакцій, а також активніше використовують стратегії емоційної регуляції у відповідь на стресові виклики. Водночас, чоловіки демонструють більшу схильність до фізіологічних реакцій і більшою мірою схильні до застосування активних способів подолання - фізичних або когнітивних стратегій.

Результати кореляційного аналізу дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язки між гендерними характеристиками, копінг-стратегіями, психоемоційними станами та особистісними ресурсами майбутніх рятувальників.

Перш за все, шкала «Маскулінність» виявила тісні позитивні зв'язки з адаптивними копінг-стратегіями: позитивною переоцінкою, плануванням вирішення проблеми, резильєнтністю та стресостійкістю. Це свідчить про те, що респонденти з вираженими маскулінними рисами мають більшу здатність до раціонального аналізу ситуацій, емоційного самоконтролю та активного подолання труднощів. Водночас така особистість може переживати внутрішню напругу та вину, що вказує на складну структуру відповідальності.

Натомість шкала «Фемінність» демонструє інший патерн - високі показники за цією шкалою пов'язані з потребою в емоційній та соціальній підтримці, прийняттям ситуацій, саморегуляцією та особистою ефективністю. Однак, водночас, фемінність негативно корелює зі стресостійкістю, позитивною переоцінкою та рівнем провини, що може свідчити про меншу здатність до конструктивного осмислення стресогенних ситуацій.

Шкала «Стресостійкість» має центральне місце у структурі психологічної адаптації, і її високі значення асоціюються з низьким рівнем стресу, тривоги, фізіологічних проявів напруги, а також із такими чинниками як маскулінність, планування, резильєнтність. Навпаки, емоційно вразливі та соціально залежні респонденти з високим рівнем фемінності демонструють нижчий рівень стресостійкості.

Особливу роль у психологічній структурі особистості відіграє шкала «Резильєнтність», яка пов'язана як із внутрішніми ресурсами (контроль, захищеність), так і з адаптивними стратегіями поведінки, такими як позитивна переоцінка, планування, стресостійкість. Водночас знижена резильєнтність вказує на наявність емоційної нестабільності, високого рівня стресу та порушеної саморегуляції.

У сукупності ці дані дозволяють стверджувати, що гендерні особливості (маскулінність і фемінність) мають суттєвий вплив на психоемоційний стан та здатність до подолання стресу. Високий рівень маскулінності та резильєнтності є предикторами ефективної психологічної адаптації, тоді як фемінність виявляє амбівалентний вплив, поєднуючи позитивні аспекти емоційної регуляції із потенційною вразливістю до стресу.

«Розвиток стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей».

Ці висновки є важливими для побудови ефективних програм психологічної підтримки майбутніх рятувальників, з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей, пов'язаних з гендерною ідентичністю та стратегіями подолання стресу.

В цілому, результати дослідження закріплюють і доповнюють теоретичні положення щодо важливості врахування гендерних особливостей у формуванні стресостійкості у сфері надзвичайних ситуацій і служать основою для подальшого розвитку психологічних інтервенцій, орієнтованих на підвищення психологічної витривалості і професійної готовності майбутніх рятувальників у складних умовах сучасної війни.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дозволяє зробити комплексні висновки щодо психологічних аспектів формування стресостійкості у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану, з урахуванням гендерної специфіки цього процесу. Теоретичний аналіз наукових джерел підтвердив, що в умовах сучасних викликів - зокрема, збройного конфлікту - стресостійкість стає не просто бажаною рисою, а критично необхідною умовою ефективного функціонування представників ризиконебезпечних професій. До таких професій належить і діяльність рятувальника, яка передбачає високе психоемоційне навантаження, необхідність прийняття рішень у кризових ситуаціях, постійне перебування в умовах невизначеності, обмежених ресурсів та високої соціальної відповідальності.

