ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

КУРНА ОЛЕСЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Кваліфікаційна робота

Психологічні ресурси студентської молоді: гендерний аспект

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ О.О. Курна

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…… 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..…… 9

1.1. Підходи до розгляду поняття психологічної ресурсності та психологічних ресурсів особистості……..…… 9

1.2. Властивості та види психологічних ресурсів особистості…… 18

1.3. Гендерні особливості психологічних ресурсів особистості……. 29

Висновки до розділу 1……..…… 35

РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ……..... 38

2.1. Організація та методики дослідження психологічних ресурсів студентської молоді…….…… 438

2.2. Аналіз та результати емпіричного дослідження гендерних відмінностей у застосуванні психологічних ресурсів сучасними студентами……..…… 45

Висновки до розділу 2……..…… 65

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ …….. 68

3.1. Огляд традиційних та сучасних практик використання психологічних ресурсів……..……..…… 68

3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності застосування психологічних ресурсів…… 72

Висновки до розділу 3……...……..… 81

ВИСНОВКИ……...…… 84

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 89

ДОДАТКИ…… 103

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасному суспільстві студентська молодь стикається з численними викликами, пов’язаними з навчальною діяльністю, соціальними взаємодіями та особистісним розвитком. На думку науковців, ресурсом є усе, що може надавати людині відчуття сили, впевненості, необхідних для розв’язання проблем.

В останні роки виникло дві глобальні кризи, які суттєво вплинули не тільки на життя а і на здоров’я мільйонів людей: COVID-19 та війна в Україні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, станом на жовтень близько 60% населення світу відчували підвищений рівень стресу у зв’язку з пандемією COVID-19. У 2021 році Київський міжнародний інститут соціології зафіксував, що 62% українців також переживали значне емоційне напруження в цей період. Дослідження Українського інституту соціальних досліджень показало, що 40% респондентів стикалися з тривожністю та депресивними станами, спричиненими глобальною кризою.

Війна в Україні, яка розпочалась в 2014 році та особливо загострилась після повномасштабного вторгнення Росії в лютому 2022 року, мала значний вплив на психічне здоров’я населення. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), приблизно 10% населення України може потребувати психологічної допомоги у зв’язку з пережитими травмами. За даними ЮНІСЕФ, понад 1,5 мільйона дітей в Україні постраждали від конфлікту, і багато з них потребують психологічної підтримки. Зазначена ситуація гостро актуалізує проблему психологічної ресурсності, адже саме вона виступає тими інструментами, яка активізує власні психологічні ресурси людини які в свою чергу дозволяють вирішувати не лише актуальні, але й глобальні питання власного буття. Говорячи про психологічні ресурси в гендерному аспекті є важливим у цьому контексті, оскільки чоловіки та жінки можуть по-різному

реагувати на стресові ситуації, використовувати різні стратегії адаптації та мати відмінні рівні соціальної підтримки. Гендерне виховання студентської молоді відіграє ключову роль у формуванні егалітарної свідомості та забезпеченні рівних можливостей у суспільстві. Воно охоплює всі соціально-економічні сфери життя, але особливо ефективно реалізується в освітньому середовищі, де молодь активно засвоює принципи рівноправності та гендерної культури під впливом освітньо-виховних факторів.

Серед українських науковців, які досліджують психологічні ресурси, варто відзначити: О.А. Даценко, що аналізував ресурси у межах наукової парадигми, пов'язуючи їх з адаптаційним потенціалом та особистісним капіталом. О.С. Штепу, яка ввела поняття психологічної ресурсності – показника здатності особистості конструктивно проживати стресові ситуації та бачити в них можливості для саморозвитку, М.В. Шишацьку, що досліджувала гендерний вимір психологічного благополуччя студентської молоді, зокрема в контексті формування гендерної ідентичності та впливу пандемії COVID-19. В.Ю. Крещенка та О.М. Гріньову, які вивчали вплив гендерних стереотипів на особистісне зростання та професійне самовизначення молоді.

Серед зарубіжних вчених, що досліджували психологічні ресурси: С. Хобфолл запропонував теорію збереження ресурсів, згідно з якою люди прагнуть накопичувати та захищати свої психологічні ресурси [91]. Е. Фромм розглядав ресурси як засоби підтримки душевної рівноваги — надію, віру, мужність [88]. Ш. Берн досліджувала вплив гендерної соціалізації на формування психологічних ресурсів особистості. С. Бем розробила концепцію гендерної схеми, що пояснює засвоєння гендерних ролей і їх зв'язок із психологічними ресурсами. Р. Лазарус вивчав стресові реакції та роль ресурсів у подоланні труднощів, враховуючи гендерні особливості [95].

Поняття психологічних ресурсів набуває особливої актуальності в умовах соціальних змін, економічної нестабільності, військових конфліктів та вимушеного переселення. Життєві труднощі можуть фруструвати базові

потреби, спричиняти стрес і виснажувати адаптаційні резерви, порушуючи баланс між особистістю та середовищем. У цьому контексті важливим є не лише загальне розуміння психологічних ресурсів, а й їхній гендерний вимір.

Дослідження свідчать, що жінки частіше звертаються до соціальної підтримки, емоційної регуляції та комунікації, тоді як чоловіки – до когнітивних стратегій, самостійного вирішення проблем і активної поведінки. Гендерні стереотипи також впливають на доступ до ресурсів і очікувані моделі поведінки. Урахування гендерного аспекту дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації та сприяти розвитку ефективних програм психологічної підтримки.

Отже, важливого теоретичного та прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури психологічних ресурсів**,** обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів та властивостей, з урахуванням гендерних особливостей, що і обумовило вибір теми нашого дослідження: **«Психологічні ресурси студентської молоді: гендерний аспект»**.

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати та емпірично дослідити гендерні відмінності у застосуванні психологічних ресурсів студентською молоддю.

Завдання дослідження:

1. Визначити базові поняття психологічної ресурсності та психологічних ресурсів.

2. Визначити основні властивості та види психологічних ресурсів.

3. Розглянути гендерні відмінності у застосуванні психологічних ресурсів.

4.Здійснити емпіричне дослідження гендерних відмінностей у застосуванні психологічних ресурсів сучасними студентами.

5. Розробити рекомендації стосовно оптимізації розвитку психологічних ресурсів студентської молоді.

Об’єкт дослідження: психологічні ресурси особистості.

Предметом дослідження є гендерні відмінності у застосуванні психологічних ресурсів студентською молоддю.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

теоретичні – аналіз, узагальнення, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми;

емпіричні – опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; опитувальник самооцінки М. Розенберга; шкала резильєнтності К. Девідсона; шкала багатовимірної сприйманої соціальної підтримки Д. Займет та авторська анкета «Психологічні ресурси студентської молоді».

кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для виявлення лінійного зв'язку між двома кількісними змінними. Обробку та аналіз отриманих даних було здійснено за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel 2016.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено опис психоосвітньої інтервенції «Ресурси всередині нас: розвиток психологічної стійкості студентської молоді», що поєднує теоретичне обґрунтування, структуровану програму занять та практичні техніки активізації внутрішніх ресурсів;

удосконалено:

- структуру психоосвітнього заняття шляхом інтеграції гендерно-чутливого підходу, арт-технік, рефлексивних інструментів та групової взаємодії, що підвищує ефективність розвитку психологічної стійкості студентської молоді;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про психологічні ресурси як багатовимірне явище, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні, соціальні компоненти, а також емпіричні дані щодо відмінностей у структурі психологічних ресурсів серед цивільних і військових студентів з позиції гендерного підходу.

Практичне значення дослідження спрямоване на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі, психологічному консультуванні, тренінговій роботі зі студентською молоддю, а також у діяльності практичних психологів, соціальних працівників та педагогів.

Експериментальна база дослідження – військова частина А0525 та груп цивільних осіб, які навчаються у навчальних закладах закладах. Дослідження проводилося протягом червня-серпня 2025 року (три місяці). У вибірці взяли участь 141 респондент, серед яких 68 жінок та 73 чоловіки. Для обробки отриманих емпіричних даних використовувався пакет програм Microsoft Office 2016, що забезпечив можливість систематизації результатів та проведення статистичного аналізу. Зокрема, для перевірки статистичної значущості зв'язків між досліджуваними показниками застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягла у написанні тез з тем таких, як: 1) «Психологічні ресурси студентської молоді в умовах війни». «*Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно правові, соціально-економічні аспекти розвитку» тези доп.* VI Міжнар. Конф (м. Київ, *5 грудня 2024 р.*), Київ, 2024 р. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2405; 2) «Психологічні ресурси студентської молоді: гендерний аспект». «*Держава, регіони, підприємництво: інформаційн, суспільно правові, соціально-економічні аспекти розвитку» тези доп.* VII Міжнар. Конф (м. Київ, *4 грудня 2025 р.*), Київ, 2025 р. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3114

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (127 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 86 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 9 рисунків, 10 додатків (на 18 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧИХ РЕСУРСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Підходи до розгляду поняття психологічної ресурсності та психологічних ресурсів

У наукових дослідженнях поняття «психологічна ресурсність» і «психологічний ресурс» використовуються для означення психічних можливостей особистості підтримувати достатній рівень цілеспрямованої активності, долаючи різні критичні (стресові) ситуації, підтримуючи здоров'я і благополуччя на внутрішньо особистісному, соціальному й середовищному рівнях.

Вважається, що активне вивчення психологічної ресурсності бере початок у другій половині 20 століття. Серед перших дослідників (1970 – ті роки), психолог, засновник позитивної психології М. Селігман, який вивчав позитивні аспекти людського існування (віру у власну важливість, щастя, оптимізм, надію, життєстійкість та ін.). Його відкриття «феномена свідомого оптимізму» демонструє здатність людини впливати на своє мислення і через нього на власну поведінку. Свідомий оптимізм, за М. Селігманом є вагомим елементом психологічної ресурсності, оскільки він підкреслює важливість позитивного мислення та його вплив на емоційний стан і поведінку. Названа концепція тісно пов'язана з психологічною ресурсністю, оскільки включає здатність мобілізувати внутрішні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій і підтримки психічного здоров'я.

У контексті студентської молоді психологічна ресурсність набуває особливого значення , оскільки саме у період навчання формується здатність до управління власним часом, психоемоційним станом а також до самостійного прийняття рішень. Студентська молодь стикається зі стресовими ситуаціями під час академічного навантаження це вимагає розвитку психологічної ресурсності для ефективного подолання труднощів.

Поняття «ресурсність» вживають значно рідше, ніж поняття «ресурс». Так, Л.Е. Завалкевич тлумачить ресурсність як один з показників психологічної гнучкості людини, що полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор характеризує ресурсність як головний показник здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей. Дослідник виокремив такі принципи ресурсності: розкутість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи (на погляд Л.Е. Завалкевича людина є адаптивною, керуючою, ресурсною системою); досвід і відкритість, тобто здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність, гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість [18].

О.С. Штепа визначає психологічну ресурсність особистості як здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим [69].

Т.М. Титаренко доктор психологічних наук, професорка яка займається дослідженнями психологічної ресурсності, зокрема розробкою та апробацією психодіагностичних методик для її оцінювання. Психологічна ресурсність за думкою дослідниці, є ключовим фактором для досягнення психологічного благополуччя та вдосконалення особистості [60].

Аналіз літератури дозволив зазначити, що існує багато близьких за значенням понять психологічної ресурсності. Наприклад: суб’єктні ресурси, внутрішні ресурси, психологічні резерви, адаптаційний потенціал, особистісний ресурси тощо.

На основі детального аналізу літературних джерел, ми пропонуємо таке визначення психологічної ресурсності. *Психологічна ресурсність – складний психологічний феномен, що проявляється у здатності людини до саморозвитку, компетентності та автономії – як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Це вміння бути самодостатнім у вирішенні складних життєвих ситуацій, підтримувати і надихати інших, проявляти*

творчість, досягати успіху та ефективно розвиватися навіть в умовах змін в суспільства.

Суттєву роль у підтримці психологічної ресурсності зокрема і студентської молоді відіграє підтримка друзів, родини, однокурсників, наставників а також сім'я. Розвиток навичок соціальної взаємодії, уміння просити про допомогу та підтримувати близькі стосунки є невідкладною потребою, а вирішення питань психологічної підтримки створює можливості для особистісного зростання та успішної адаптації до будь-яких життєвих викликів.

У психотерапії та психологічному консультуванні також все частіше використовують *термін «ресурс», під котрим розуміють комплекс особистісних властивостей, що дозволяють людині зберігати відчуття щастя та впевненості.* Проживання, усвідомлення і вирішення складних життєвих ситуацій активізують особистісний розвиток, особистість стає більш зрілою, психологічно адекватною і інтегрованою.

У сучасній психології стверджують, що успіх людини у подоланні викликів залежить від її здатності реалістично оцінювати власні ресурси. На думку вчених, ресурс – це все, що може зробити людину щасливою, дати сил та впевненість у собі, завдяки яким людина переходить від актуальних ситуацій та стану до бажаної цілі.

У психологічних дослідженнях поширився ресурсний підхід, завдяки чому особистість стали розглядати у ширшому контексті: взаємодії світу, який ніколи не стоїть у розвитку на місці і особистості, яка так само постійно змінюється. Основною ідеєю ресурсного підходу є взаємовідносини обміну між людиною та навколишнім світом, що виявляються як на зовнішньому результативному рівні діяльності, так і на всіх рівнях психічних явищ.

Говорячи саме про психологічний ресурс, дослідники мають на увазі деякий запас внутрішньо психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєвої творчої самореалізації. В якості таких можливостей дослідники пропонують

розглядати різні набори рис та якостей особистості. Спільним у цьому підході є уявлення про внутрішні можливості як про джерела внутрішньої сили, що дозволяють людині справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати.

В загальному розумінні ресурси (ressource (фр.) – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування підтримки якості життя [15]. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати власному онтологічного просторі, це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. Найбільш суттєво роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил. До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуаціях.

Аналіз літератури показав, що існує як мінімум два напрями в дослідженні ресурсів: транзактний та інтегрований [1].

Транзактний підхід. Цей напрям акцентує увагу на наявних ресурсах особистості – емоційних, когнітивних, поведінкових. У його межах психологічні ресурси розглядаються як відносно сталий арсенал особистості, що дозволяє долати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати психічне благополуччя. Особливий акцент робиться на вивченні рис характеру, які виступають ресурсами: волі, оптимізму, життєстійкості, самооцінки тощо.

Інтегрований підхід. Цей підхід розглядає ресурси як динамічну, взаємопов’язану систему, якою особистість свідомо управляє. У фокусі те, як людина **використовує, поєднує та відновлює** свої ресурси залежно від життєвих викликів.

Обидва підходи доповнюють один одного: транзактний – описує, якими ресурсами володіє особистість, а інтегрований – як вона їх мобілізує, комбінує та відновлює у відповідь на життєві виклики.

У сучасній психологічній літературі поняття «ресурс» часто трактується як близьке за змістом до «потенціалу». Потенціал, у свою чергу, розглядається як цілісна системна характеристика індивідуально-психологічних якостей людини, що забезпечує їй здатність зберігати стабільні внутрішні орієнтири, смислову сталість та високу ефективність діяльності навіть за умов зовнішнього тиску або стресу [1].

М.В. Сокольська визначає психологічні ресурси як специфічні підсистеми на субсистемному рівні особистого здоров'я професіонала (включає в себе метасистемний, системний, субсистемний, компонентний, елементний рівні), саме психологічні ресурси дозволяють професіоналу утримувати внутрішню рівновагу в мінливому світі, надають життю сенс. До того ж, на її думку, ресурси, поряд з деструкторами, можуть виступати не лише як характеристики особистості, а й особливостями професійної діяльності [52].

Щодо професійної діяльності, то вважається, що особистісне здоров'я професіонала забезпечується збалансованим розподілом «ресурсів» і «деструкторов» на всіх рівнях його структурної організації і в системі всіх видів детермінант [52].

В.М. Казібекова тлумачить ресурс як комплекс особистісних властивостей, які дають людині змогу зберегти почуття щастя і впевненості, мудрість і життєвий досвід подолання труднощів, внутрішні сили, необхідні людині, щоб конструктивно подолати життєві кризи [23].

Уявлення зарубіжних дослідників щодо природи психологічних ресурсів відображають специфіку їх наукових підходів. Зокрема, американські психологи A. Masten і M. Reed виокремлюють три рівні ресурсів, які забезпечують адаптаційний потенціал особистості [100]:

1. Громадські (макрорівень) – інфраструктурні та культурно-соціальні умови, такі як ефективна система охорони здоров'я, безпека, доступ до освіти, рівень соціального забезпечення тощо.

2. Соціальні (мезорівень) – міжособистісні зв'язки та взаємодії, зокрема психологічний клімат у сім'ї, підтримка з боку батьків, емоційне середовище в навчальному колективі, відносини з однолітками.

3. **Індивідуальні (мікрорівень)** – сукупність особистісних здібностей та психологічних якостей, які сприяють підтриманню внутрішньої рівноваги, реалізації адаптаційно компенсаторних механізмів і ефективному функціонуванню в складних умовах.

У дослідженні ресурсів існують певні теорії, які можна розглянути з наукової парадигми, починаючи з когнітивної теорії Р. Лазаруса, який розробив теорію подолання стресу. Вона складається з положення про роль пізнавальної суб'єктивної оцінки загрози несприятливого впливу і свої можливості (ресурси) подолання стресу. У результаті формуються пов'язані зі стресом емоції, виникають адаптивні реакції (копінг).

Р. Лазарус дає таке визначення копінгу: «Копінг – це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (конфліктами між ними), які оцінюються як ті що напружують або перевищують ресурси особистості» [95].

Механізми копінгу включають копінг-стратегії, копінг-ресурси і копінг-поведінку. Це трифакторна модель копінг-механізмів.

Домінуючими стають **копінг-стратегії**, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, при цьому дієвими інструментами є гедоністичні бажання і співчуття до себе Копінг-стратегії можна розділити на три рівні:

- продуктивні, спрямовані на подолання стресу, вирішення проблеми, до яких віднесено насамперед копінг стратегію «орієнтація на вирішення завдання»;

- проміжні, до яких належать копінг-стратегії, орієнтовані на пошук різних форм соціальної підтримки;

- непродуктивні, які включають різні форми негативних емоцій (неспокій, розпач, самозвинувачення, занурення у себе), ігнорування проблеми та прагнення відволіктися, відпочити.

Під час психологічної адаптації та відновлення емоційна стійкість є однією із динамічних властивостей емоційності. В умовах стресу вона допомагає людині контролювати свої дії, протистояти труднощам і знаходити правильні рішення.