Майбутні рятувальники, які перебувають у процесі професійного становлення, особливо потребують розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема емоційної стабільності, саморегуляції, адаптивності та здатності до конструктивного подолання стресу. Психологічна підготовка таких фахівців повинна бути цілісною, включати не лише знання і навички, але й розвиток емоційного інтелекту, стійкості до фрустрацій, здатності до саморефлексії та прийняття відповідальності у складних умовах.

Отримані в емпіричному дослідженні дані підтвердили існування суттєвих гендерних відмінностей у структурі стресостійкості. Жінки-респонденти виявили схильність до емоційно забарвлених копінг-стратегій, активного пошуку підтримки, а також демонстрували вищу емоційну чутливість. Чоловіки, натомість, частіше використовували когнітивно зорієнтовані та активні форми подолання стресу, зокрема планування, аналіз і внутрішню мобілізацію. Ці відмінності обумовлені як психологічними, так і соціокультурними факторами, що формують особистісні моделі реагування на стрес.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що маскулінні риси мають позитивний зв'язок із високою резильєнтністю, конструктивними копінг-стратегіями та здатністю до саморегуляції. Фемінність, у свою чергу, виявила

суперечливу роль: хоча вона сприяє емоційній гнучкості та прийняттю ситуації, вона також асоціюється з підвищеною вразливістю, залежністю від зовнішньої підтримки та нижчим рівнем стресостійкості. Центральним предиктором ефективної адаптації виявилася резильєнтність - здатність особистості зберігати внутрішній баланс, оптимізм та активність у подоланні труднощів.

Таким чином, можна стверджувати, що формування стресостійкості у майбутніх рятувальників має відбуватися з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, у тому числі гендерної ідентичності. Комплексний підхід до підготовки повинен включати не лише розвиток професійних навичок, але й спеціально розроблені психологічні тренінги, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення емоційної стабільності, усвідомлення копінг-стратегій і зниження ризику професійного вигорання.

Також ми розробили тренінгову програму «Розвиток стресостійкості у студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей» Розроблена тренінгова програма є ефективним інструментом психологічного супроводу майбутніх фахівців-рятувальників у процесі формування професійно важливих якостей, зокрема стресостійкості. Її зміст спрямований на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, резильєнтності та конструктивного подолання стресу, що є критично важливими для успішного функціонування в умовах надзвичайних ситуацій, особливо в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2010. № 1. Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/186>
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / За ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007.
4. Галайчук Б. А. Тренінг «Стрес в житті людини, навички стресостійкості» // Методичний матеріал для педагогів.
5. Гриневич Л. В. Гендерні дослідження // Енциклопедія історії України: Т. 2: Г–Д / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. Київ: Наукова думка, 2004. С. 588–589.
6. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, б.р.
7. Інформаційна безпека та інформаційні технології: зб. тез доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених, студентів і курсантів, м. Львів, 30 листопада 2023 р. Львів: ЛДУ БЖД, 2023.
8. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 3. С. 206–212.
9. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності у екстремальних умовах. Львів: ЛДУ БЖД, 2009.
10. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007.
12. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навч. посібник. Том 2 / С. Д. Максименко, О. Д. Гришко. Київ: Людмила, 2024. 468 с.
13. Максименко С. Д., Кокун О. М. Теоретико-методологічні засади та методичне забезпечення психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнного конфлікту // Психологічний часопис. 2020. № 6 (2). С. 186–201.
14. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. 2017.
15. Михалюк С. В. Тренінг «Стресостійкість, синдроми професійного та емоційного вигорання, збереження психічного здоров'я учителя» // Методичний посібник.
16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013.
17. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. 2021.
18. Павленко Г. В., Зверева А. М. Особливості адаптації та подолання стресу у підлітків в умовах військового конфлікту // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2024. № 76. С. 28–32.
19. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, б.р.
20. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квітня 2024 р. Київ: 7БЦ, 2024.
21. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2019.
22. Роджерс Р., Даймонд Д. Тест на стресостійкість // Практикум з психології: навч. посібник / за ред. А.О. Прохорова. Київ: Каравела, 2004. С. 175–180.
23. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих // Методичний посібник для практичних психологів та соціальних педагогів.

24. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи. Зб. наук. праць РДГУ. — 2022. № 18. С. 141–150.
25. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Методика визначення рівня тривожності (STAI) / У збірнику психодіагностичних методик / за ред. Н. Паніної. Київ: Інститут соціології НАН України, 2001. С. 115–120.
26. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1.
27. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок—державних службовців
28. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посібник. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. — 359 с.
29. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (Практична психологія): метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. Р. І. Сірко, А. В. Литвин, Р. Я. Яремко. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 48с.
30. Яремко Р. Я., Садовська С. Т. Формування гендерної культури як основа самореалізації майбутніх психологів // Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: зб. матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції у 2 част., м. Біла Церква, 14 грудня 2023 р. Частина 2 / Упорядкування: В. С. Кулішов, Ю. С. Герасименко, І. А. Кучеренко. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 331-334.
31. Яремко Р. Я., Ткачик О. Т. Поняття про гендерні стереотипи та їх вплив на повсякденне життя людей // Інформаційна безпека та інформаційні технології: збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції, ІБІТ 2024, м. Львів, 27 листопада 2024 року. Львів: Растр-7, 2024. 636 с.
32. Карвер Ч. COPE Inventory: Методика діагностики копінг-стратегій / Адаптація українською О. Андрєєва, Т. Крук // Збірник психодіагностичних

- методик / за ред. Н. Паніної. Київ: Інститут соціології НАН України, 2002. С. 85–90.
33. Бем С. Методика вивчення маскулінності-фемінності (BSRI) / У збірнику психодіагностичних методик / за ред. Н. Паніної. Київ: Інститут соціології НАН України, 2001. — С. 90–95.
34. [Електронне джерело]. Освіта.ua: Психологія.
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>
35. [Електронне джерело]. Врятовані життя – їхня найвища мета: вдячність та пошана офіцерам ДСНС // Vogue.ua, 2023.
<https://vogue.ua/article/vogueman/lifestyle/vryatovani-zhittya-jihnya-nayvishcha-meta-vdyachnist-ta-poshana-oficeram-dsns-52025.html>
36. Freud Z. Inhibition, Symptom and Anxiety / Z. Freud. – The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. – Vol. XX. – London: Hogarth Press, 1955 (оригінал 1926).
37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer, 1984. — 445 с.
38. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. — New York : McGraw-Hill, 1966. — 462 с.
39. Ross R. R., Altmaier E. M. Intervention in Occupational Stress: A Handbook of Counselling for Stress at Work / R. R. Ross, E. M. Altmaier. — New Delhi: Sage Publications Ltd, 1994. — 208 с.
40. Scott J., Allardyce J., Ferrier N. Gender differences in undergraduate performance in psychiatry / J. Scott, J. Allardyce, N. Ferrier. — Psychiatric Bulletin. — 2018 Jan 2. — Vol. 17, Issue 10.
41. Selye H. The Stress of Life. — New York: McGraw-Hill, 1978. — 515 p.
42. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale / G. M. Wagnild, H. M.
43. Young // Journal of Nursing Measurement. — 1993. — Vol. 1(2). — P. 165–178.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ДОДАТОК Б

Програма психологічного тренінгу «Розвиток стресостійкості студентів-рятувальників з урахуванням гендерних особливостей»

Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору

Мета: Сформувати довірливу атмосферу в групі, забезпечити психологічну безпеку учасників, сприяти первинному знайомству та згуртуванню, виявити очікування і побоювання щодо участі в тренінгу, а також започаткувати обговорення гендерних аспектів у контексті стресостійкості.

Хід заняття:

1. Вправа «Ім'я і жест» (15 хв)

Мета: Створити перше знайомство та сприяти згуртованості групи через включення невербального елемента.