Індивідуальна модель стійкості базується на основних ресурсах стійкості. Серед них виокремлюють:

- психологічний ресурс, який включає в себе три ключові категорії факторів стійкості в психологічній сфері: когнітивні, що відображають думки та переконання людей про себе, а також розуміння власної ситуації; афективні включають переживання позитивних і негативних емоцій; саморегуляційні включають саморегуляцію та контроль (копінг-стратегії);

- поведінковий ресурс передбачає зосередження поведінкової сфери на конкретних аспектах поведінкового здоров'я, які підкреслюють відповідальність індивіда за поведінку, стратегії та звички, що сприяють здоров'ю та благополуччю;

- фізичний ресурс включає фактори, які підвищують здатність людини задовольняти фізичні вимоги конкретної роботи або пов'язаних з роботою завдань, а також діяльність, пов'язану з покращенням здоров'я. Фізична активність тісно пов'язана з кращим медичним статусом, фізичною підготовленістю, психологічною та поведінковою придатністю. Крім того, групова фізична активність може покращити соціальну придатність через розвиток соціальних зв'язків та згуртованості. Також до цього ресурсу відноситься й харчування, оскільки воно сприяє стійкості, допомагаючи підтримувати свою вагу;

- соціальний ресурс. Соціальна сфера включає об'єднані ресурси, отримані від соціального світу людини, тобто використання соціальних відносин у командах, сім'ї та спільнотах, з метою подолання стресових факторів та успішного виконання завдань. Ресурси соціальної стійкості – це аспекти таких стосунків, які зміцнюють здатність людини протистояти викликам або навіть зростати від них;

- ресурс характеру. Заснований на розвитку здорових і цілісних переконань і узгоджений з основною системою особистісних цінностей, яка лежить в основі моралі, групової згуртованості, поведінки та розвитку сенсу життя. Риси характеру підвищують стійкість і відновлення після бою [20].

Копінг-ресурси є відносно стабільними особистісними характеристиками, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій.

Копінг-поведінка визначається як регульована і сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів.

Теорія ресурсів та стресу (TPC), запропонована С. Брауном, яка фокусується на взаємодії між стресорами та ресурсами. Дослідниця та її команда провела численні дослідження, які підтверджують ключові положення TPC, зокрема, роль психологічних ресурсів у пом'якшені негативного впливу стресу.

Ф. Фідлер, Д. Гарсія висунули гіпотезу теорії когнітивних ресурсів (CRT), щоб пояснити, як інтелект і досвід людини взаємодіють у стресових умовах і як такі фактори використовуються для спрямування дій і передбачення результатів успіху лідерства. CRT походить від досліджень Ф. Фідлера про стилі військового лідерства та використовується організаціями для вимірювання ефективності лідера на основі продуктивності та рівня стресу співробітників і будь-якого передбачуваного міжособистісного конфлікту в групі.

Ф. Фідлер зазначає, що стресові або тривожні умови викликають менш зрілі реакції у лідерів-початківців, незалежно від сприйманого рівня інтелекту

лідерів. Далі Ф. Фідлер стверджує, що недосвідчені лідери часто вдаються до більш інтуїтивних реакцій, а не до раціональних рішень у стресових обставинах, що призводить до низької продуктивності команди [32].

Психологічні ресурси, таким чином, згідно до поглядів на їх сутність та структуру, це певні індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати активність, забезпечувати психологічне благополуччя, адаптуватися.

Психологічні ресурси виконують кілька важливих функцій, які сприяють адаптації людини до стресових ситуацій та покращенню її загального благополуччя:

1. Буферна функція. Психологічні ресурси діють як буфер, пом’якшуючи негативний вплив стресорів на психічне та фізичне здоров’я. Наявність достатніх ресурсів допомагає людям ефективніше справлятися з труднощами та уникати негативних наслідків стресу

2. Захисна функція. Ресурси захищають від негативного впливу стресорів, допомагаючи зберегти психічне здоров’я та емоційну рівновагу. Це може включати в себе захист від депресії, тривоги та інших психічних розладів.

3. Компенсаторна функція. У випадку відсутності або недостатньої кількості певних ресурсів, інші ресурси можуть частково компенсувати цей дефіцит. Наприклад, сильна соціальна підтримка може компенсувати низьку самооцінку.

4. Регуляторна функція. Психологічні ресурси допомагають регулювати емоції, поведінку та когнітивні процеси. Це дозволяє людям ефективніше справлятися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій.

5. Мотиваційна функція. Ресурси можуть підвищувати мотивацію та прагнення до досягнення цілей. Наприклад, висока самооцінка та віра у власні сили можуть мотивувати людину до активних дій.

6. Адаптаційна функція. Психологічні ресурси є ключовими для адаптації до нових ситуацій та змін. Вони допомагають людям гнучко реагувати на виклики та знаходити ефективні способи їх подолання.

7. Ресурсогенеруюча функція. Деякі ресурси можуть сприяти розвитку інших ресурсів. Наприклад, розвиток навичок вирішення проблем може призвести до підвищення самооцінки та впевненості в собі.

8. Функція саморегуляції. Ресурси допомагають людині керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, що є важливим для ефективного копінгу зі стресом та досягнення цілей.

Важливим аспектом розуміння психологічних ресурсів є той рівень усвідомленого ставлення особистості до своїх можливостей, здібностей, досвіду, який, з одного боку, відображає рівень її зрілості, а, з другого, забезпечує найбільш доцільне використання власного ресурсу. Тобто людина здатна свідомо зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси в процесі своєї життєдіяльності.

Отже, на основі аналізу літератури ми можемо з впевненістю стверджувати, що психологічні ресурси це фактори, які допомагають людині справлятись з труднощами, зберігати емоційну стабільність та реалізовувати свій потенціал. Забезпечення та розвиток психологічних ресурсів може суттєво підвищити якість життя і допомогти людині і зокрема студентській молоді впоратись з викликами, що стоять перед нею.

1.2. Властивості та види психологічних ресурсів особистості

Кожна особистість наділена унікальним набором психологічних ресурсів**,** притаманним лише їй. Індивідуальність у структурі ресурсного потенціалу є загальною характеристикою, що підкреслюється у працях більшості дослідників. Психологічні ресурси можуть перебувати як у активному, так і в потенційному стані, але в обох випадках вони становлять внутрішній резерв, який особистість здатна мобілізувати для подолання життєвих труднощів. Їх застосування є динамічним процесом – вони не лише

"запасаються", а й постійно оновлюються та використовуються відповідно до ситуації.

Під час аналізу особливостей психічної активності особистості в умовах інформаційного стресу в межах ресурсного підходу акцентується увага на тому, що людина в кожен момент часу володіє обмеженим, але змінним обсягом ресурсів**.** Зокрема, її когнітивні засоби обробки інформації є не безмежними, проте можуть гнучко перерозподілятись між завданнями відповідно до ситуаційних вимог. Водночас ситуації, за яких відбувається затримка у відновленні ресурсу**,** перевищення вимог середовища або втрата частини наявних ресурсів, можуть призводити до виникнення психологічного стресу. Таким чином, змінність і обмеженість виступають ключовими характеристиками психологічних ресурсів, що визначають їхню роль у процесах адаптації [15].

Обмеженість. Психологічні ресурси, такі як увага, енергія, мотивація, стресостійкість та емоційні резерви, є обмеженими. Це означає, що людина має певні межі своєї здатності до концентрації, витривалості та емоційного реагування. Наприклад, після тривалого періоду стресу або інтенсивної роботи людина може відчувати вичерпання цих ресурсів, що може призвести до зниження продуктивності або емоційного вигоряння..

Змінність. Психологічні ресурси можуть змінюватися з часом залежно від різних факторів, включаючи досвід, навчання, емоційний стан, фізичне здоров’я та соціальну підтримку. Наприклад, людина може зміцнити свою стресостійкість через розвиток навичок подолання стресу або покращити свою мотивацію через досягнення особистих цілей та отримання підтримки від оточуючих.

Також можна представити модель обмеженості ресурсів «сили ресурсів» Р. Бауместейстера, Б. Шмейчеля і К. Вогса, ідея якої описана шістьма основними положеннями:

1. Дії саморегуляції витрачають обмежені ресурси, так що після виконання таких дій індивідуальний запас цих ресурсів тимчасово скорочується.

2. Коли ресурси виснажені, індивід менш ефективний в інших задачах саморегуляції.

3. Одні і ті ж ресурси використовуються для широкого кола регуляторної активності.

4. Ресурси подібно енергії або силі можуть бути відновлені після відпочинку або за допомогою інших механізмів.

5. Тренінг самоконтролю може призводити до довготривалого зростання здатності до саморегуляції.

6. Індивід може змінювати свою поведінку задовго до того, як ресурси витрачені.

З метою ілюстрації обмеженості психологічних ресурсів доцільно звернутися до концепції "виснаження ресурсів", яка демонструє функціональну спорідненість із поняттям "виснаження Его" в психоаналітичній традиції. В межах цієї моделі наголошується на тому, що людина в кожен конкретний момент часу володіє лише частиною доступного їй ресурсного потенціалу, обсяг і наповнення якого є індивідуально варіативними. Виразність окремих ресурсів: когнітивних, емоційних, вольових – формується у вигляді унікального індивідуального патерну, що й обумовлює особливості регуляції поведінки та переваги у виборі стратегій контролю.

Водночас ця модель підкреслює важливість ще однієї фундаментальної властивості ресурсів – їх здатності до відновлення, без чого неможливе підтримання сталого функціонального стану особистості.

Огляд сучасної психологічної літератури засвідчує, що підходи до класифікації психологічних ресурсів є багатогранними. Серед них виокремлюються, зокрема, **загальноприйнятий** та **системний підхід** [1].

Загальноприйнятий підхід. Цей підхід ґрунтується на умовному поділі ресурсів на **дві основні групи**:

1. **Індивідуальні ресурси**. Внутрішні можливості особистості, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію й ефективну діяльність. Серед них виділяють:

- когнітивні ресурси: увага, пам’ять, мислення, здатність до навчання, прийняття рішень;

- особистісні ресурси: самооцінка, воля, оптимізм, життєстійкість, емоційна стабільність, мотивація.

2**. Середовищні ресурси**. Зовнішні чинники, що сприяють підтриманню психологічного добробуту. Сюди входять:

- підтримка родини та друзів;

- соціально-професійне середовище (наприклад, сприятливий навчальний або робочий клімат);

- матеріальні умови, доступ до освіти й охорони здоров’я.

Для студентської молоді особливе значення мають як індивідуальні та і середовищні ресурси, оскільки навчання супроводжується великим рівнем когнітивного навантаження(увага, пам'ять, мислення), соціально психологічними викликами (самооцінка, мотивація, тощо) та стресовими ситуаціями особливо для тих студентів, які і працюють і навчаються. Серодивищні ресурси для студентів це саме їх підтримка з боку близьких людей також викладачів, друзів тощо яке прямо відноситься до їхньої академічної успішністю, залученісті в навчальний процес та загальним психологічним благополуччям. Таким чином, системне поєднання індивідуальних і середовищних ресурсів визначає адаптаційні можливості, стійкість до стресу та здатність до саморозвитку студентів.

Системний підхід. Цей підхід розглядає ресурси як **багатокомпонентну, ієрархічно організовану систему**, що включає як внутрішні, так і зовнішні складові, та акцентує увагу на їхній **взаємодії**. Ключовими ознаками такого підходу є:

- динамічність: ресурси змінюються, можуть активізуватися або виснажуватися в залежності від ситуації;

- структурованість: ресурси взаємопов'язані й утворюють певну систему з провідними й допоміжними компонентами;

- інтегрованість: ефективність ресурсності залежить не лише від кількості окремих ресурсів, а від здатності особистості керувати ними в цілісному комплексі.

Аналізуючи роль психологічних ресурсів, науковці акцентують увагу на взаємозв'язку внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості. Саме процес реалізації цих можливостей розкривається як самоздійснення [20], що є важливим виявом інтеграції потенціалу людини у практичну діяльність. У структурі самоздійснення зазвичай виокремлюють **внутрішній та зовнішній його виміри**, які відображають глибину особистісного потенціалу та його зовнішню реалізацію. Співвідношення внутрішнього і зовнішнього "Я" трактується крізь призму **персоналізації** (усвідомлення і переживання себе як унікальної особистості) та **персоніфікації** (здійснення себе через соціальні ролі та взаємодію з оточенням).

С.М. Панченко виокремлює головними способи самоздійснення це самовираження, самореалізація, самотрансценденція [41]. Ефектом успішного самоздійснення можна вбачати «особистісний внесок», як діяння людини.

О.М. Лукашевич розкриває внески у взаємини як вклад особою у стосунки власних компетенцій, допомоги, матеріальних благ, зв'язків, особистого часу і уваги [31].

З огляду на розвиток особистості, трансформацію життєвого досвіду та формування Я-концепції, готовність людини ефективно реагувати на життєві виклики реалізується переважно через генеративність. У цьому контексті вона постає як один з онтологічних предикторів психологічних ресурсів.

Розвиток особистості в контексті буттєвих вимірів уже передбачає наявність внутрішнього ресурсного потенціалу, що виявляється у прагненні до цілісності, завершеності та здатності переходити від потенційного стану до

актуалізованого самовиявлення. Саме з цієї позиції вчені наголошують: кожна людина володіє необхідними ресурсами**,** аби прийняти життєві виклики та реалізувати автентичне буття**.**

О.А. Даценко вказує на наявність класифікації ресурсів, в рамках якої вони поділяються на внутрішні та зовнішні, психологічні та середовищні. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються інші [15].

Ці положення знайшли своє відображення й у дослідженнях А. Чхаїдзе, яка акцентує увагу на тому, що внутрішні ресурси дітей і підлітків, що допомагають успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язані з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування проявляється в швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемиканням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви. Ресурси формуються у процесі життєдіяльності [64].

До внутрішніх ресурсів відноситься психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність, це «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу». Серед таких ресурсів особливе значення мають **самооцінка** та **резильєнтність**, які відіграють ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості, адаптації до стресу та підтримці ефективного функціонування особистості.

Згідно з класичним визначенням М. Розенберга самооцінка – це загальне ставлення до себе, яке може бути позитивним або негативним. Вона формується на основі життєвого досвіду, соціального зворотного зв'язку та особистісних досягнень.

На думку Н.В. Чепелєвої, самооцінка є важливим чинником психологічної стійкості, оскільки вона впливає на вибір стратегій подолання труднощів та рівень емоційної стабільності [65]. Висока самооцінка сприяє

формуванню впевненості у собі, оптимізму, почуття контролю над життєвими ситуаціями, що є критично важливими для збереження психічного здоров'я.

Вона також пов'язана з мотивацією до досягнень, стресостійкістю та здатністю до саморозвитку.

Самооцінка – це базове уявлення особистості про власну цінність, компетентність і здатність досягати поставлених цілей. Вона виконує регулятивну функцію в системі самосприйняття, впливаючи на мотивацію, емоційний стан та поведінкові реакції. Висока самооцінка сприяє формуванню впевненості у собі, оптимізму, почуття контролю над життєвими ситуаціями — тобто тих ресурсів, які є критично важливими для психологічної стійкості та продуктивної діяльності.

Згідно з дослідженнями, самооцінка є медіатором між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішнім емоційним реагуванням. Наприклад, У. Орт, Р. Робінс, К. Відаман [97] довели, що висока самооцінка знижує ризик розвитку депресивних симптомів у відповідь на життєві труднощі. Крім того, вона позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя, мотивацією до досягнень та здатністю до саморегуляції. Що до студентської молоді то для них висока самооцінка є важливим ресурсом, вона допомагає ефективно справлятися з навантаженням, поєднувати роботу і навчання. Допомагає стискатись із соціальними викликами та адаптуватись до академічних умов. Студентська молодь з високим рівнем самооцінки більш витривалі до стресу, енергійніші до навчання та в них вища мотивацію до особистісного розвитку.

Резильєнтність (від англ. resilience) – це здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати попри стрес, втрати чи травматичні події. У сучасній психології вона розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує стійкість до дії негативних чинників та сприяє збереженню психічного здоров'я.

Згідно з визначенням Т.М. Титаренко [60], резильєнтність – це інтегративна властивість особистості, яка формується в процесі подолання

життєвих труднощів і виявляється у здатності до саморегуляції, збереження цілісності «Я» та конструктивного реагування на виклики середовища. Авторка підкреслює, що резильєнтність не є вродженою якістю, а формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та особистісних установок.

Н.В. Чепелєва [66] зазначає, що резильєнтність тісно пов'язана з іншими внутрішніми ресурсами, зокрема з емоційною стабільністю, самооцінкою, когнітивною гнучкістю та мотиваційною спрямованістю. Вона виступає як механізм, що дозволяє людині не лише зберігати функціональність у стресових умовах, а й розвиватися через подолання труднощів.

У зарубіжній психології резильєнтність активно досліджується як ключовий чинник психологічного благополуччя. Г. Віндл [81] визначає її як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів. Автор підкреслює, що резильєнтність включає як особистісні характеристики (оптимізм, самоконтроль, віра у власні сили), так і соціальні ресурси, що підтримують ці якості.

С. Лутар [98] розглядають резильєнтність як результат взаємодії між індивідуальними рисами та контекстом, у якому перебуває людина. Вони наголошують, що внутрішні ресурси, зокрема здатність до рефлексії, емоційна регуляція та цілеспрямованість, є основою для формування стійкості до стресу.

С. Саутвік, Д. Чарні [108] у своїх дослідженнях вказують, що резильєнтні люди мають здатність бачити сенс у складних подіях, використовувати гумор як захисний механізм, а також активно залучати внутрішні ресурси для подолання кризи.

Резильєнтність є не лише показником психологічної стійкості, а й механізмом мобілізації інших внутрішніх ресурсів. Вона активізує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання, сприяє збереженню самооцінки, впевненості у собі, мотивації до дії. У цьому сенсі резильєнтність

виступає як ядро адаптаційного потенціалу особистості, що дозволяє не лише протистояти труднощам, а й зростати через них.

Під зовнішніми ресурсами зазвичай розуміють матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі), а також систему соціальних зв'язків, [53] які забезпечують людині підтримку та взаємодію із соціальним середовищем. Серед них особливе місце посідає **соціальна підтримка** – форма міжособистісної взаємодії, що надає людині емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку значущих інших (родини, друзів, колег, соціальних інституцій). Вона є одним із найважливіших зовнішніх ресурсів, що сприяє збереженню психологічного благополуччя, особливо в умовах стресу, кризи або загрози.

Сучасні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресу, знижуючи його негативний вплив на психіку. Вона сприяє формуванню почуття безпеки, приналежності, довіри до світу, що, у свою чергу, зміцнює такі внутрішні ресурси, як самооцінка, впевненість у собі, оптимізм та емоційна стабільність.