Опис: Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та показує жест, який його символізує або з ним асоціюється. Наступний учасник повторює імена та жести попередників і додає свій.

Рефлексія: Як почуваетесь після вправи? Що нового дізналися про інших?

2. Вправа «Очікування та побоювання» (15 хв)

Мета: Виявити потреби, надії та можливі тривоги учасників щодо майбутнього тренінгу.

Опис: Кожному учаснику роздають два стікери різного кольору. На одному він пише свої очікування від тренінгу, на іншому — побоювання. Потім учасники прикріплюють стікери до відповідних частин дошки. Тренер узагальнює.

Рефлексія: Що ви очікуєте від тренінгу? Які є побоювання?

3. Вправа «Правила нашої групи» (20 хв)

Мета: Установити правила, які забезпечать довіру, повагу та психологічну безпеку під час тренінгу.

Опис:Тренер ініціює обговорення, які правила сприятимуть комфортній роботі. Учасники пропонують свої варіанти. Усі правила фіксуються на дошці. Група погоджує їх спільно.

Рефлексія: Які правила допоможуть вам почуватися в безпеці? Яке з правил для вас найважливіше?

4.Вправа «Гендерна чутливість: старт» (20 хв)

Мета:Ввести базове розуміння понять «стать» і «гендер», актуалізувати власні уявлення.

Опис:Учасники працюють у парах. Тренер просить обговорити, як вони розуміють терміни «стать» і «гендер». Потім проводиться коротке загальне обговорення. За потреби — уточнення від тренера.

Рефлексія: Чи був для вас новим поділ на стать і гендер? Що здивувало або викликало запитання?

5. Вправа «Коло вражень» (10 хв)

Мета: Завершити заняття у комфортній атмосфері, дати змогу учасникам підбити підсумки та висловити перші враження.

Опис: Усі учасники по черзі в колі висловлюють одне слово чи коротке речення, яке передає їхній стан, думку або відчуття після першого заняття.

Рефлексія: Що для вас було найціннішим сьогодні? Що залишилось у пам'яті?

Заняття 2. Поняття стресу та гендерні особливості переживання стресу

Мета: Сформувати базове розуміння поняття стресу, усвідомити індивідуальні та гендерно зумовлені чинники стресу, дослідити власний досвід стресових ситуацій, ознайомитися з фізіологічними проявами стресу.

Хід заняття:

1.Вправа «Три слова про мій стан зараз» (5хв)

Мета: Створити м'який вхід у заняття, сприяти саморефлексії та актуалізації емоційного стану.

Опис: Учасники по колу коротко діляться своїм поточним станом у вигляді трьох слів. Можна використовувати образні або емоційні формулювання

(наприклад: «зосереджений, напружений, цікавий»).

Рефлексія: Чи легко вам було підібрати слова? Що в цьому допомогло або завадило?

2.Вправа «Карта стресу» (10 хв)

Мета: Усвідомити власні джерела стресу у різних сферах життя.

Опис: Учасникам роздають шаблони з написаними категоріями (навчання, робота, особисте життя, тіло, соціум тощо). В кожній категорії потрібно вписати, що саме викликає стрес. Потім — коротке обговорення в парах.

Рефлексія: Що вас здивувало у власній карті? Який із факторів є найпотужнішим?

3.Вправа «Мозковий штурм: Стрес і гендер» (25 хв)

Мета: Виявити відмінності у переживанні стресу залежно від гендеру, навчитися бачити ці особливості.

Опис: Група ділиться на підгрупи за статтю (за згодою). Кожна підгрупа складає список ситуацій, що викликають стрес. Потім списки презентуються, проводиться порівняння та спільне обговорення відмінностей і причин.

Рефлексія: Як відрізняються ваші списки? Які висновки можна зробити?

4.Вправа «Історії з життя» (15 хв)

Мета: Поділитися особистим досвідом переживання стресу та помітити гендерні аспекти.

Опис: Учасники в парах розповідають один одному історію зі свого життя, пов'язану зі стресом. Особливу увагу звертають на те, як стать або очікування оточення впливали на поведінку в тій ситуації. Потім — спільне коротке обговорення в групі.

Рефлексія: Як ваша стать вплинула на спосіб реагування? Чи ви це усвідомлювали раніше?

5.Міні-лекція «Фізіологія стресу» (10 хв)

Мета: Ознайомити учасників із базовими фізіологічними механізмами стресу та їх впливом на поведінку і здоров'я.

Опис: Тренер у доступній формі розповідає про те, як організм реагує на стрес: гормони, зміни в тілі, типові симптоми. За потреби використовується наочність. Потім — коротке обговорення у форматі «запитання-відповіді».

Рефлексія: Що нового ви дізналися про реакції тіла? Які з них ви спостерігали у себе?

6.Вправа «Дихання тілом» (10 хв)

Мета: Ознайомити з базовою технікою самозаспокоєння.

Опис: Учасники сідають зручно, заплющують очі. Тренер проводить коротку медитацію, спрямовану на усвідомлення дихання й відчуттів у тілі. Важливо зробити акцент на тому, що будь-які прояви емоцій — це нормально і безпечно.

Рефлексія: Як змінився ваш стан після практики? Чи було складно залишатися з фокусом на тілі?

7.Коло завершення (5 хв)

Мета: Узагальнити враження від заняття, закріпити ключові думки.

Опис: Учасники по черзі висловлюють щось важливе або несподіване, що вони дізналися сьогодні. Можна дати формулу на вибір: «Сьогодні я зрозумів(ла)...», «Мене зачепило...», «Я хочу спробувати...».

Рефлексія: Що ви забираєте з собою з цього заняття?

Заняття 3. Розпізнавання власного стресу: тілесні та емоційні прояви, гендерні особливості

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власні реакції на стрес, розпізнавати тілесні та емоційні сигнали стресу, навчитися бачити відмінності у проявах стресу між чоловіками та жінками.

Хід заняття:

1.Вправа «Як я сьогодні?» (5 хв)

Мета: Створити м'який вхід у заняття, сприяти усвідомленню свого емоційного стану.

Опис: Учасники обирають картку (з емоціями/символами або метафорами настрою) або вигадують свою асоціацію і коротко пояснюють, чому саме вона відповідає їхньому сьогоднішньому стану.

Рефлексія: Чи легко було підібрати образ для свого стану? Що допомогло його усвідомити?

2.Вправа «Тіло підказує» (15 хв)

Мета: Навчитися розпізнавати тілесні сигнали стресу.

Опис: Учасникам роздають силуети тіла на аркушах. Потрібно позначити, які частини тіла найбільше реагують на стрес (наприклад: напруга в плечах, біль у шлунку, тремтіння в руках). Після — обговорення в малих групах.

Рефлексія: Що нового ви помітили про своє тіло? Яка реакція є для вас найтиповішою?

3.Вправа «Як я реаую на стрес?» (20 хв)

Мета: Усвідомити свої емоційні та поведінкові реакції на стрес.

Опис: Тренер читає або вивішує перелік ситуацій (наприклад: конфлікт, критика, перевантаження). Учасники обирають 1-2 знайомі їм ситуації та письмово відповідають на запитання:

– Що я відчуваю?

– Як я поведжуся?

– Що відбувається з тілом?

Після — обговорення в парах.

Рефлексія: Яка ваша типова реакція на стрес? Що ви помітили нового?

4.Вправа «Чоловік – жінка – стрес» (15 хв)

Мета: Виявити гендерні особливості у переживанні та вираженні стресу.

Опис: Учасники діляться на 2 підгрупи і складають список, як зазвичай, на їхню думку, реагують на стрес чоловіки та жінки (емоції, поведінка, способи самозаспокоєння). Після — презентація і групове обговорення.