Соціальна підтримка також пов'язана з вищим рівнем резильєнтності здатності адаптуватися до труднощів. Студентська молодь для якої соціальна підтримка є не відкладною частиною життя, коли вони відчувають підтримку з боку оточення, демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій, менше схильні до тривожних і депресивних станів [110].

У психологічній літературі виділяють кілька типів соціальної підтримки [83]: емоційна підтримка (прояви турботи, співчуття, розуміння), інформаційна підтримка (поради, інструкції, знання, які допомагають вирішити проблему), інструментальна підтримка (конкретна практична допомога (наприклад, фінансова, фізична)), оцінна підтримка (позитивна зворотна реакція, яка підсилює самооцінку).

У контексті загрозливих подій (наприклад, війна, пандемія, терористичні атаки) соціальна підтримка виступає ключовим фактором збереження психологічної рівноваги. Наприклад, дослідження, проведене під час пандемії

COVID-19, показало, що соціальна підтримка значно знижувала рівень тривоги та депресії серед студентів і молоді [82].

Соціальна й емоційна підтримка значущих людей відіграє ключову роль у подоланні складних життєвих ситуацій**,** особливо у різні вікові періоди. У юності вона виступає важливим фактором стабілізації емоційного стану, тоді як у старшому віці – набуває вирішального значення, попри наявність внутрішніх ресурсів, таких як життєва мудрість чи звернення до духовно-релігійного досвіду**.** Саме взаємодія з близькими людьми забезпечує відчуття підтримки, зміцнює внутрішню рівновагу та посилює здатність особистості протистояти життєвим викликам.

У період дорослості ключовим ресурсом виступає здатність до усвідомлення власної психологічної реальності, прийняття себе у ній, а також чітке розуміння власних можливостей і обмежень у різних життєвих сферах. Така рефлексивність є основою для саморегуляції та ефективного функціонування в умовах дорослого життя.

Відома класифікація основних видів ресурсів подолання Д. Донхема який виділяє чотири основні види: особистісні; міжособистісні; організаційні; соціальні. Кожен з цих ресурсів по-своєму збагачує здатність особистості до подолання складних життєвих ситуацій – криз.

Особистісні ресурси – це те, що людина самостійно робить для зниження напруги (наведення ладу в помешканні, заняття спортом, читання, перегляд улюблених кінофільмів, хобі, слухання музики тощо). В період навчання у студентів виникають інтенсивні розумові, емоційні та соціальні навантаження. Саме тоді студенти шукають психологічні способи відновлення (волонтерські роботи, творчість, прогулянки на свіжому повітрі, медитації або не великі подорожі). Такі форми дозвілля сприяють зміцненню емоційної стійкості, саморегуляції та формуванню навичок турботи про власний психічний добробут.

Т.В. Кухар [21] яка досліджувала особистісні ресурси в умовах сучасних викликів, визначає, що особистісний ресурс це те, що потрібно особистості або

суспільству для дієвого функціонування та забезпечення належної якості життя.

Міжособистісні ресурси – це сукупність психологічних, соціальних і комунікативних якостей, які людина використовує у взаємодії з іншими. Вони включають емпатію, довіру, здатність до співпраці, емоційну підтримку, соціальні зв'язки та навички спілкування.

Організаційні ресурси – це сукупність матеріальних, фінансових, людських, інформаційних та управлінських засобів, які організація використовує для досягнення своїх цілей. Вони є основою функціонування будь-якої організації, незалежно від її типу чи сфери діяльності.

Основні види організаційних ресурсів: матеріальні ресурси (будівлі, обладнання, сировина, інфраструктура), фінансові ресурси (кошти, інвестиції, кредити, бюджети), людські ресурси (персонал, знання, навички, мотивація), інформаційні ресурси (дані, документи, бази знань, IT-системи), управлінські ресурси (структура управління, процеси, стратегія культура).

Соціальні ресурси – це сукупність умов, зв'язків, інституцій та потенціалу, які забезпечують соціальну взаємодію, згуртованість, розвиток і добробут суспільства. Вони охоплюють як індивідуальні (довіра, емпатія, соціальні навички), так і колективні (інституції, норми, соціальний капітал) компоненти.

Ключові компоненти соціальних ресурсів: соціальний капітал (довіра, взаємодія, норми), інституційна підтримка (органи влади, громадські організації), культурні ресурси (традиції, освіта, мова), цифрові ресурси (соціальні мережі, онлайн-платформи).

Відповідно до классифікації С. Хобфола , ресурси включають [91]:

1. Матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі).

2. Зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійне вміння,

навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань).

3. Психічні та фізичні стани.

4. Волові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання трудних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей.

A. Masten, M. Reed виділяють в якості психологічних ресурсів емоційну стійкість, сміливість, здатність контролювати свої бажання, домінантність, стриманість, самостійність, адекватність, усвідомленість цілей, смислу та сенсу життя [100].

1.3. Гендерні особливості психологічних ресурсів особистості

Поняття «гендер» у сучасному його розумінні – як соціальний конструкт, який визначає взаємний вплив між представниками різних статей почало активно входити в науковий обіг у західноєвропейських країнах: США та Канаді на початку 1980-х років. До цього, зокрема в 1960-х роках, термін «gender» використовувався переважно як граматична категорія, що в українській мові відповідає поняттю «рід». Лише згодом, у межах розвитку феміністичних та соціокультурних досліджень, гендер почали розглядати як важливу психологічну та соціальну характеристику, що впливає на формування особистості, її поведінку, цінності та життєві стратегії.

Термін «гендер» набув наукового значення у зв'язку з необхідністю розмежування соціальних, культурних та політичних аспектів, які визначають відмінності між чоловічим і жіночим.

Гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, способу мислення, стилю життя, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі [55].

Дослідження гендерної проблематики тісно пов’язане з глибшим розумінням психологічної природи людини. Зокрема К. Юнг підкреслював, що в кожному чоловікові присутні риси, притаманні жіночій природі, і навпаки у кожній жінці є елементи чоловічого начала. У межах своєї аналітичної психології він увів поняття архетипів Аніми (жіночого начала в чоловікові) та Анімуса (чоловічого начала в жінці), які, відповідно, відповідають за емоційно-чуттєву сферу та раціонально-логічне мислення особистості . У студентській молоді саме в цей період формується погляди на ставлення до себе і до іншим а також гендерна свідомість.

Сучасна психологія виділяє чотири теоретичні підходи до пояснення гендерного розвитку особистості.

1. Теорія соціального навчання. Вона стверджує, що поведінка формується через спостереження, наслідування, підкріплення та покарання. Згідно з цією теорією, кожне суспільство має власну «гендерну програму виховання», яка визначає очікування щодо поведінки дитини з моменту її народження. Поведінка, що відповідає традиційним гендерним ролям заохочується, тоді як відхилення від них — засуджується або карається. Особливу роль у цьому процесі відіграють батьки, які виступають основними агентами соціалізації. Діти засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за дорослими та старшими дітьми, і на цій основі формують уявлення про те, яка поведінка є прийнятною для їхньої статі [96]. У студентському віці молоді люди спостерігають і наслідують поведінку ровесників, викладачів, соціальних груп, що формує їхні власні установки та моделі поведінки.

2. Теорія зосереджується на біологічних і нейрофізіологічних факторах, які присутні при народженні. Ця теорія підкреслює ідею, присутню в дослідженнях гендерного вираження, сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності, про те, що діти мають тверду біологічну основу для своїх гендерних і сексуальних уподобань. До них належать гени, хромосоми та гормони. У студентському віці молодь взаємодіє із соціальним середовищем і визначає свої гендерні ролі та сексуальні уподобання [108].

3. Третій підхід, ґрунтується на теорії когнітивного розвитку. Згідно з цим підходом, здатність дитини усвідомлювати гендер та його значення безпосередньо залежить від рівня її когнітивного розвитку. У процесі зростання, разом із розвитком мислення, діти поступово починають розуміти складніші аспекти гендерної ідентичності. Ключовими етапами цього процесу є формування гендерного усвідомлення – тобто розуміння власної статевої належності – та гендерної константності, що передбачає усвідомлення незмінності статі незалежно від зовнішніх обставин [96].

4. Теорія гендерної схеми, яка підкреслює активну роль дитини у формуванні власної гендерної ідентичності. Цей підхід розглядає дітей як активних учасників процесу соціалізації, які самостійно структурують спостережувану поведінку, дії та атрибути у відповідні гендерні категорії – так звані схеми. Ці когнітивні структури впливають на те, яку інформацію діти помічають, як її інтерпретують і що запам’ятовують. Наприклад, якщо учасникам експерименту показати фотографію людини біля плити, вони частіше запам’ятають, що жінка готувала їжу, а чоловік – ремонтував плиту, навіть якщо це не відповідає дійсності. Тобто гендерні схеми не лише впливають на сприйняття, а й з часом зміцнюються через вибіркове запам’ятовування інформації [103].

У студентському віці гендерні відмінності у використанні психологічних ресурсів стають особливо помітними в контексті навчальних, міжособистісних стосунків та подолання життєвих труднощів. Студенти жіночої статі , як правило, частіше звертаються до соціальної підтримки, демонструють вищу емоційну відкритість і здатність до співпереживання, що сприяє ефективному функціонуванню в колективі та зниженню рівня стресу. Студенти чоловічої статі частіше використовують індивідуальні стратегії подолання труднощів, відаючи перевагу самостійним діям і прагнення до контролю ситуації, що може підвищувати ефективність у певних навчальних та життєвих обставинах, але водночас знижує ймовірність звернення по допомогу в емоційно складних обставинах.

Розглядаючи тему гендеру крізь призму психічного здоров'я, варто зазначити, що психічні та неврологічні розлади й надалі становлять одну з головних причин глобального тягаря хвороб. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, ці стани становлять значну частку в загальній кількості втрачених років життя з поправкою на непрацездатність (DALY). Зокрема, за оцінками на 2021 рік, психічні та поведінкові розлади є серед основних причин втрати здорових років життя у всіх вікових групах і регіонах світу. У деяких країнах ці стани становлять понад чверть усіх років, прожитих з інвалідністю (YLD), що свідчить про їхній глибокий вплив на якість життя та функціонування особистості [126].

У дослідженні серед студентів медичних заклад у Шанхаї встановлено, що поганий стан психічного здоров'я у студентів жінок частіше асоціюється зі зниженням академічної успішності ніж у студентів чоловічої статі [85].

Ще одне дослідження яке вивчало, як чоловіки та жінки реагують на стресові ситуації, зокрема на загрозу життю, з точки зору втрати психологічних ресурсів, сприйняття загрози та емоційних реакцій. Учасниками стали ізраїльські студенти, яких випадковим чином розподілили на дві групи: одна переглядала відео з терористичними атаками (група загрози), інша нейтральні новини (група контролю). Результати показали, що жінки в умовах загрози відчували вищий рівень тривоги та втрати внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у собі, оптимізм і почуття контролю, порівняно з чоловіками. У контрольній групі таких відмінностей не спостерігалося. Подальший аналіз виявив, що стать впливає на сприйняття загрози та втрату ресурсів, а ці фактори, у свою чергу, пов'язані з негативними емоційними станами. Загалом, дослідження підкреслює важливу роль гендеру та психологічних ресурсів у формуванні психологічної реакції на загрозливі події [90].

Дослідницькі дані свідчать, що жінки частіше застосовують емоційно орієнтовані способи подолання стресу – такі як звернення по емоційну підтримку, відкритий вираз почуттів або пошук відволікаючих занять. Такий

підхід може бути зумовлений соціальними нормами, які заохочують жінок до емоційної відкритості та орієнтації на міжособистісні зв’язки [111]. Чоловіки, як правило, використовують більш раціональні, проблемно-орієнтовані стратегії – наприклад, активне вирішення проблем або планування дій. Це відповідає традиційним уявленням про маскулінність, які підкреслюють незалежність, самоконтроль і самодостатність [122].

Уявлення про гендерні ролі значною мірою впливають на те, як люди сприймають стрес і як з ним справляються. Дослідження показують, що жінки частіше повідомляють про вищий рівень сприйнятого стресу порівняно з чоловіками. Це може бути зумовлено додатковими навантаженнями, зокрема необхідністю поєднувати професійні обов’язки з домашніми, а також впливом гендерної дискримінації та об’єктивації, з якими жінки стикаються частіше [123].

Гендерні відмінності у стресовій реакції формуються під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників. У жінок реакція гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (HPA) на стрес зазвичай є більш тривалою, що супроводжується підвищеним рівнем кортизолу, особливо в лютеїнову фазу менструального циклу. Це може сприяти підвищеній емоційній чутливості та схильності до тривожних і депресивних станів. Гормони, зокрема естроген і прогестерон, також впливають на емоційні реакції, змінюючи рівень тривожності залежно від фази циклу. У чоловіків HPA-вісь активується інтенсивніше, але на коротший час, що пов’язано з вищим рівнем агресивності та підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань. Крім того, окситоцин, який активніше діє у жінок, сприяє формуванню соціальних зв’язків і пошуку підтримки в умовах стресу. Натомість чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, зосереджуючись на вирішенні ситуації [125,126,127].

Когнітивні стилі, пов’язані з підвищеною чутливістю до несхвалення та потребою в контролі, можуть самі по собі виступати як фактори ризику розвитку депресії – навіть за відсутності значущих стресових подій. Проте за

наявності життєвих труднощів ці риси значно підвищують вразливість до депресивних станів. Дослідження К. Кендлера та колег показали, що жінки є більш чутливими до негативного впливу міжособистісних конфліктів, особливо з людьми з їхнього найближчого соціального оточення. Такий тип мислення – зосередженість на стосунках і схильність до самозвинувачення – частіше зустрічається саме у жінок і пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку депресії [96].

Фізіологічно в обох статей стрес активує симпатичну нервову систему та гіпоталамо-гіпофізарно надниркову вісь (HPA). Однак у жінок реакція на стрес тісніше пов'язана з системами прихильності та догляду, що частково зумовлено дією окситоцину в поєднанні з жіночими статевими гормонами. Ці механізми сприяють зниженню збудження HPA-осі та симпатичної активності, виконуючи буферну функцію. Такі відмінності мають як біологічне, так і еволюційне підґрунтя, і підтверджуються як нейроендокринними, так і поведінковими дослідженнями [96].

Таким чином, біологічні, психологічні та соціальні чинники формують не лише реакцію на стрес, а й глибші аспекти самосприйняття, зокрема гендерну ідентичність. Її становлення є етапом у розвиток особистості та впливає на адаптацію до соціального середовища. Гендерна ідентичність формується як результат активного та тривалого процесу, у ході якого в особистості виникає відчуття власної цілісності, неперервності та визначеності, що ґрунтується на усвідомленні належності до певної соціальної спільноти. Цей процес є важливою складовою становлення особистості, оскільки забезпечує внутрішню стабільність і психологічну гармонію. Формування ідентичності виступає однією з умов збереження психічного здоров'я та адаптації до соціального середовища [24 с, 451]. Вона відображає індивідуальне сприйняття особистістю власної статево-рольової поведінки у різних сферах життєдіяльності – зокрема, у міжособистісних взаємодіях, професійній діяльності та соціальній активності.

А.І. Войтовська зазначає, що освітнє середовища сприяє сприйняттю власної ідентичності та знижує рівень тривожності. Дослідниця зазначає що соціалізація це процес який включає засвоєння норм, ролей і очікувань, пов'язаних за статтю, і має бути гнучким та відкрити до різноманіття [9].

Поведінка чоловіків і жінок визначається не лише біологічними та фізіологічними особливостями, а й тим, як людина усвідомлює себе в контексті гендерних ролей, що поступово формуються протягом життя під впливом соціального середовища, культурних норм і особистого досвіду.

Отже, гендер як соціальний конструкт охоплює не лише поведінкові моделі, а й глибокі психологічні механізми самосприйняття, що мають суттєвий вплив на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та життєві стратегії особистості.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел розглянуто та систематизовано понятійне поле феномену психологічної ресурсності та психологічних ресурсів особистості. Психологічна ресурсність трактується як співвідношення внутрішніх, соціальних і матеріальних факторів, які можуть втрачатися або мобілізуватися задля збереження та оптимізації психологічного здоров'я. Психологічні ресурси охоплюють особистісні характеристики, цінності й здібності, що сприяють ефективній адаптації до стресових ситуацій та зміцненню життєстійкості.

Визначено функції психологічних ресурсів які сприяють зміцненню психологічного здоров'я та формуванню стійкої особистості. До таких функцій відноситься: буферна, захисна, компенсаторна, регуляторна, мотиваційна, адаптаційна, ресурсогенеруюча та функція саморегуляції.

Встановлено, що кожна особистість володіє унікальним набором психологічних ресурсів, які визначають її здатність до адаптації та подолання життєвих викликів. Основними властивостями психологічних ресурсів є їх обмеженість та змінність. Обмеженість проявляється в наявності меж

концентрації, витривалості, емоційного реагування, що зумовлює необхідність раціонального використання ресурсного потенціалу. Змінність ресурсів вказує на їх динамічну природу – психологічні ресурси можуть змінюватися під впливом досвіду, навчання, емоційного стану, фізичного здоров'я та соціальної підтримки.

На основі теоретичного аналізу встановлено, що психологічні ресурси особистості поділяються на внутрішні та зовнішні**.** Визначено, що внутрішні ресурси включають психічні стани, здібності, особистісні характеристики, серед яких ключовими виступають самооцінка та резильєнтність**.** До зовнішніх ресурсів належать матеріальні блага, соціальні ролі, система соціальних зв'язків, серед яких особливу роль відіграє соціальна підтримка**.** Таким чином гармонійна взаємодія внутрішніх та зовнішніх ресурсів становить основу психологічної стійкості, ефективної діяльності та загального психічного здоров'я.

У ході аналізу наукових підходів до трактування поняття «гендер» встановлено**,** що воно розглядається як складний соціальний конструкт**,** сформований під впливом культурних, політичних, економічних і соціальних чинників. Визначено, що на відміну від поняття «стать», яке має біологічну природу, гендер включає систему соціальних очікувань, норм, ролей і моделей поведінки, що визначають взаємодію між представниками різних статей.

Обґрунтовано, що поняття «гендер» набуло наукового значення в контексті феміністської теорії та соціального конструктивізму, який поставив під сумнів біологічну обумовленість гендерних відмінностей, трактуючи їх як результат історичних, культурних та соціальних процесів. Гендер постає як ключова соціально-психологічна категорія, що не лише регламентує індивідуальні особливості чоловіків і жінок, а й відображає структуру суспільних відносин та механізмів соціалізації.

З'ясовано, що поняття гендерної ідентичності, яке тісно пов'язане з категоріями «гендер» є важлим у контексті соціалізації та становлення особистості. Гендерна ідентичність формується з моменту народження через

процес гендерної соціалізації, що базується на культурно зумовлених уявленнях про «чоловіче» та «жіноче», та значною мірою визначає самосприйняття, поведінку й рольову активність особистості у суспільстві.

У результаті аналізу сучасних досліджень у галузі гендерної психології встановлено**,** що психічне здоров'я та способи реагування на стрес суттєво відрізняються залежно від гендерної ролі, біологічних особливостей та соціальних чинників.

З'ясовано**,** що студентська молодь жіночої статі демонструють вищий рівень сприйнятого стресу, схильні до емоційно орієнтованих стратегій подолання напруги та частіше звертаються за соціальною підтримкою. У той час студенти чоловічої статі частіше застосовують раціональні, проблемно-орієнтовані стратегії – активне планування, вирішення задач – що відповідає традиційному уявленню про маскулінність.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

2.1. Організація та методики дослідження психологічних ресурсів студентської молоді

Проведення емпіричного дослідження психологічних ресурсів студентської молоді в гендерному аспекті було здійснено в декілька етапів:

1. На основі теоретичного аналізу визначено критерії, показники та методики емпіричного дослідження.

2. Сформовано вибірку дослідження.

3. Проведення емпіричного дослідження. Для збору даних було створено Google Form, яка містила блоки питань, спрямованих на виявлення рівня розвитку психологічних ресурсів. Респондентам надано детальну інформацію про мету дослідження, умови участі, принципи добровільності та анонімності. Це забезпечило етичність процедури та підвищило достовірність отриманих даних. Збір інформації здійснювався з 06.2025 по 08.2025 протягом трьох місяців.

4. Здійснено розрахунки описової статистики: середні значення, відсоткові співвідношення та стандартні відхилення. Для виявлення взаємозв’язків між показниками проведено кореляційний аналіз.

5. Проведення аналізу та інтерпретацію результатів дослідження: співвіднесення емпіричних даних із теоретичними положеннями, пояснення отриманих результатів у контексті досліджуваної проблеми.

6. Узагальнено основні результати дослідження, визначено їхнє практичне значення для психологічної роботи зі студентами. Сформульовано рекомендації щодо розвитку та підтримки психологічних ресурсів у студентському середовищі, враховуючи гендерні аспекти.

Критерії, показники та методики емпіричного дослідження представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Критерії, показники та методики еміричного дослідження

Предмет дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методики
Психологічні ресурси студентської молоді.	Зниження стресостійкості, здатність до самоконтролю. Здатність до внутрішньої мотивації та здатність досягати цілей. Фізичне здоров'я та здатність до відновлення енергії. Здатність будувати та підтримувати соціальні зв'язки	Частота фізичної активності; ступінь задоволення від виконання завдань. Самооцінка здатності вирішувати складні ситуації. Відкритість до нового соціального досвіду	Авторська анкета Курної О.О. нкета психологічних ресурсів студентської молоді.
	Впевненість у власних силах та здібностях	Рівень самооцінки та впевненості у досягненні цілей.	Шкала самоцінки (автор М. Розенберг)
	Здатність до адаптації, стійкість у стресових обставинах	Вміння адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати мотивацію	Шкала Резильєнтності (автор Конор – Девідсон)
	Рівень сприйманої соціальної підтримки	Оцінка підтримки від членів сімї; підтримка від близьких людей.	Багатовимірна шкала соціальної підтримки (MSPSS) (автор Грегорі Зімот)
Психологічна ресурсність студентської молоді.	Здатність до самовдосконалення та адаптації; рівень задоволеності життям та емоційної стабільності.	Здатність долати труднощі та адаптуватись до змін; рівень контролю над емоціями та здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях ; внутрішня мотивація до досягнення цілей і самореалізація; усвідомлення сенсу життя та цінностей, які визначають поведінку; Будувати та підтримувати особистісні стосунки; Здатність до самовдосконалення на навчання	Опитувальник Психологічної ресурсності (автор Олена Штепа)

Для емпіричного дослідження психологічних ресурсів студентської молоді респондентам було запропоновано пройти чотири методики та авторську анкету психологічних ресурсів: опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепи; Шкалу самооцінки М. Розенберга; Шкалу резильєнтності К. Девідсона; опитувальник багатовимірної шкали соціальної

підтримки (MSPSS) Г. Зімота та авторську анкету «Психологічні ресурси студентської молоді».

Вибірка дослідження:

Опитувальник психологічної ресурсності О.С Штепи [72]. Пояснює, наскільки людина здатна використовувати свої внутрішні сили для адаптації та подолання життєвих викликів. До структури опитувальника психологічної ресурсності було включено 15 шкал:

1. Упевненість у собі: самостійність у прийнятті рішень, здатність наполягати на своєму.

2. Доброта до людей: віра в добру природу людини.

3. Допомога іншим: активний альтруїзм, готовність підтримувати.

4. Успіх: професіоналізм і суб'єктивне відчуття самореалізації.

5. Любов: підтримка близьких, сприяння їхньому розвитку.

6. Творчість: здатність діяти нестандартно, створювати власні життєві сценарії.

7. Віра у добро: переконаність у справедливості, милосердя, надія.

8. Прагнення до мудрості: навчання, пошук істини, передача знань.

9. Робота над собою: рефлексія, самозміни, внутрішня психологічна робота.

10. Самореалізація у професії: задоволення від роботи за покликанням.

11. Відповідальність: усвідомлення наслідків власних дій, внутрішня етика.

12. Знання власних ресурсів: реалістична оцінка своїх можливостей і напрямів розвитку.

13. Оновлення ресурсів: уміння знижувати напругу, відновлювати внутрішню рівновагу.

14. Вміщування ресурсів: здатність долати труднощі, реалізовувати плани завдяки власному потенціалу.

15. Загальний рівень ресурсності: інтеграція всіх компонентів у процесі саморозвитку та життєвої компетентності.

Серед наведених тверджень позначається знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

При обробки результатів визначається відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додається 1 бал. Обчислюється суму балів за кожною шкалою.

Шкала самооцінки М. Розенберга [105] дозволяє виміряти глобальну самооцінку тобто загальне ставлення особистості до себе. Вона оцінює: рівень самоповаги, самоприйняття, впевненість у собі, задоволеність собою.

Складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою**:** ПП – повністю погоджуюсь (3 бали), П – погоджуюсь (2 бали), НП – не погоджуюсь (1 бал), ПНП – повністю не погоджуюсь (0 балів).

5 тверджень позитивні, 5 – негативні (позначені зірочкою), і для них бали нараховуються у зворотному порядку**:** ПП = 0, П = 1, НП = 2, ПНП = 3. Максимальна сума – 30 балів, мінімальна – 0 балів.

Шкала резильєнтності К. Девідсона [84] є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки здатності особистості адаптуватися до стресу, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу.

Резильєнтність у цьому контексті розглядається як динамічна характеристика, що включає емоційну гнучкість, стійкість до негативних впливів, здатність до саморегуляції, оптимізм, віру в себе та здатність до конструктивного мислення. Складається з 10 тверджень, що охоплюють ключові аспекти психологічної стійкості.

Респондент оцінює кожне твердження за п’ятибальною шкалою – від 0 (зовсім не згоден) до 4 (повністю згоден). Таким чином, загальний бал може варіюватися від 0 до 40. Вищі показники свідчать про вищий рівень резильєнтності, тобто здатності людини ефективно справлятися з життєвими викликами.

Шкала дозволяє виявити такі компоненти, як впевненість у собі, здатність до швидкого відновлення після стресу, гнучкість мислення, внутрішній контроль, наполегливість, а також позитивне ставлення до життя.

Вона широко використовується в дослідженнях психічного здоров’я, у клінічній практиці, а також у психологічному консультуванні для оцінки ефективності психотерапії або тренінгів особистісного зростання.

Опитувальник багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) Д. Займета оцінює рівень сприйманої соціальної підтримки з боку трьох джерел: родини, друзів і значущих інших.

Це психологічний інструмент, розроблений G. Zimet та колегами у 1988 році, який широко використовується для оцінки суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки. Його застосовують у клінічній практиці, дослідженнях психічного здоров’я, суїцидології, освітній психології та соціології. Він складається з 12 тверджень, які допомагають виявити, наскільки людина відчуває себе підтриманою у своєму соціальному оточенні, які розподілені на три субшкали: підтримка з боку родини, підтримка з боку друзів, підтримка з боку значущих інших.

Авторська анкета «Психологічні ресурси студентської молоді» передбачає 16 запитань які поділені на два основні блоки:

1. Демографічний блок включає 7 запитань, спрямованих на визначення основних соціально-демографічних характеристик респондентів: вік, стать, рівень освіти, спеціальність, сімейний стан, наявність дітей та сфера діяльності.

2. Основний блок включає 9 запитань спрямований на виявлення ставлення респондентів до досліджуваної проблеми. Питання закритого типу, кожне з яких має кілька варіантів відповіді**,** що охоплюють різні рівні вираженості відповідної характеристики.

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресостійкості?

Дуже високий

Високий

Середній

Низький

Дуже низький

2. Як часто ви використовуєте техніки релаксації (медитація, дихальні вправи)?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Кілька разів на місяць

Рідко

Ніколи

3. Чи відчуваєте ви підтримку з боку родини та друзів?

Завжди

Часто

Іноді

Рідко

4. Як ви оцінюєте свою здатність управляти часом?

Дуже добре

Добре

Середньо

Погано

Дуже погано

5. Наскільки ви задоволені своїм особистим життям?

Дуже задоволений

Задоволений

Нейтрально

Незадоволений

6. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Постійно

7. Чи маєте ви хобі або заняття, які приносять вам задоволення?

Завжди

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

8 Як часто ви займаєтесь фізичними вправами?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Кілька разів на місяць

Рідко

Ніколи

9. Коли вам важко, чи відчуваєте ви, що можете мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання складної ситуації?

Мені потрібна додаткова підтримка

Я знаю, що зможу

Я сумніваюсь, що зможу.

Обробка результатів здійснюється кількісним способом через підрахунок частоти вибору кожного варіанта відповіді окремо для чоловіків і жінок. Це дозволяє: виявити домінуючі тенденції у кожній групі, провести порівняльний аналіз між статями, визначити, які аспекти психологічного стану є більш вираженими у певної групи, виявити потреби в підтримці, розвитку ресурсності або профілактиці вигорання. Для кожного запитання створюється таблиця розподілу відповідей, де зазначено кількість респондентів, які обрали той чи інший варіант. Далі ці дані аналізуються у відсотковому співвідношенні, що дозволяє виявити переважаючі відповіді та статеві відмінності.

У дослідженні взяли участь студентська молодь: цивільні особи, а також студенти які проходять військову службу віком від 18 до 35 років, де наймолодшому учаснику дослідження було 18 років, а найстаршому респонденту 35 років. Загальна кількість респондентів – 141. З них чоловіків

73 та жінок 68. Усі учасники дослідження є студентами очної та заочної форми навчання. Всі респонденти проживають Україні.

2.2. Аналіз та результати емпіричного дослідження гендерних відмінностей у застосуванні психологічних ресурсів сучасними студентами

Авторська анкета **«Психологічні ресурси студентської молоді».** Для зручності аналізу отриманих результатів анкети були створені діаграми, що відображають відповіді на запитання анкетування, що до рівня психологічних ресурсів. Це дозволило наочно представити ключові тенденції та спростити інтерпретацію даних.

На перше питання На перше питання, що стосується розподілу рівнів стресостійкості серед жінок і чоловіків, було отримано дані, які дозволяють простежити специфіку гендерних відмінностей у сприйнятті власних адаптаційних можливостей відображено на (рис. 2.1)

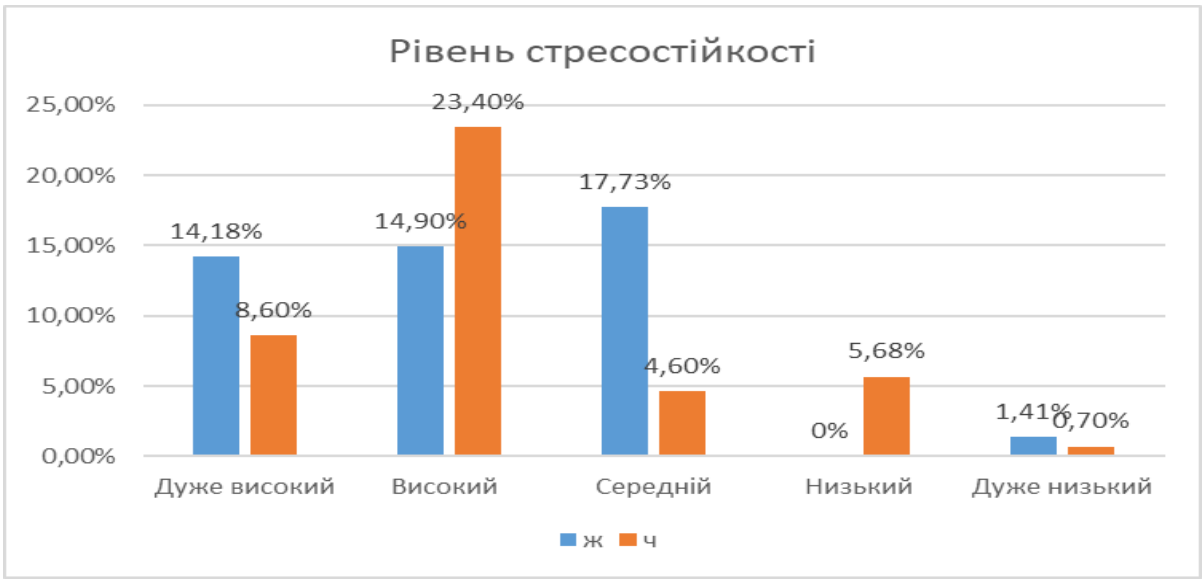


Рис.2.1. Графік рівня стресостійкості серед жінок і чоловіків

Згідно з отриманими даними, **жінки** частіше оцінюють власну стресостійкість як *«дуже високу»* або *«середню»*. Це може свідчити як про впевненість у собі, так і про соціальну потребу демонструвати витривалість.

Чоловіки ж переважно обирають варіант *«високий»*, що відображає більш помірковану оцінку та схильність уникати крайніх формулювань.

Водночас *низький* та *дуже низький* рівень стресостійкості частіше визнають саме **чоловіки**. Така тенденція може свідчити про більшу відкритість до визнання власної психологічної вразливості. У **жінок** ці показники майже відсутні, що, ймовірно, пов'язано із соціальними очікуваннями або внутрішнім тиском демонструвати емоційну стабільність.

Таким чином, результати відображають не лише кількісні відмінності у рівнях стресостійкості, але й глибинні психологічні тенденції, що проявляються у гендерному сприйнятті цього феномену. **Жінки** схильні демонструвати впевненість та стабільність, тоді як **чоловіки** частіше визнають власну вразливість і дають більш стримані оцінки.

Друге питання, що стосується використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи), було отримано результати, які дозволяють оцінити рівень поширеності та ефективності цих практик серед респондентів відображено на (рис. 2.2).

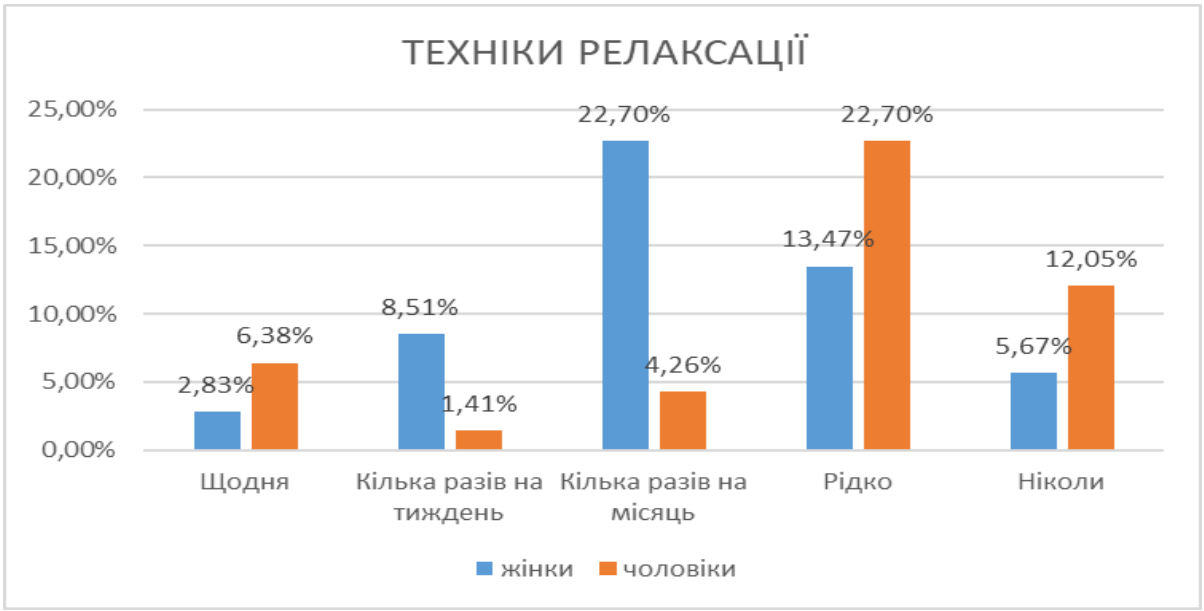


Рис.2.2. Графіка техніки релаксації серед жінок і чоловіків

Дані результати демонструють, що **жінки** виявилися більш зацікавленими у використанні технік релаксації та частіше застосовують їх на рівні помірної регулярності: *кілька разів на тиждень або місяць*. Це може бути пов’язано з їхньою підвищеною увагою до власного емоційного стану та прагненням підтримувати психологічну рівновагу.

Чоловіки характеризуються поляризованою поведінкою: частина практикує релаксацію *щодня*, проте більшість *рідко* або взагалі не використовує такі техніки. Така тенденція може пояснюватися меншою схильністю визнавати потребу у психоемоційному саморегулюванні. Натомість вони частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, намагаються вирішити проблему безпосередньо або відволіктися через фізичну активність, роботу чи хобі.

Таким чином, гендерні відмінності у використанні технік релаксації відображають різні підходи до саморегуляції. Жінки схильні до усвідомленого контролю емоційного стану та регулярного застосування релаксаційних практик, тоді як чоловіки частіше сприймають такі техніки як неефективні або «не чоловічі», віддаючи перевагу альтернативним способам подолання стресу.

Третє питання стосувалося підтримки з боку друзів та сім’ї відображено на (рис. 2.3), що дозволяє оцінити значення соціальних ресурсів у процесі подолання стресових ситуацій. Отримані результати свідчать, що саме близьке оточення виступає важливим чинником психологічної стабільності та адаптації.