Рефлексія: Наскільки ці уявлення відповідають дійсності? Чи впливають соціальні очікування на спосіб прояву стресу?

5.Міні-лекція-дискусія «Гендерні ролі і стрес» (10 хв)

Мета: Ознайомити з впливом гендерних норм на способи подолання стресу.

Опис: Тренер коротко розповідає про те, як стереотипні уявлення про «мужність» або «жіночність» можуть заважати або допомагати справлятися зі стресом. Наприклад: «чоловіки не плачуть», «жінки емоційні» тощо. Потім — обговорення у форматі «займи позицію»: погоджуєшся чи ні.

Рефлексія: Які гендерні очікування ви чули у своєму житті? Як вони вплинули на вашу поведінку у складних ситуаціях?

6.Вправа «Скринька мого ресурсу» (5 хв)

Мета: Завершити заняття на позитиві, активізувати внутрішні ресурси.

Опис: Учасники на маленьких аркушах пишуть три свої особисті ресурси, які допомагають долати стрес (наприклад: гумор, підтримка друзів, здатність планувати). Потім складають їх у «скриньку ресурсу» (може бути умовна коробка, мішечок або просто викладені на центр столу аркуші).

Рефлексія: Який ресурс для вас найважливіший? Як його можна посилити?

7.Підсумкове коло (5 хв)

Мета: Рефлексія заняття, емоційне завершення.

Опис: Учасники по черзі завершують фразу: «Сьогодні я помітив(ла)...», «Для мене було цінним...», «Я хочу запам'ятати...».

Рефлексія: Що вас найбільше зачепило або здивувало під час заняття?

Заняття 4. Стратегії подолання стресу: усвідомлений вибір, гендерний контекст

Мета заняття: Ознайомити учасників із різними стратегіями подолання стресу, допомогти усвідомити власний стиль реагування, проаналізувати вплив гендерних норм на вибір цих стратегій, розвивати здатність до усвідомленого й адаптивного реагування.

Хід заняття:

1.Вправа «Стрес і я: швидкий погляд» (5 хв)

Мета: Актуалізувати тему, налаштувати на роботу.

Опис: Учасники отримують стікери й пишуть одне-два слова або малюнок-відповідь на запитання: «Що я зазвичай роблю, коли відчуваю стрес?» Потім прикріплюють свої відповіді на фліпчарт і разом читають.

Рефлексія: Які відповіді були подібні? Що здивувало?

2.Вправа «Дослідник своїх реакцій» (15 хв)

Мета: Усвідомити власний стиль подолання стресу.

Опис: Тренер презентує основні стратегії копіngu (емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, уникнення тощо). Учасники проходять короткий тест або відповідають на набір запитань, щоб з'ясувати, яка стратегія їм властива.

Обговорення в парах:

- Чи влаштовує мене моя стратегія?
- У яких ситуаціях вона ефективна/неефективна?

Рефлексія: Яка стратегія для вас найчастіша? Чи хочеться щось змінити?

3.Вправа «Мій стрес і мій вибір» (15 хв)

Мета: Показати, що у стресових ситуаціях можливий вибір реагування.

Опис: Учасники обирають одну реальну ситуацію стресу зі свого життя.

Завдання – описати її коротко та скласти три варіанти можливої реакції:

- Як я зазвичай реагую?
- Як би відреагував хтось із моїх знайомих?
- Як я хотів(ла) б відреагувати?

Потім – обговорення в трійках.

Рефлексія: Яку реакцію ви хотіли б навчитися вибирати частіше? Що заважає?

4.Вправа «Карта способів справлятися» (15 хв)

Мета: Розширити уявлення про способи подолання стресу, з урахуванням гендерної специфіки.