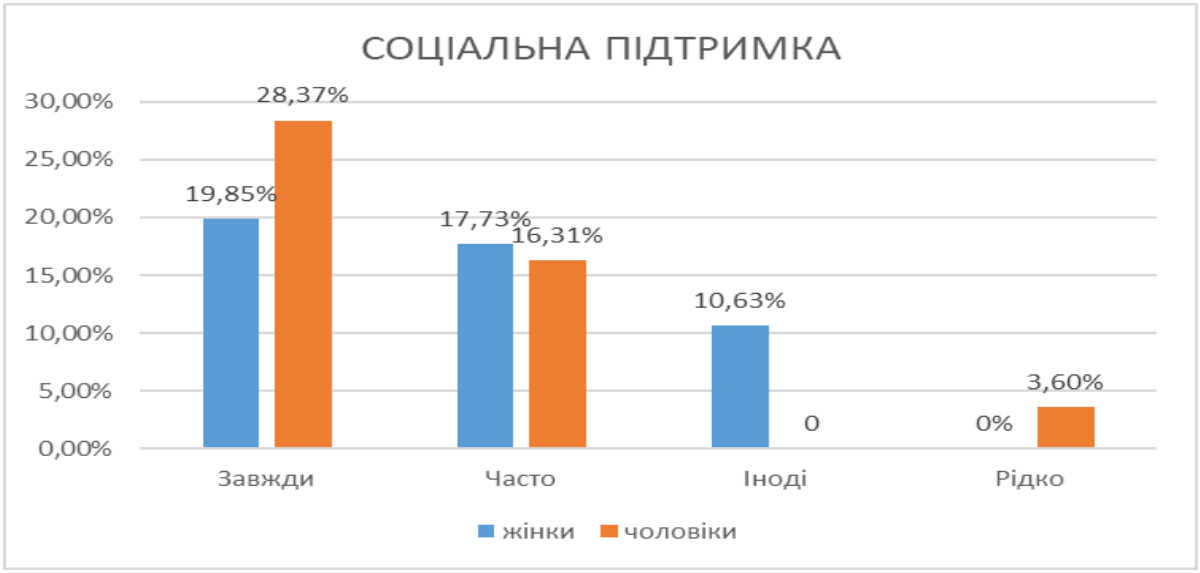


Рис.2.3. Графік соціальної підтримки

Результати опитування свідчать, що більшість респондентів отримують підтримку з боку близьких, проте між жінками та чоловіками простежуються певні відмінності.

Чоловіки більшою мірою відзначають постійну допомогу, що може свідчити про їхнє відчуття стабільності у міжособистісних стосунках.

Водночас варіант *часто* обирали як чоловіки, так і жінки, що демонструє приблизно однакову інтенсивність емоційної взаємодії з оточенням.

Жінки дещо частіше, ніж чоловіки, схильні вказувати на епізодичну підтримку *іноді*, що може відображати більш критичне або реалістичне ставлення до її регулярності. Цікаво, що варіант *рідко* обрали лише **чоловіки**, тоді як серед **жінок** таких відповідей не було.

Таким чином, **чоловіки** загалом частіше декларують постійну підтримку, тоді як **жінки** схильні точніше оцінювати її інтенсивність і регулярність. Це може бути пов’язано з особливостями емоційного сприйняття та соціальних очікувань, які формують різні моделі взаємодії у міжособистісних стосунках.

Четверте питання стосувалося управління часом відображено на (рис. 2.4.), що дозволяє оцінити, наскільки респонденти вміють організовувати

власну діяльність та використовувати часові ресурси як один із ключових факторів стресостійкості.

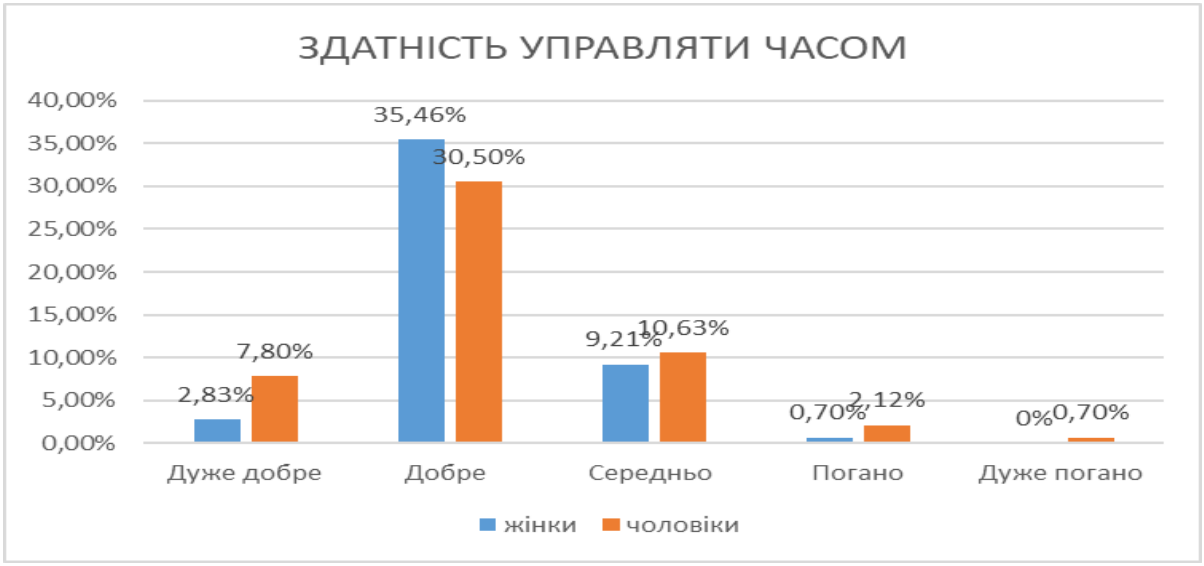


Рис.2.4. Графік здатності управління часом

Результати дослідження свідчать, що загальний рівень сформованості навичок управління часом серед опитаних є достатньо високим, хоча спостерігаються певні гендерні відмінності.

Чоловіки частіше схильні оцінювати свої навички управління часом як **дуже добрі**, демонструючи впевненість у власній організованості та здатності ефективно планувати діяльність.

Жінки натомість рідше обирають найвищий рівень оцінки, проте значна їх частина визначає свої навички як *добре* сформовані. Це може свідчити про більш помірковане й реалістичне ставлення жінок до власних можливостей, а також про схильність до самокритичності.

У категорії *середньо* перебувають приблизно однакова кількість **жінок і чоловіків**. Такий результат демонструє, що близько кожного десятого респондента незалежно від статі характеризують певні труднощі з організацією часу.

Варіанти *погано* та *дуже погано* частіше обирали **чоловіки,** ніж **жінки**. Це свідчить про більшу готовність чоловіків визнавати труднощі у сфері тайм-менеджменту.

Загалом рівень розвитку навичок управління часом є подібним у жінок і чоловіків. **Жінки** більш помірковано оцінюють власні можливості, що може бути зумовлено їхньою схильністю до самокритичності та точнішого усвідомлення обсягу виконуваних завдань. **Чоловіки** ж частіше демонструють вищу впевненість у своїй організованості, проте серед них також більше тих, хто визнає труднощі з плануванням часу.

Отримані результати свідчать, що незалежно від статі більшість респондентів володіють базовими навичками тайм-менеджменту, проте жінки, як правило, більш реалістично оцінюють свої ресурси та навантаження, що може допомагати їм уникати перевантаження й краще балансувати між різними сферами життя.

П’яте питання стосувалося задоволеності власним особистим життям відображено на (рис. 2.5.), що дозволяє оцінити суб’єктивне відчуття благополуччя та психологічної гармонії респондентів.



Рис.2.5. Графік задоволеності особистим життям

Високий рівень суб’єктивного благополуччя частіше демонструють **чоловіки**, які оцінюють своє життя як *дуже задовільне.* Це може свідчити про їхню більшу впевненість у власному життєвому становищі та схильність до позитивної інтерпретації життєвих обставин.

У **жінок** цей показник виявився дещо нижчим, що може відображати більш критичне ставлення до власного життєвого досвіду та емоційного стану, а також схильність до уважнішого аналізу власних переживань. Така різниця може бути зумовлена як соціальними очікуваннями, так і психологічними особливостями самосприйняття, які впливають на формування оцінки рівня благополуччя.

Результати дослідження засвідчують загалом позитивне сприйняття особистого життя серед респондентів. **Жінки і чоловіки** схильні оцінювати його як «задовільне», що свідчить про переважно оптимістичне ставлення до власного життєвого досвіду. При цьому у **жінок** показник задоволеності виявився дещо вищим, що може відображати їхню більшу схильність до позитивної оцінки особистого життя порівняно з чоловіками. Загалом це підтверджує домінування позитивних оцінок та високий рівень суб’єктивного благополуччя серед учасників дослідження.

Результати дослідження показали, що частина респондентів зайняла *нейтральну* позицію щодо оцінки власного життя. Такий вибір може свідчити про певну невизначеність або нестабільність у сприйнятті особистого благополуччя.

Незадоволеність висловила лише незначна кількість учасників, що загалом є позитивним показником емоційного стану вибірки.

Дослідження показало, що загальний рівень суб’єктивного благополуччя серед респондентів є досить високим, що свідчить про переважно позитивне ставлення до власного життя.

Шосте питання стосувалося явища емоційного вигорання відображено на (рис. 2.6.), що дозволяє оцінити рівень психоемоційного виснаження

респондентів та його зв’язок із використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

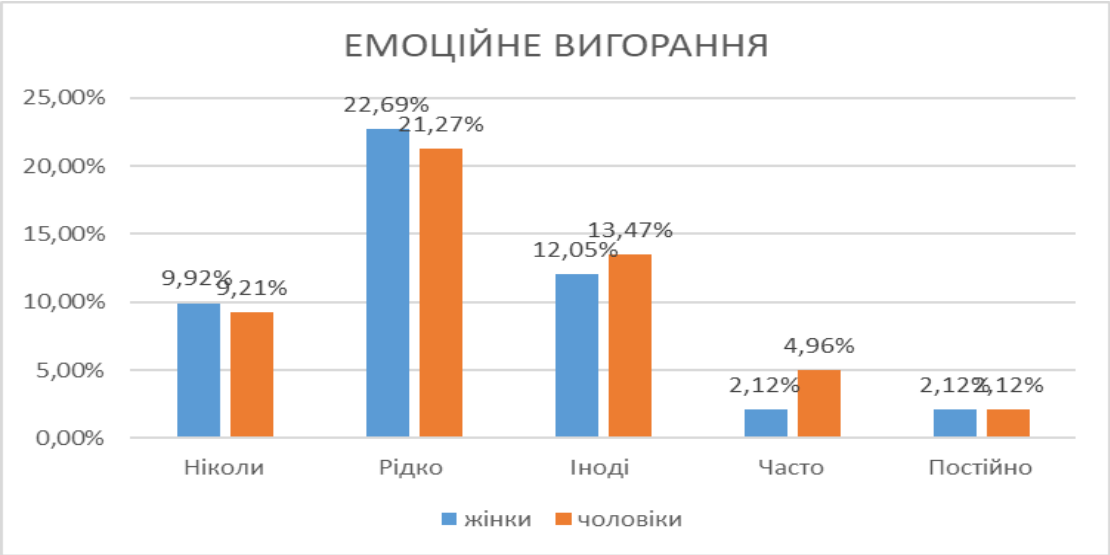


Рис.2.6. Графіка емоційного вигорання між жінками та чоловіками

Результати дослідження свідчать про переважно помірний рівень емоційного навантаження серед респондентів**.** Найбільша частка **жінок** і **чоловіків** обрали варіант *рідко*, що вказує на нечасте переживання емоційного вигорання.

Показники *іноді* є приблизно рівними між **чоловіками та жінками**, що свідчить про подібну частоту епізодичних стресових ситуацій у обох групах.

Чоловіки обравши *часто* не набагато але перевищує показники серед **жінок**. Можливо це свідчить про меншу ефективність емоційної саморегуляції або вищу напруженість у професійному чи соціальному житті чоловіків**.**

Варіант *постійно* обрали однаково як **жінки так і чоловіки** а відсоток дуже маленький .

Узагальнюючи ми можемо сказати, що жінки показують більш стабільний емоційний стан та в них проявляється рідше емоційне вигорання ніж у чоловіків можливо через вище емоційне виснаження, що можливо пов’язане з особливостями соціальних ролей, очікувань або способів вираження емоцій

Сьоме питання стосувалося хобі або улюбленого заняття відображено на (рис. 2.7.), що дозволяє оцінити значення дозвіллєвої активності як ресурсу психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

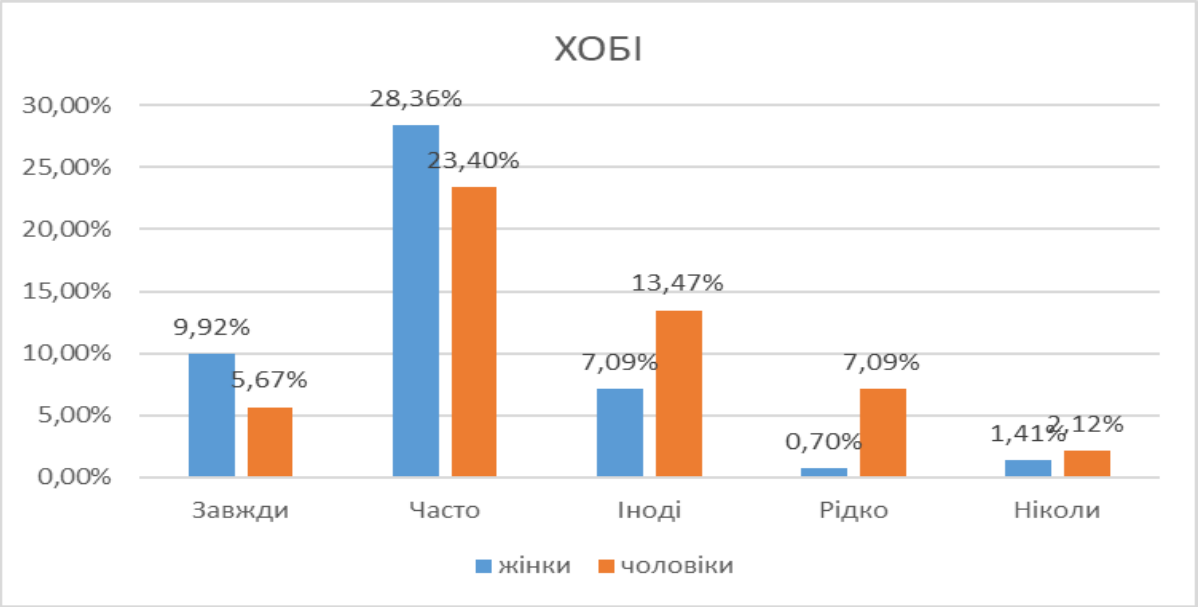


Рис.2.7. Графік хобі або заняття між чоловіками та жінками

Дані результати свідчать про те, що у **жінок** дане явище виражається більше ніж у чоловіків. Вони частіше обирають варіанти *завжди і часто,* що разом становить понад третину вибірки. Тоді як у **чоловіків** ці варіанти становлять значно менше. Це означає, що жінки частіше переживають досліджуваний стан (емоцію, поведінку тощо).

Чоловіки частіше повідомляють про помірні або незначні прояви. Вони частіше обирають *іноді і рідко*.

У **жінок** ці показники нижчі. Це вказує, що чоловіки, порівняно з жінками, менш схильні до сильних проявів явища або менше їх визнають.

Такий результат може свідчити про різні стратегії ставлення до хобі та занять у чоловіків і жінок. Жінки, як правило, більш активно інтегрують улюблену діяльність у своє життя, що відображається у вищій частоті та інтенсивності проявів. Для них хобі може виконувати функцію емоційної підтримки, самовираження та відновлення внутрішніх ресурсів.

Рівень *ніколи* є низьким у обох групах, але трохи вищий серед **чоловіків** що підтверджує тенденцію до нижчої інтенсивності переживань серед них.

Отже, можна зробити висновок, що **жінки** більш активно інтегрують хобі у своє повсякденне життя, приділяючи йому регулярну увагу та час. Це каже про те, що для них улюблені заняття виконують важливу функцію, можливо слугують джерелом емоційного задоволення, самореалізації та відновлення ресурсів.

Чоловіки ж, навпаки, схильні ставитися до хобі більш епізодично, розглядаючи його як додаткову діяльність, що не завжди має пріоритет у щоденному розкладі.

Такі відмінності можуть бути зумовлені як соціальними ролями, так і особистісними особливостями. Жінки частіше використовують хобі як спосіб підтримки емоційної рівноваги та самовираження, тоді як чоловіки – як форму відпочинку чи розваги, що не потребує систематичності.

Восьме питання стосувалося фізичного навантаження відображення на (рис. 2.8.), що дозволяє оцінити роль регулярної рухової активності у підтримці психологічної стійкості та загального благополуччя особистості.

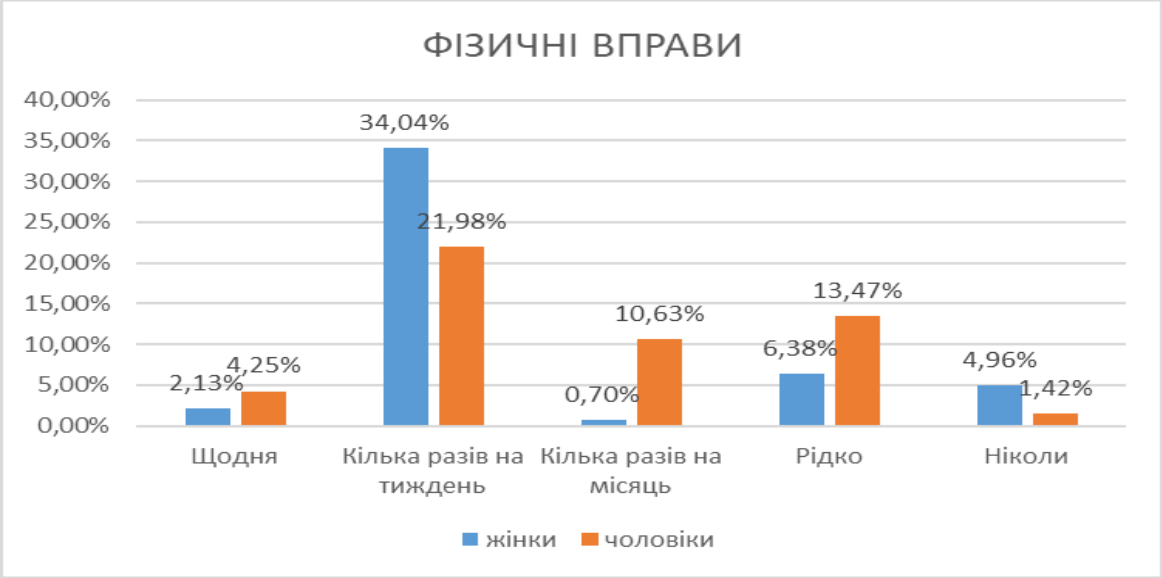


Рис.2.8. Графік Фізичних вправ між жінками та чоловіками

Зазначені показники висвітлюють, що у **жінок** вища регулярність занять фізичними вправами**,** особливо у форматі *кілька разів на тиждень*. Це може говорити про більшу увагу до здоров'я, участь у соціально підтримуваних формах активності (фітнес, йога), кращу організацію часу для дозвілля.