Опис: Учасники в групах створюють «карту ресурсів»: у центрі – слово «СТРЕС», навколо – різні способи реагування (спорт, відпочинок, розмова з другом, ігри, алкоголь, самоіронія тощо). Потім групи презентують свої карти. Обговорюється, які способи типові для чоловіків, а які – для жінок, і чому.

Рефлексія: Які способи вам близькі? Які ви вважаєте менш прийнятними і чому?

5.Міні-обговорення «Чоловіки/жінки і стрес: правда чи стереотип?» (10 хв)

Мета: Розвінчати шкідливі міфи про «чоловічу» та «жіночу» стійкість.

Опис: Тренер зачитує типові висловлювання (наприклад: «Жінки сильніші емоційно», «Чоловіки не мають права показувати слабкість», «Чоловіки краще вирішують проблеми»). Учасники голосують (згоден/не згоден/не впевнений) і дискутують.

Рефлексія: Який стереотип ви чули найчастіше? Як він впливає на вашу поведінку?

6.Вправа «Рюкзак підтримки» (10 хв)

Мета: Усвідомити свої ресурси, які допомагають долати труднощі.

Опис: Учасникам пропонується намалювати уявний «рюкзак», у який вони покладуть три речі/людей/вміння/думки, що підтримують у складні часи. Потім – короткий обмін у парах.

Рефлексія: Що ви «носите» з собою як ресурс? Що б ви хотіли додати?

7.Підсумкове коло «Я забираю з собою...» (5 хв)

Мета: Підсумувати заняття, закріпити позитивний досвід.

Опис: Учасники завершують речення: «Я забираю з собою...» (думку, ідею, почуття, відкриття, мотивацію).

Рефлексія: Що для вас було найціннішим на цьому занятті?

Заняття 5. Ресурсність у повсякденному житті: гендерний погляд

Мета заняття: Допомогти учасникам усвідомити особисті та зовнішні ресурси, що допомагають підтримувати стійкість; розширити уявлення про різні джерела підтримки; звернути увагу на те, як гендерні ролі впливають на доступ до ресурсів.

Хід заняття:

1.Вправа «Заряд ресурсності» (5 хв)

Мета: Створити позитивний настрій на роботу, звернути увагу на джерела радості.

Опис: Кожен учасник по черзі називає одну річ, яка його радує або додає сил у повсякденному житті (наприклад: прогулянка, улюблена пісня, обійми, кава, сон). Усі повторюють із посмішкою: «Це теж ресурс!»

Рефлексія: Що спільного у наших ресурсах? Що з цього ви могли б частіше використовувати?

2.Вправа «Мій особистий ресурс» (15хв)

Мета: Усвідомити свої внутрішні джерела сили.

Опис: Учасникам пропонується індивідуально згадати ситуацію, коли їм вдалося подолати труднощі. Запитання для роздумів:

- Що мені тоді допомогло?
- Які мої якості були задіяні?
- Хто або що мене підтримало?

Потім – коротке обговорення в парах.

Рефлексія: Яку свою якість або здатність ви б назвали ресурсною?

3.Вправа «Мапа зовнішніх ресурсів» (20 хв)

Мета: Систематизувати та візуалізувати зовнішні джерела підтримки.

Опис: Учасники працюють у малих групах. Завдання – створити мапу ресурсів: у центрі – «Я», далі кільцями – найближчі люди, спільноти, місця, речі, що дають підтримку. Можна використовувати малюнки, символи, кольори.

Після створення – галерея мап, учасники знайомляться з роботами інших.

Рефлексія: Яких ресурсів не вистачає? Що можна «підтягнути»?

4.Міні-лекція - дискусія «Гендер і доступ до ресурсів» (15 хв)

Мета: Проаналізувати, як гендерні ролі можуть обмежувати або підтримувати ресурсність.

Опис: Тренер коротко розповідає про гендерно обумовлені очікування (наприклад, «жінка має дбати про всіх, а не про себе», «чоловік не має права

просити про допомогу») і як це впливає на здатність використовувати ресурси. Потім – обговорення в загальному колі.

Рефлексія: Які з таких переконань вам знайомі? Як вони впливали на вас?

5.Вправа «Ресурсна аптека» (15 хв)

Мета: Створити власну «аптечку» швидкої допомоги у складні моменти.

Опис: Учасникам роздаються шаблони у вигляді коробочки з 5 комірками. Завдання – вписати в кожен по одному «швидкому ресурсу». Потім – обговорення у трійках.

Рефлексія: Який із ваших «ресурсів» спрацює найкраще? Який би ви хотіли протестувати?

6.Міні-вправа «Ресурсна підтримка ззовні» (10 хв)

Мета: Розвивати навички просити й приймати допомогу.

Опис: У парах учасники по черзі промовляють фрази-прохання, наприклад: «Мені важко, чи можеш ти мене вислухати?», «Мені потрібна допомога з...». Другий учасник підтримує. Потім – зміна ролей.

Рефлексія: Як вам було просити? А відповідати? Що було некомфортно?

7.Підсумкове коло «Мій ресурс дня» (10 хв)

Мета: Завершити заняття з фокусом на позитив.

Опис: У колі кожен завершує речення: «Сьогодні я відкрив(ла) для себе, що моїм ресурсом може бути...»

Рефлексія: Що ви хочете спробувати вже сьогодні/завтра?

Заняття 6. Стійкість і плани на майбутнє: підсумки тренінгу

Мета: Закріпити знання та навички, здобуті протягом тренінгу; допомогти учасникам усвідомити свій шлях розвитку стресостійкості; створити позитивне завершення та плани на майбутнє.

Хід заняття:

1.Вправа «Мій шлях за ці 6 занять» (10 хв)

Мета: Рефлексувати особистий досвід участі в тренінгу.

Опис: Учасникам роздають аркуші. Завдання – зобразити свій шлях у тренінгу: що вони відкрили, які були «зупинки», що залишилося з ними. Можна використовувати слова, символи, кольори. Потім – коротке обговорення в парах.

Рефлексія: Що стало найважливішим на цьому шляху?

2.Вправа «Колесо ресурсної стійкості» (15 хв)

Мета: Підсумувати, які елементи допомагають підтримувати стійкість.

Опис: «Колесо стійкості» з секторами: емоції, тіло, думки, стосунки, ресурси, дії. Учасники в групах пригадують, які вправи з тренінгу стосувалися кожного елементу, і заповнюють сектори прикладами. Потім презентують.

Рефлексія: Який сектор для вас найбільш заповнений? А який хочеться розвивати?

3.Вправа «План підтримки себе» (20 хв)

Мета: Створити особисту стратегію підтримки стресостійкості.

Опис: Учасники заповнюють шаблон:

Що я можу робити щодня для підтримки себе?

До кого можу звернутися за допомогою?

Що допомагає мені відновитися після стресу?

Які думки варто пригадувати у складні моменти?

Які мої сильні сторони стануть мені в пригоді?

Після – обговорення в трійках.

Рефлексія: Що стало для вас несподіванкою у власному плані?

4.Вправа «Гендер і стійкість: особистий висновок» (10 хв)

Мета: Узагальнити вплив гендерної теми на сприйняття власної стійкості.

Опис: Учасникам пропонується завершити фразу:

«Після цього тренінгу я розумію, що гендер і стійкість – це...»

Кожен, хто бажає, ділиться своїм завершенням.

Рефлексія: Як змінилось ваше сприйняття теми за цей час?

5.Завершальне коло «Символ тренінгу» (10 хв)

Мета: Створити емоційне завершення, підкріпити командний дух.

Опис: У центр кола викладаються різні предмети. Кожен учасник обирає один, який символізує для нього участь у тренінгу. Потім по черзі називають свій символ і коротко пояснюють його значення.

Рефлексія: Що ви берете з собою з цього досвіду?