А от **чоловіки** обрали варіанти займання фізичними вправами *щодня*, це може вказувати на інтенсивніші тренування можливо серед військових так як саме їм потрібно мати більш гарний фізичний стан.

Обидві групи мають доступ до фізичної активності, але жінки демонструють більш стабільну та регулярну участь, тоді як чоловіки — більшу варіативність, що може потребувати цілеспрямованої мотивації та підтримки для формування сталих звичок.

Дев'яте питання стосувалося мобілізації власних внутрішніх ресурсів для подолання складної ситуації відображено на (рис. 2.9.), що дозволяє оцінити здатність респондентів активізувати психологічні та особистісні механізми самопідтримки у критичних умовах.

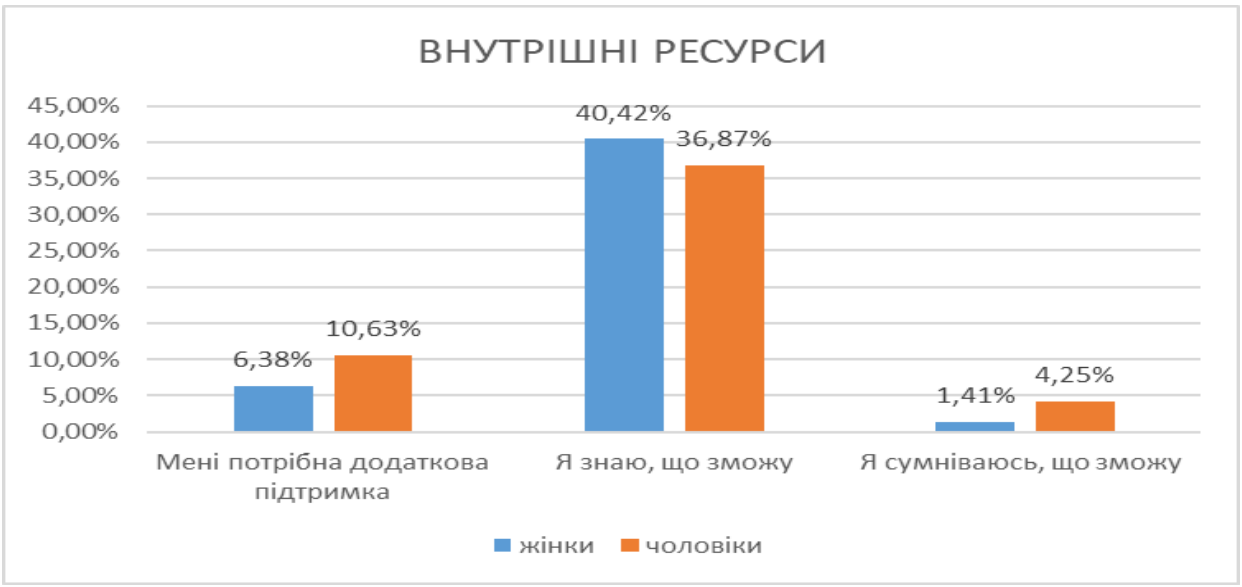


Рис.2.9. Графік мобілізації внутрішніх ресурсів між жінками та чоловіками

За даними результатами ми можемо відмітити високий рівень внутрішніх ресурсів серед респондентів обох статей. Найбільша частка **жінок**

і чоловіків обрали твердження *я знаю, що зможу*, що вказує на переважання впевненості у власних силах та здатності долати труднощі.

Хоча певні гендерні відмінності ми можемо спостерігати. Оскільки жінки частіше демонструють впевненість у власних можливостях, тоді як **чоловіки** частіше висловлюють потребу у додатковій підтримці. Це висвітлює про дещо вищу емоційну самостійність жінок або про відмінності у способах подолання стресу.

Крім того, **чоловіки** частіше, ніж **жінки**, сумніваються у своїх силах що може вказувати на меншу впевненість у власній ефективності або потребу у зовнішньому підкріпленні мотивації.

Ми можемо сказати з даних, що жінки, виявляють вищий рівень упевненості у своїх внутрішніх ресурсах неодмінно від чоловіків які частіше потребують зовнішньої підтримки..

За результатами дослідження **«опитувальника психологічної ресурсності особистості» О.С. Штепи,** були зроблені підрахунки середнього арифметичного результатів респондентів та стандартного відхилення від цього значення, що представлені в Таблиці 2.2.

В таблиці відображаються порівняльні результати показників психологічної ресурсності студентської молоді у жінок та чоловіків, а також ступінь зв'язку між ними**,** який визначає коефіцієнта кореляції Пірсона. Ми бачим, що у всіх шкалах середній показник вищий у жінок.

Шкали: **доброта до людей, успіх, любов, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність**. Відмінність цих результатів виявились статистично значущими при $p < 0.05$. Це говорить про те, що як чоловіки, так і жінки проявляють ці якості дещо по різному. Можливо жінки демонструють більш емоційні аспекти (доброту, любов, саморефлексію), а чоловіки керуються більш свідомо (відповідальність, орієнтація на успіх, професійна самореалізація).

Шкали: **віра в добро, знання та використання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси** продемонстрували негативний

кореляційний зв’язок між групами, тобто ці показники мають різний рівень вираженості у чоловіків і жінок і не завжди збігаються.

Як можемо побачити з підрахунків результатів опитувальника, відмінності між чоловіками та жінками існує. Тобто підтверджує наявність гендерних відмінностей у структурі психологічної ресурсності студентської молоді. Це свідчить про різні підходи до саморегуляції та використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів у чоловіків та жінок.

Таблиця 2.2

Таблиця результатів респондентів по шкалам ОПР в гендерному аспекті

N = 141

Показники психологічної ресурсності особистості	Кількість запитань у шкалі	Описова статистика (N = 141)				r (значення коефіцієнта кореляції Пірсона)
		Жінки n=68	Чоловіки n=73	Жінки n=68	Чоловіки n=73	
Упевненість у собі	8	M	M	SD	SD	
		7,04	6,54	1,27	1,51	0,12
Доброта до людей	8	7,02	6,28	1,23	1,60	***0,18**
Допомога іншим	8	6,73	6,23	1,30	1,67	0,14
Успіх	8	6,45	5,98	0,85	1,17	***0,20**
Любов	8	6,14	5,76	1,11	1,41	***0,19**
Творчість	8	6,69	6,08	1,31	1,64	0,15
Віра в добро	8	6,14	5,58	1,27	1,42	-0,14
Прагнення до мудрості	8	6,05	5,36	1,15	1,50	0,09
Робота над собою	8	6,52	5,86	1,09	1,40	***0,21**
Самореалізація в професії	8	5,33	5,12	1,34	1,52	***0,18**
Відповідальність	8	5,82	5,47	1,18	1,25	***0,20**
Знання власних ресурсів	8	6,76	6,27	1,21	1,81	-0,14
Уміння оновлювати власні ресурси	8	6,42	5,95	1,15	1,57	0,12

Уміння використовувати власні ресурси	8	6,5	6	1,19	1,64	-0,10
Загальний рівень психологічної ресурсності	67	89,55	82,56	9,97	15,56	0,14

*Примітки: ($r < 0$, $p < 0.05$)

За результатами дослідження «Шкали самооцінки М. Розенберга», представлені середні значення і стандартне відхилення результатів у таблиці 2.3. Ми бачимо, що середнє значення 21,94 у чоловіків вищи порівняно з жінками 20,72. Тобто у чоловіків трохи вищий рівень самооцінки, ніж у жінок. Хоча різниця не є великою (близько 1,2 бали), вона все ж свідчити про наявність певної гендерної відмінності.

Відмінність між студентами чоловіками і жінками статистично значущі при $p < 0,001$

Таблиця 2.3

Таблиця показників самооцінки М. Розенберга

N = 141

Кількість запитань	Описова статистика (N = 141)				r (значення коефіцієнта кореляції Пірсонаі)
10	Жінки n=68	Чоловіки n=73	Жінки n=68	Чоловіки n=73	***0,94**
	M	M	SD	SD	
	20,72	21,94	5,36	5,17	

***Примітки: ($r < 0$ $p < 0,001$)

На основі цих результатів можна зробити висновок, що відмінність між чоловіками та жінками за цим показником є статистично значущім. Це підтверджує, що самооцінка є багатовимірним конструктом, який залежить не лише від індивідуальних особливостей, але й від соціального середовища, культурних очікувань та гендерних ролей. Вищий рівень самооцінки у чоловіків може бути пов’язаний із соціальними стереотипами, що

підкріплюють їхню впевненість та орієнтацію на досягнення, тоді як жінки можуть демонструвати більш критичне ставлення до себе, що зумовлює нижчі показники. Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність врахування гендерних відмінностей у процесі психологічної підтримки та розвитку студентської молоді.

За результатами дослідження «**Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона»** представлених у таблиці 2.4. демонструють, що середні значення показників резильєнтності у жінок 29,58 нижче ніж у чоловіків 30,8.

Відмінність між студентами чоловіками і жінками статистично значущі при $p < 0,001$.

На основі цих результатів можна зробити висновок, що відмінність між чоловіками та жінками за цим показником так як і самооцінка є статистично значущім. Тобто гендер може впливати. Це може бути пов'язано із психологічною стійкістю життєвих умов обох груп.

Таблиця 2.4

Таблиця показників резильєнтності Коннора-Девідсона»

N = 141

Кількість запитань	Описова статистика (N = 141)				r = (значення коефіцієнта кореляції Пірсонаі)
10	Жінки n=68	Чоловіки n=73	Жінки n=68	Чоловіки n=73	
	M	M	SD	SD	***0,96**
	29,58	30,8	6.17	6.17	

***Примітки: ($r < 0$ $p < 0,001$)

Можливо чоловіки більш схильні до використання стратегій психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях, тоді як жінки можуть виявляти більшу емоційну чутливість, що впливає на їхній рівень резильєнтності. Також можуть бути зумовлені як і соціальні чинники (наприклад, очікуваннями суспільства щодо ролей чоловіка та жінки), так і індивідуальними психологічними характеристиками (життєвий досвід, рівень

саморефлексії, особисті переконання). Це підкреслює важливість врахування гендерних особливостей у програмах розвитку стресостійкості та психологічної підтримки студентів, адже формування резильєнтності є ключовим чинником успішної адаптації до викликів сучасного життя.

За результатами дослідження **“Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки”** також як і у попередніх дослідженнях представлені середні значення і стандартне відхилення результатів у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Таблиця показників соціальної підтримки

N = 141

Шкали	Кількість запитань у шкалі	Описова статистика (N = 141)				r =(значення коефіцієнта кореляції Пірсонаі)
		Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	
		M n=68	M n=73	SD n=68	SD n=73	
Підримка з боку сім’ї	4	5,10	5,20	0,87	0,80	***0,92**
Підримка з боку друзів	4	4,93	5,04	0,91	0,84	***0,98**
Значущі інші	4	4,90	4,94	0,85	0,92	***0,97**

***Примітки: ($r < 0$ $p < 0,001$)

У даній таблиці ми бачимо, що середній рівень підтримки з боку друзів, сім’ї та значущих інших у чоловіків трохи вищий 5,20, 5,04, 4,94 ніж у жінок 5,10 , 4,93, 4,90. Хоча різниця у середніх значеннях є невеликою, вона все ж таки виявилась статистично значущою ($p < 0,001$), що підтверджує наявність гендерних відмінностей у сприйнятті соціальної підтримки. Це може бути пов’язано з особливостями соціалізації та комунікативних стратегій студентів різної статі: чоловіки частіше схильні сприймати підтримку як стабільний ресурс, тоді як жінки можуть оцінювати її більш критично та емоційно.

Відповідно до авторської анкети про психологічні ресурси студентської молоді (Рис 2.3), зокрема, на запитання "Чи відчуваєте ви підтримку з боку родини та друзів?" респонденти чоловічої статі (28,37%) відповіли, що завжди відчувають підтримку з боку близьких на одмінно від жіночої (19,85). Це говорить про те, що соціальна підтримка є важливим чинником формування психологічної стійкості та ресурсності студентської молоді, а її сприйняття залежить від індивідуальних та гендерних особливостей.

У ході дослідження внутрішніх ресурсів студентської молоді ми вирішили провести порівняльний аналіз між студентською молоддю які проходять військову службу та студентами цивільної категорії для того, щоб визначити особливості психологічної ресурсності в обох групах. Це дозволило нам виявити як професійне середовище, рівень відповідальності, досвід дії в умовах невизначеності та напруження впливають на психологічні ресурси особистості. Такий підхід дав змогу простежити, як умови військової служби формують специфічні риси психологічної ресурсності, зокрема здатність до самоконтролю, дисциплінованість та готовність діяти в екстремальних ситуаціях. У свою чергу, студенти цивільної категорії демонструють інші акценти у структурі ресурсів — більш виражену креативність, гнучкість мислення та орієнтацію на самовираження. Для цього було використано **«опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепи».** Загальна вибірка становила 86 осіб з них 42 жінки як військових так і цивільних і 44 чоловіка як військових так і цивільних.

Результатами дослідження між цивільними жінками та жінками які проходять військову службу висвітлені у таблиці 2.6. в якій представлені середні значення і стандартне відхилення.

Відповідно даній таблиці ми бачимо, що жінки які проходять військову службу демонструють середнє значення загалом вище за більшістю шкал. Окрім шкал**: упевненість в собі, творчість**, що може пояснюватися більшою свободою самовираження та меншою регламентованістю їхнього середовища.

Таблиця 2.6

Таблиця даних за шкалами методики ОПРО між цивільними жінками та жінками які проходять військову службу

N = 86

Показники психологічної ресурсності особистості	Кількість запитань у шкалі	Описова статистика (N = 86)				r (значення коефіцієнта кореляції Пірсона)
		Жінки цивільні n=42		Жінки військові n=42		
Упевненість у собі	8	M	SD	M	SD	
		6,23	1.51	1,74	0.97	***0,3**
Доброта до людей	8	6,47	1.28	7.27	1.13	0,2
Допомога іншим	8	6.09	1.48	7.02	1.11	***0,28**
Успіх	8	6,33	1.01	6.51	0.77	-0,3
Любов	8	5.61	1.07	6.19	1.09	0,1
Творчість	8	5.85	1.52	1,31	1.03	-0,1
Віра в добро	8	5.76	1.30	7.06	1.23	0,2
Прагнення до мудрості	8	5.61	1.35	6.31	1.01	0,2
Робота над собою	8	6	1.18	6.25	0.98	-0,1
Самореалізація в професії	8	4.76	1.13	6.76	1.36	-0,2
Відповідальність	8	5.57	1.20	5.59	1,16	***0,4**
Знання власних ресурсів	8	6.04	1.35	7.08	0.99	0,2
Уміння оновлювати власні ресурси	8	5.90	1.54	6.65	0.84	-0,1
Уміння використовувати власні ресурси	8	6.04	1.32	6.70	1,08	-0,01
Загальний рівень психологічної ресурсності	67	82.33	8.85	92.78	8.73	***0,32**

*Примітки: ($r < 0$ $p < 0,05$)

Шкали: **упевненість в собі, допомога іншим, відповідальність** статистично значущими при $p < 0.05$. На основі цих результатів можна зробити висновок, що відмінність між показниками результатів дослідження вибірки є статистично мають певні гендерні відмінності між жінками цивільними та військовими

Шкали **«успіх», робота над собою, самореалізація в професії** спостерігається відсутній кореляційний зв'язок між групами, тобто ці показники мають різний рівень вираженості у жінок військових і жінок цивільних і не завжди збігаються.

Як ми можемо бачити відмінності між військовими жінками та цивільними присутня. Військова служба потребує розвитку певних психологічних ресурсів: готовності допомагати іншим, відповідальності, мобільності внутрішніх ресурсів та загальної стресостійкості. Цивільне середовище, навпаки, більше підтримує індивідуальність, креативність та внутрішню свободу. Це свідчить про те, що різні соціально-професійні умови створюють різні моделі саморегуляції та використання ресурсів, а отже, потребують диференційованого підходу у психологічній підтримці та розвитку студентів.

За результатами дослідження між чоловіками цивільними та чоловіками які проходять військову службу висвітлені у таблиці 2.7. в якій представлені середні значення і стандартне відхилення.

Відповідно даній таблиці ми бачимо, що чоловіка які проходять військову службу демонструють середнє значення вище загалом по всім шкалам ніж цивільні чоловіки. Це може бути пов'язано з тим що військова служба формує особисту стійкість, відчуття власної спроможності справлятись із складними завданнями і поєднувати службу і навчання.

Шкали: **упевненість в собі, доброта до людей, успіх, робота над собою, відповідальність, загальний рівень психологічної ресурсності** статистично значущі при $p < 0,05$. Це говорить, що умови військової служби сприяють формуванню більшої внутрішньої стійкості, здатності до самоконтролю та мобілізації ресурсів у складних ситуаціях. Військове середовище вимагає високого рівня дисципліни, організованості та відповідальності, що безпосередньо впливає на розвиток психологічних ресурсів і може пояснювати кращі результати у порівнянні з цивільними студентами.

Шкали: **віра в добро, знання власних ресурсів, уміння використовувати власні ресурси** спостерігається негативний кореляційний зв'язок між групами, тобто ці показники мають різний рівень вираженості у чоловіків військових і у чоловіків цивільних не завжди збігаються.

Військові та цивільні чоловіки по-різному оцінюють та реалізують ці аспекти психологічної ресурсності. Можливо, військові більше орієнтовані на зовнішні регламенти та колективні цінності, тоді як цивільні студенти схильні до індивідуального осмислення власних можливостей і більшої гнучкості у використанні ресурсів.

Таким чином, можна зробити висновок, що військові чоловіки демонструють більш високий рівень організованості та дисципліни, що позитивно впливає на їхню успішність у навчанні, де необхідно самостійно планувати свій час і поєднувати навчальну діяльність із військовою службою.

Отримані дані підкреслюють важливість врахування специфіки військової та цивільної категорії студентів у процесі психологічної підтримки та розвитку їхнього ресурсного потенціалу. Вони демонструють, що військова служба може виступати потужним фактором формування стійкості та відповідальності, тоді як цивільне середовище більше сприяє розвитку індивідуальності, креативності та внутрішньої свободи.

Таблиця 2.7

Таблиця результатів респондентів по шкалам ОПР між цивільними чоловіками та чоловіками які проходять військову службу

N = 86

Показники психологічної ресурсності особистості	Кількість запитань у шкалі	Описова статистика (N = 68)				r (значення коефіцієнта кореляції Пірсона)
		Чоловіки цивільні n=44		Чоловіки військові n=44		
Упевненість у собі	8	M	SD	M	SD	
		5	1,63	7,21	0,83	***0,3**
Доброта до людей	8	5	1,38	6,84	1,36	***0,3**
Допомога іншим	8	5,04	2,01	6,74	1,21	0,14

Успіх	8	5,45	1,50	6,21	0,92	***0,18**
Любов	8	4,68	1,64	6,23	1,01	***0,18**
Творчість	8	4,54	1,59	6,74	1,16	0,2
Віра в добро	8	4,54	1,40	6,03	1,18	-0,14
Прагнення до мудрості	8	4,54	1,76	5,72	1,23	0,09
Робота над собою	8	4,86	1,42	6,29	1,17	***0,4**
Самореалізація в професії	8	4,09	1,71	5,56	1,20	0,02
Відповідальність	8	4,72	1,48	5,80	1,00	***0,4**
Знання власних ресурсів	8	4,54	1,84	7,05	1,10	-0,14
Уміння оновлювати власні ресурси	8	4,54	1,84	6,56	0,94	0,12
Уміння використовувати власні ресурси	8	4,54	1,71	6,62	1,16	-0,01
Загальний рівень психологічної ресурсності	67	66,04	15,45	89,68	8,76	0,14

*Примітки: ($r < 0$ $p < 0,05$)

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено та опрацьовано методики оцінки психологічних ресурсів респондентів в гендерному аспекті. Організовано та проведено дослідження рівня психологічних ресурсів серед студентської молоді чоловічої статі та жіночої а також окремо зроблено дослідження між чоловіками які проходять військову службу та цивільними чоловіками також між жінками які проходять військову службу та цивільними жінками.

Оцінено такі показники як рівень: резильєнтність самооцінка, соціальна підтримка, рівень психологічної ресурсності зокрема такі характеристики як: доброта до людей, упевненість в собі, любов, успіх, самореалізація в професії, робота над собою, відповідальність.

Під час дослідження вибрані такі методики як: опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепи, шкала резильєнтності К. Девідсона, шкала самооцінки К. Девідсона, опитувальник багатовимірної шкали

сприйманої соціальної підтримки та авторську психологічних ресурсів студентської молоді.

Організовано та проведено дослідження рівня психологічних ресурсів студентської молоді із 141 респондента де жінок 68 , чоловіків 73.

Для авторської анкети виведені діаграми з поясненням для кожної відповіді. На цих діаграмах продемонстровано, що існують певні гендерні відмінності. Загалом жінки показують трохи вищий рівень психологічної стійкості, емоційної відкритості та впевненості у власних силах, ніж чоловіки. В них краще розвинуті навички саморегуляції. Жінки краще займаються фізичною активністю та використовують техніки релаксації. Чоловіки демонструють більшу соціальну підтримку, вони більш стабільність у подоланні життєвих труднощів. Чоловіки раціональніше оцінюють власну стійкість, частіше визнають слабкі сторони, але віддають перевагу дієвим способам зниження напруги – через роботу, спорт або інші активності. Тобто і чоловіки і жінки демонструють ефективні, але різні за характером стратегії адаптації до життєвих викликів.

Також підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено під кожне дослідження таблиці де підраховані середнє арифметичне і стандартне відхилення. Дослідження опитувальника психологічних ресурсів було виявлено, що середні показники студентів жіночої статі загалом вище над показниками студентів чоловіків. Також, було зафіксовано статистично значущі відмінності між чоловічою та жіночою вибірками за низкою психометричних шкал: «Любов», «Доброта до людей», «Робота над собою» та «Успіх», «Самореалізація в професії», «Відповідальність» Що каже про те, що студенти різної статі по-різному проявляють певні психологічні якості і показують, що у студентів жіночої та чоловічої групи існують різні домінуючі стратегії психологічного розвитку.

Відповідно до шкал самооцінки та резильєнтності студентська молодь серед чоловіків і жінок демонструють схожий рівень. Хоча середні показники

резильєнтності і самооцінки трохи вищі у чоловіків і ці показники є статистично значущі.

Досліджуючи гендерні особливості соціальної підтримки студентської молоді між чоловіками та жінками, виявлено що середні значення підтримки з боку родини , підтримка з боку друзів , та значущих інших виявився більший у чоловіків і також є статистично значущім. Кореляційний аналіз виявився високим по всім трьом шкалам. Отримані дані демонструють те, що гендер впливає на індивідуальне сприйняття соціальної підтримки.

Проведене дослідження із застосуванням опитувальника психологічної ресурсності О.С. Штепи, яке охоплювало студентську молодь жінок і чоловіків цивільного населення, а також жінок і чоловіків військовослужбовців, підтвердило наявність суттєвих відмінностей у рівні сформованості внутрішніх ресурсів залежно від професійного контексту та статі.

Професійний контекст суттєво впливає на рівень сформованості психологічної ресурсності особистості. Студентська молодь військовослужбовців, як жінок, так і чоловіків – демонструє вищі середні показники за більшістю шкал таких як: відповідальність, дисципліна, готовність допомагати іншим, організованість, стресостійкість, пов’язаної з високим рівнем відповідальності та навантаження.

Хоча, відмінності не є великі, проте це говорить нам про те, що є вплив професійного контексту на психологічні ресурси та прояви особистісних характеристик студентів особливо в аспекті командної взаємодії, дисципліни та колективної підтримки.

РОЗДІЛ 3
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧИХ РЕСУРСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ

3.1. Огляд традиційних та сучасних практик використання психологічних ресурсів

Уявлення про психологічні ресурси формувалися поступово, змінюючись відповідно до соціальних, культурних та наукових трансформацій. На різних етапах історії вони мали різну природу, джерела і механізми прояву, що відображалося у способах адаптації, поведінкових реакціях та стратегіях подолання життєвих труднощів. У первісному суспільстві це були:

1. Релігійні практики (молитва, духовні обряди та паломництва сприяли формуванню внутрішньої опори, стабільності та переживання сенсу життя).

2. Обряди переходу (весілля, поховання, ініціації допомагали подолати екзистенційну тривогу, адаптуватися до нових життєвих етапів).

3. Фізичні ритуали (бойові мистецтва, традиційні танці, йога сприяли регуляції емоційного стану через тілесну активність).

4. Творчість (ремесла, спів, поезія виконували роль емоційної розрядки та самовираження).

У гендерному аспекті спостерігалися такі особливості: жінки частіше залучали емоційно-духовні ресурси: догляд, травництво, обереги. Чоловіки: фізичну витривалість, воїнські ритуали (наприклад, козацьке братство формувало мотиваційні ресурси через спільну мету та честь)

У добу античності з’являється концепція гармонії тіла і духу. Філософи (Сенека, Епіктет) вбачали внутрішню стійкість у самовладанні, здатності приймати події без емоційного потрясіння, розсудливості.

Середньовіччя принесло духовні ресурси де головним джерелом внутрішньої сили вважалися віра, смирення.

Епоха Відродження акцентувалась на індивідуальності: творчість, самопізнання та гідність людини стали джерелами внутрішньої енергії. Ідеї гуманізму сприяли розвитку уявлення про здатність особистості самостійно формувати власну життєву траєкторію.

У період Просвітництва та Нового часу ресурси пов'язували з раціональним мисленням, інтелектуальним розвитком. Основними інструментами зміцнення особистості вважався розум, освіта, моральна відповідальність і науковий прогрес.

У XX столітті З. Фройд вбачав ресурси в несвідомих імпульсах. Гуманістична психологія А. Маслоу, К. Роджерса акцентувала на самоактуалізації та позитивному потенціалі людини. Екзистенціальна психологія В. Франкла виводила сенс життя як головний ресурс стійкості, а позитивна психологія М. Селігмана звертала увагу на розвиток сильних сторін і резилієнс.

Хоча в цей період освітній процес не був таким гнучким як зараз, він був дещо обмеженим у ресурсах: відсутність системної психологічної підтримки, обмежений доступ до інформаційних джерел, цифрових технологій. Студентська молодь покладалися переважно на власні внутрішні ресурси та традиційні форми підтримки. Їхні копінг-стратегії мали переважно індивідуальний і пасивний характер:

1. Уникнення проблеми або відкладання завдань (прокрастинація). Студенти, не маючи достатньо часу відкладали завдання на останній момент. Це призводило до накопичення стресу перед сесією.

2. Емоційне пригнічення. Деякі студенти не мали навичок емоційної саморегуляції, тому це призводило до негативних емоцій (тривогу, роздратування, втому). Вони не зверталися по допомогу, вважаючи це проявом слабкості. Це призводило до виснаження, зниження мотивації та навіть психосоматичних симптомів (головний біль, безсоння, втома).

3. Підтримка в родині. Сім'я була основним джерелом емоційної підтримки. Студенти часто зверталися до близьких за порадою, моральною

підтримкою. Особливо це стосувалося жінок, які поєднували навчання з материнством. Така підтримка допомагала зберігати психологічну рівновагу, але не завжди була достатньою для подолання навчального стресу.

4. Самодисципліна та внутрішня мотивація. У студентів з високою мотивацією до навчання, яка пов’язана з бажанням підвищити кваліфікацію, змінити професію або досягти стабільності покладалися на власну силу волі, розробляли індивідуальні графіки навчання, вчилися ночами або у вихідні. Така стратегія була ефективною, але вимагала значних зусиль і часто супроводжувалася емоційним вигоранням.

Ці стратегії відображають психологічну реальність того часу, коли студенти мали обмежений доступ до професійної допомоги.

У XXI столітті уявлення про ресурси впроваджуються з цифровими технологіями, поняттям ментального здоров’я, когнітивної гнучкості. Психологічні ресурси стали предметом не лише психологічної практики, а й освітньої, соціальної політики, медіа та HR-сфери.

Сучасна психологічна наука розширила поняття ресурсу, інтегруючи теоретичні моделі з практичними інструментами розвитку особистості. До основних підходів належать: гештальт терапія та наративні техніки дозволяють переосмислити власні життєві сценарії та активізувати внутрішні резерви, мандалатерапія, екологічна реорганізація розвивають креативність і баланс між внутрішнім і зовнішнім світом. групова психологічна підтримка — тренінги, соціодрами, коучинг спрямовані на активізацію міжособистісних ресурсів та профілактику емоційного вигорання, індивідуальні методики — тайм-менеджмент, розвиток емоційного інтелекту, когнітивна реорганізація.

Цікавим є той факт ще в різних культурах (наприклад, азійських) ресурсним станом вважається гармонія, згуртованість, та емоційна стриманість. Натомість в індивідуалістичних суспільствах (західноєвропейських) пріоритет надається автономії, самореалізації, досягненню особистих цілей.

На думку К.В. Гуцола культурні зразки відіграють роль своєрідного шаблону реагування, який людина усвідомлює та відтворює у стресових ситуаціях. Ці зразки включають: очікувану поведінку при труднощах, ставлення до емоційної відкритості, допустимі форми пошуку допомоги [13].

Культурні моделі ресурсів також впливають на мотивацію особистості, тобто у культурах, де цінується наполегливість і працьовитість, людина з більшою ймовірністю мобілізує власні ресурси для досягнення мети, навіть за умов виснаження. Тобто, ресурсне мислення не лише індивідуальна особливість, але й продукт культурної інтеграції, який визначається соціальним очікуванням, ціннісними установками та життєвою філософією, властивою тій чи іншій етнокультурній спільноті.

У китайській культурі ресурсне мислення базується на принципах конфуціанства: самодисципліна, повага до старших, гармонія з оточенням. Психологічну стійкість вони пов’язують з внутрішнім балансом, медитативними практиками та плануванням.

Японська модель ресурсності акцентує на груповій інтеграції. Дослідження Н. Іманото показали, що японські діти з раннього віку навчаються вписуватися в групу, що формує компромісність, емоційну стриманість і здатність до колективного самозміцнення [92].

У німецькій та скандинавській культурах ресурсність пов’язується з раціональним плануванням, структурованістю, високою самооцінкою та здатністю до самостійного прийняття рішень.

Психологічні ресурси є динамічними і багатовимірними конструктами, які формується під впливом історичних епох, культурних традиціях, наукових підходів та продовжує розвиватись відповідно до викликів сучасного світу.

3.2. Рекомендації та програма для відновлення психологічних ресурсів

Для підтримки психологічних ресурсів студентської молоді варто приділити увагу розвитку емоційного ресурсу. Цей ресурс допомагає людині швидше долати труднощі, легше забувати неприємні події, зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах. Для підтримання емоційного ресурсу, рекомендується: шукати позитивні моменти у повсякденному житті. Це формує відчуття вдячності та радості [131], практика вдячності сприяє зниженню рівня тривоги та покращує психоемоційний стан, практикувати усвідомленість (mindfulness). Допомагає студентам вийти з режиму автоматичних реакцій. Перебувати в стані повного занурення в діяльність, яка приносить задоволення, замість скарг – ставити собі конструктивні запитання, наприклад: «Що я можу зробити, щоб вийти з цієї ситуації з мінімальними втратами?»[132], оточення де студенти відчувають себе прийнятим, почутим і захищеним [133].

Одним із ключових проявів наявності психологічних ресурсів є ресурсний стан. Внутрішній стан, коли людина відчуває достатній рівень фізичних, емоційних і духовних сил для вирішення життєвих завдань. Для студентської молоді він є важливим елементом адже він забезпечує здатність до ефективного навчання, адаптації до змін і збереження психічного благополуччя. Натомість нересурсний стан супроводжується втратою енергії, зниженням концентрації, підвищеною втомлюваністю, емоційною нестабільністю. У такому стані зростає кількість помилок, знижується ефективність, а звичні справи можуть здаватися надмірно складними.

Щоб повернутися до ресурсного стану, варто звернути увагу на такі практики: дозволити собі відпочинок. Навіть коротка пауза може стати першим кроком до відновлення, згадати моменти, коли ви вже справлялися з труднощами. Це активізує внутрішні ресурси та зміцнює віру в себе, зосередитися на тут і зараз. Побачити щось яскраве, приємне, дозволити собі маленькі радощі.

Щоб повернутися до активного, життя після емоційного чи фізичного виснаження, треба встановити контакт із власним тілом. Робиться це через уважне тілесні відчутті. Звернути увагу на ділянки, де накопичилося напруження, і поступово їх розслабити [7].

Серед тілесних практик, які сприяють відновленню психологічного ресурсу, варто спробувати:

- ритмічні дотики та м'язова робота – легке постукування, чергування напруження і розслаблення м'язів, стимуляція органів чуття (зору, слуху, нюху, дотику, смаку);

- дихальні техніки – зокрема, повільне дихання з рахунком до п'яти, яке допомагає стабілізувати нервову систему;

- вправи на тілесну стабільність – відчуття опори, зв'язку з землею, що повертає відчуття безпеки та контролю.

Окремо варто звернути увагу на практику уявного занурення в безпечне місце. Для цього достатньо зосередитися на диханні, розслабити тіло, а потім уявити простір, який асоціюється зі спокоєм. Цей образ можна поступово збагачувати деталями — приємними звуками, кольорами, запахами, дотиками — щоб створити повноцінне відчуття внутрішнього затишку. Такі практики не лише допомагають повернути ресурсний стан, а й зміцнюють здатність до саморегуляції, що є основою психологічної стійкості.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження з студентською молоддю, ми можемо сказати, що психологічна ресурсність має виражені гендерні особливості. На основі цього можна сформулювати орієнтовані як: для молоді жіночої статі так і для молоді чоловічої статі.

Для студентської молоді жіночої статі рекомендовано впроваджувати заходи, що сприяють емоційній рефлексії, самопізнанню та розвитку соціального інтелекту. Зокрема:

- медитативні практики, арт-терапія, ведення щоденників емоцій;

участь у творчих майстернях, літературних клубах, психоосвітніх подіях;

- залучення до волонтерських ініціатив, менторських програм, студентських об’єднань;

- індивідуальне консультування з акцентом на збереження особистісних меж при емпатійному включенні.

Для студентської молоді чоловічої статі особливо ефективними є заходи, що активізують внутрішню мотивацію, лідерський потенціал і емоційну відкритість. Зокрема:

- участь у тренінгах з розвитку резильєнтності, командних спортивних активностях, кризовому моделюванні;

- залучення до проєктної роботи, конкурсів професійної майстерності, менторських ініціатив;

- індивідуальні психологічні сесії з акцентом на емоційну виразність та самосприйняття.

Для студентської молоді плани на майбутнє також відіграє ключову роль у житті. Здатність планувати майбутнє є важливим чинником психологічної стійкості. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із виявів посттравматичного стресу. Включення події в контекст життя, винесення уроків, здатність до переосмислення його в позитивних термінах є однієї з основних стратегій владнання. Уміння відшукати сенс ситуації, що склалася, інтегрувати його в суб’єктивну картину світу дає можливість сприймати події як більш передбачувані.

Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси допомагає розроблена модель професором М. Лаада директором Ізраїльського Центру попередження стресу та його колегами модель стресодолання «BASIC Ph». Ця модель є цінною, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних дослідженнях, була широко адаптована у психологічній практиці та охоплювала весь спектр стилів і шляхів, якими люди могли впоратися зі стресом чи кризою.

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B. Belief & values (віра, переконання, цінності, філософія життя).

2. A. Affect (вираження емоцій та почуттів).

3. S. Socialization (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування).

4. I. Imagination (уява, мрії, спогади, творчість).

5. C. Cognition, thought (розум, пізнання, когнітивні стратегії).

6. Ph. Physical (фізична активність, тілесні ресурси).

Belief & values. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect. Цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно (в особистій розмові), письмово (в листі, без слів), в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization. Даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination. Цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних

ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition. Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical. Спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Психоосвітня інтервенція: «Ресурси всередині нас: розвиток психологічної стійкості студентської молоді»

Мета програми: Розвинути навички психологічної стійкості студентської молоді шляхом усвідомлення, активізації та застосування внутрішніх ресурсів, з урахуванням гендерних особливостей у їх сприйнятті, доступності та використанні.

У межах психоосвітньої програми було використано напрацювання технік та методичних підходів, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів студентської молоді, здатності до емоційної усвідомленості та формування навичок саморегуляції.

Програма має навчально – практичну спрямованість і передбачає ознайомлення студентську молодь з психологічними ресурсами, їхньою роллю у формуванні емоційної стабільності, внутрішньої опори.

Програма складається з теоретичної частини, практичної частини та дискусії про обмін досвідом про управління емоціями. Теоретична частина зосереджена на поясненні сутності психологічних ресурсів як чинників адаптації, стресостійкості, ефективному функціонуванню особистості. Приділено окрему увагу гендерному аспекту використання ресурсів. В кінці заходу ми представили інформаційну пам'ятку, яка узагальню ключові поняття про психологічні ресурси, техніки та практичні поради розглянуті під час заходу.

Цільова аудиторія: Студентська молодь віком від 18 до 35 років, незалежно від рівня освіти. Заняття проводиться у змішаній гендерній групі з елементами гендерної рефлексії.

РОЗКЛАД:

(Орієнтовний час проведення 1 година 55 хвилин – 115 хвилин)

1. Привітання. Обговорення очікувань – 5 хв.

2. Теоретична частина – 15 хвилин

2.1. Ознайомлення з програмою заходу

2.2. Про сутність психологічних ресурсів

2.3. Гендерний аспект у використанні психологічних ресурсів

3. Перерва – 10 хвилин

4. Відповіді на запитання групи після теоретичного огляду – 5 хвилин

5. Практична частина – 20 хвилин

5.1. Вправа «Асоціація з ресурсом» – 10 хвилин

5.2 Вправа «Ресурси які я не використовую» – 15 хвилин

5.3 Арт-техніка «Ресурсний символ» – 15 хвилин

6. Рефлексивна анкета – 5 хвилин

7. Групова дискусія – обговорення враження від проведеного заняття з групою - 10 хвилин

8. Отримано учасникам інформаційну пам'ятку – 5 хвилин

ПРОГРАМА ЗАХОДУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

1. ПРИВІТАННЯ. ОБГОВОРЕННЯ ОЧІКУВАНЬ

2. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА.

СЛОВА ПСИХОЛОГА:

Сьогодні ми звами поговоримо про актуальну тему для кожного незалежно від віку чи професії. Мова йдеться пор психологічні ресурси . У дорослому житті ми стикаємося з викликами: робота, навчання, сім'я, соціальна невизначеність майбутнього. І саме здатність мобілізувати свої ресурси дозволяє нам зберігати внутрішню рівновагу. Також ми торкнемось що психологічні ресурси мають певні гендерні особливості.

ПРО СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

Психологічні ресурси – це внутрішні та зовнішні фактори, які забезпечують адаптацію, стійкість до стресу та ефективне функціонування особистості [91]. Студентська молодь, яка поєднує навчання з роботою, приймає життєво важливі рішення, будує міжособистісні стосунки, психологічні ресурси є важливими опорами. Вони допомагають справлятися з академічним навантаженням, зберігати мотивацію та внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов. До ключових аспектів психологічних ресурсів відноситься:

1. Емоційні ресурси – здатність проявляти емпатію, зберігати графік, здатність регулювати емоції.

2. Когнітивні ресурси – здатність до прийняття рішень, аналітичне мислення.

3. Мотиваційні ресурси – натхнення, внутрішні цілі, прагнення до розвитку.

4. Соціальні ресурси – підтримка з боку друзів, родини, наставників.

5. Фізичні ресурси – здоров'я, енергія, дотримання режиму харчування і сну.

6. Духовні ресурси – внутрішні опори, віра, відчуття сенсу життя [29].

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ У ВИКОРИСТАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

В розумінні психологічних ресурсів в гендерному аспекті то він відіграє важливу роль, оскільки теорія гендеру в психології показує, що жінки і чоловіки по різному використовують ресурси., що мають значення для психоосвітніх програм, консультуванні на підтримки. Дослідження показують, що жінки схильні до емоційної експресії. Вони схильні до вербального опрацювання переживань а також частіше активізують соціальні ресурси тоді як чоловіки схильні використовувати когнітивні функції та фізичні ресурси. Вони уникають емоційної вразливості, спрямовані на контроль ситуації тощо [79], [110].

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА:

- вправа «Асоціація з ресурсом
- вправа «Ресурси які я не використовую»
- арт-техніка «Ресурсний символ»

ВПРАВА

«АСОЦІАЦІЯ З РЕСУРСАМИ»

Вправа направлена на активізацію внутрішніх сил, позитивних спогадах та емоцій через асоціативне мислення. Вона базується на здатності мозку створювати зв’язки між поняттями, образами та досвідом, що дозволяє викликати ресурсний стан – тобто стан, у якому людина почувається впевнено, спокійно, натхненно або захищено. Під час виконання психолог пропонує учаснику згадати ситуацію, коли він почувався добре, впевнено, щасливо. Учасник описує цю ситуацію**:** що він бачив, чув, відчував. Психолог просить учасників підібрати асоціацію до цього стану і це може бути наприклад: образ, предмет, музика, запах. Ця асоціація стає «якорем» для повернення до ресурсного стану в майбутньому.

ВПРАВА

«РЕСУРСИ ЯКІ Я НЕ ВИКОРИСТОВУЮ»

Ця техніка спрямована усвідомлення внутрішніх обмежень, що виникають під впливом гендерних стереотипів. Вона ідентифікує ресурси, які не використовуються через уявлення про прийнятну поведінку для чоловіків і

жінок, розширити внутрішні і зовнішні ресурси, які виходять за межі моделей реагування, знизити вплив гендерних обмежень на емоційну регуляцію, самопідтримку. Психолог учасникам роздає перелік ресурсів (у вигляді карток) наприклад: емоційна відкритість, вразливість, лідерство тощо. Учасники обирають із переліку ресурсів ті які вони рідко використовують. Учасники об'єднуються в пари або в групи і обговорюють:

- чому ці ресурси не використовуються ?;
- чи пов'язано це з гендером ?;
- як це впливає на ї життя або стосунки ?.

Психолог збирає всіх учасників і ставить відкриті запитання:

- чи були ресурси, які вас здивували ?;
- чи є ресурси які ви б хотіли б спробувати у своєму житті ?;

Кожен учасник відмічає собі один ресурс, який хоче інтегрувати у своє життя, конкретний крок який він або вона зробить протягом тижня.

ВПРАВА АРТ – ТЕХНІКА

«РЕСУРСНИЙ СИМВОЛ»

Ця техніка спрямована на активацію внутрішніх ресурсів через створення візуального образу. Психолог пропонує учасникам обрати один із своїх ресурсів і зобразити його у вигляді символу (малюнок, колаж, аплікація). Наприклад, віра в себе може бути зображена як сонце, підтримка друзів — як дерево з міцним корінням. Після чого проводиться групова рефлексія:

- чому саме цей символ ?;
- які ресурси він уособлює ?;
- як він може працювати у складних ситуаціях ?.

РЕФЛЕКСИВНА АНКЕТА

ТРИ-ДВА-ОДИН

3 речі, які я дізнався

2 речі, які мене здивували

1 річ, яку я хочу спробувати

ОБГОВОРЕННЯ ВАЖЕННЯ ПІСЛЯ ЗАННЯТЬ

ІНФОРМАЦІЙНА ПАМ’ЯТКА

Що таке психологічні ресурси ? Це внутрішні сили, які допомагають нам:

- адаптуватися;
- справлятися зі стресом;
- приймати рішення та зберігати психічне здоров’я.

Для молоді яка навчається або яка поєдную роботу з навчання психологічні ресурси мають особливе значення:

- здобуття знань і професійних навичок – як у щоденному освітньому процесі так і в самостійній роботі;
- побудови міжособистісних стосунків;
- баланс між особистим життям, роботою та навчанням;
- прийняття важливих рішень.

Для того щоб активізувати свої ресурси :

- веди щоденник: записуй коли відчуваєш силу, підтримку або моменти які тебе надихають;
- практикуй усвідомлення: зосереджуйся на теперішньому моменті, слухай себе
- створюй ресурсні ритуали**:** прогулянки, музика, медитація**.**

ПАМ’ЯТАЙ: Твої ресурси – це те що є в тобі. Вони змінюються, розвиваються, відкриваються по новому якщо навчитись їх бачити, приймати та використовувати.

Висновки до розділу 3

Під час роботи над цим розділом було розглянуто особливості традиційних підходів до використання психологічних ресурсів. Зазначено, що у різні історичні епохи сформувалися власні моделі та практики використання ресурсів, що відповідали соціально-економічним умовам, технологічному рівню та культурним особливостям суспільства. Було зазначено, що у XX столітті до широкого впровадження цифрових технологій студенти

покладалися переважно на індивідуальні копінг-стратегії, серед яких переважали прокрастинація, емоційне пригнічення, пошук підтримки в родині та самодисципліна.

Висвітлено, що у XXI столітті поняття психологічних ресурсів набуло комплексного характеру, інтегруючись з цифровими технологіями, ментальним здоров'ям та соціальними практиками. Сучасна психологічна наука не лише розширила теоретичні уявлення про ресурси, а й впровадила практичні інструменти їх активізації – від гештальт-терапії та наративних технік до розвитку емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості.

Визначено, що на формування ресурсного мислення впливають і культурні моделі. В азійський країнах пріоритет надається згуртованості, гармонії та емоційній стриманості а в скандинавських і німецьких культурах ресурси пов'язують з раціональним плануванням, високою самооцінкою, здатністю до самостійного прийняття рішень.

На основі опрацьованих даних та проведеного дослідження було здійснено аналіз практичних рекомендацій, спрямованих на відновлення та активізацію психологічних ресурсів студентської молоді. У роботі з емоційними ресурсами слід приділити увагу усвідомленості (mindfulness), пошуку позитивних моментів. Визначено, що психологічні ресурси мають гендерні особливості тому для студентської молоді жіночої статі слід застосовувати медитативні практики, арт-терапія, ведення щоденників, участь у творчих майстернях, літературних клубах, волонтерських ініціативах, менторських програмах, тематичних тренінгах, а також індивідуальні консультації з фокусом на збереження особистісних меж та розвиток емпатійної взаємодії; для студентської молоді чоловічої статі ефективними є участь у тренінгах з резильєнтності, командній активності, моделінгу кризових ситуацій, конкурсах професійної майстерності, а також індивідуальних психологічних сесіях, спрямованих на розвиток емоційного самоприйняття.

На основі теоретичних положень та емпіричних спостережень було розроблено психоосвітнє заняття «Ресурси всередині нас: розвиток психологічної стійкості студентської молоді», яке поєднує освітній компонент із практичними вправами, рефлексією та гендерною чутливістю. Інтервенція спрямована на усвідомлення, активізацію та застосування внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію та життєздатність особистості в умовах сучасних викликів.

Застосування інтерактивних методів, арт-технік та групової дискусії дозволяє учасникам не лише ідентифікувати власні ресурси, а й критично осмислити вплив гендерних стереотипів на їх використання. Такий підхід сприяє формуванню більш гнучких стратегій подолання труднощів, розвитку самопідтримки та емоційної грамотності, що є ключовими чинниками психологічної стійкості у студентському віці.

Визначено, щоб розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси ми можемо застосувати модель «BASIC Ph» розроблена М. Лаада яка ґрунтується на теоретичних та емпіричних дослідженнях та охоплювала весь спектр стилів і шляхів, якими люди могли впоратися зі стресом чи кризою.

На основі міждисциплінарних джерел, зокрема дослідження у сфері психоосвіти, гендерної психології була розроблена психоосвітня інтервенція «Ресурси всередині нас: розвиток психологічної стійкості студентської молоді». Визначено орієнтований час проведення теоретичної та практичної частини. Виведено списки вправ, що спрямовані на активізацію внутрішніх сил, позитивних спогадів, внутрішніх обмежень, активацію внутрішніх ресурсів через створення візуального образу.

Розроблено інформаційну пам’ятку для студентської молоді з метою підвищення рівня психоосвідченості, та сомопідтримки при втраті психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

1. У ході робити над кваліфікаційним дослідженням було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічних ресурсів. Визначено, що «психологічні ресурси» це сукупність внутрішніх психічних можливостей особистості, які забезпечують її здатність до адаптації, саморегуляції, подолання стресу та підтримки життєвої активності. Встановлено, що у дослідженні ресурсів існують два провідні наукові підходи: транзактний – який акцентує увагу на наявних особистісних характеристиках як стабільному арсеналі ресурсів (оптимізм, самооцінка, життєстійкість), та інтегрований – що розглядає ресурси як динамічну систему, якою особистість свідомо управляє залежно від контексту. Обидва підходи доповнюють одне одного, дозволяючи глибше осмислити механізми психологічної адаптації.

Визначено, що психологічна ресурсніть це багатовимірний феномен, який охоплює здатність людини до саморозвитку, компетентності та автономії у різних сферах життєдіяльності. Встановлено, що важливими чинниками підтримки психологічної ресурсності є соціальне оточення, вміння звертатись за допомогою, підтримка з боку близьких. Психологічна ресурсність особистості визначається як здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим..

Виведено перелік основних функцій психологічних ресурсів: буферна функція (психологічні ресурси діють як буфер, пом’якшуючи негативний вплив стресорів на психічне та фізичне здоров’я), захисна (ресурси захищають від негативного впливу стресорів, допомагаючи зберегти психічне здоров’я та емоційну рівновагу), компенсаторна (у випадку відсутності або недостатньої кількості певних ресурсів, інші ресурси можуть частково компенсувати цей дефіцит), регуляторна (психологічні ресурси допомагають регулювати емоції, поведінку та когнітивні процеси), мотиваційна (ресурси можуть підвищувати мотивацію та прагнення до досягнення цілей), адаптаційна (психологічні

ресурси допомагають людям гнучко реагувати на виклики та знаходити ефективні способи їх подолання), ресурсогенеруюча (деякі ресурси можуть сприяти розвитку інших ресурсів), саморегуляція (ресурси допомагають людині керувати своїми емоціями, думками та поведінкою).

2**.** Проаналізовано, що психологічні ресурси класифікуються за двома підходами а саме: загальноприйнятий, який поділяє на: індивідуальні ресурси (когнітивні, особистісні: увага, пам'ять, самооцінка, мотивація, життєстійкість), середовищні ресурси (соціальна підтримка, матеріальні умови, професійне середовище). Системний підхід – розгляд ресурсів як багатокомпонентної, ієрархічно організованої системи з динамічними, структурованими та інтегрованими елементами.

Виведено перелік основних властивостей психологічних ресурсів: обмеженість (наявність меж у використанні когнітивної, емоційної та мотиваційної енергії); змінність (динамічна природа ресурсів, що змінюються залежно від досвіду, емоційного стану, соціального оточення). Визначено, що психологічні ресурси діляться на внутрішні ресурси (самооцінка резильєнтність); зовнішні ресурси (соціальної підтримки, яка виконує буферну функцію щодо стресу, сприяє формуванню почуття безпеки, приналежності та довіри до світу).

3. Розглянуто поняття «гендер», що є соціальним конструктом, який визначає очікувану поведінку, ролі та моделі реагування на життєві виклики, а отже – безпосередньо впливає на характер мобілізації психологічних ресурсів. Проаналізовано чотири теорії пояснення гендерного розвитку особистості: теорія соціального навчання, теорія біологічна, теорія когнітивна, теорія гендерної схеми.

Розглянуто гендерні емпіричні дослідження у відмінності застосуванні психологічних ресурсів: жінки в умовах загрози демонструють вищий рівень тривоги та втрати внутрішніх ресурсів (впевненість у собі, оптимізм, почуття контролю). Водночас чоловіки частіше схильні до зовнішньо-агресивних форм реагування, зловживання психоактивними речовинами та ризикованої

поведінки. Визначено поняття гендерної ідентичності , як складової особистісної структури, яка забезпечує внутрішню стабільність, психологічну гармонію та впливає на здатність до самозбереження і самореалізації.

4. Емпірично досліджено психологічні ресурси студентської молоді в гендерному аспекті. Визначено та опрацьовано методики психологічних ресурсів. Під час опрацювання методик психологічних ресурсів було обрано методики: опитувальника психологічної ресурсності О.С. Штепи, шкала самооцінки М. Розенберг, шкала резильєнтності К. Девідсон, багатовимірна шкала соціальної підтримки (MSPSS) Г. Зімета та використано авторську анкету психологічних ресурсів студентської молоді яку було розроблено з метою виявлення рівня використання внутрішніх ресурсів з урахуванням гендерних особливостей їх сприйняття та застосування в умовах навчального навантаження та соціальних викликів. Ці методики включають в себе вивчення рівня внутрішніх опор, самооцінки, здатності до адаптації та стресостійкості а також рівня соціальної підтримки з урахуванням гендерних особливостей їх використання.

Організовано та зроблено дослідження гендерного аналізу психологічних ресурсів 141студентів де чоловіків 73, жінок 68. Проаналізовоно такі показники як рівень стресостійкості, техніки релаксації, соціальної підтримки , здатності управляти часом , особисте життя, хобі. Підраховано та опрацьовано результати дослідження. Виведено рисунки та таблиці даних під ці показники.

За результатами дослідження з’ясовано, що психологічні ресурси мають гендерні особливості. Жінки демонструють більш високий рівень внутрішніх ресурсів таких як: (упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність**,** знання власних ресурсів, уміння оновлювати ресурси, уміння використовувати ресурси). Чоловіки, натомість характеризуються більшою самооцінкою, резильєнтністю та опорою на соціальну підтримку, що характеризує їх як орієнтованих на свідоме

утвердження власної позиції та використання соціальних ресурсів. Виявлені відмінності є статистично значущими та підтверджують, що психологічні ресурси студентської молоді формуються по різному залежно від статі.

5. Сформовано програму психоосвітньої інтервенції, що включає теоретичну частину, в якій визначено сутність психологічних ресурсів, які їх ключові аспекти. Розглянуто психологічні ресурси в гендерному аспекті. Виведено списки практичних вправ на активізацію внутрішніх сил, позитивних спогадах, емоцій через асоціативне мислення, усвідомлення внутрішніх обмежень, активацію внутрішніх ресурсів через створення візуального образу. Серед них: асоціація з ресурсами (здатність мозку створювати зв'язки між образами та досвідом), вправа ресурси які я не використовую (спрямована на усвідомлення внутрішніх обмежень, що виникають під впливом гендерних стереотипів), вправа ресурсний символ (техніка спрямована на активацію внутрішніх ресурсів через створення візуального образу), рефлексивна анкета три – два – один (використовується на прикінці заняття для осмислення отриманої інформації).

Розроблено інформаційну пам'ятку з метою підвищення рівня психоосвідченості, та сомопідтримки при втраті психологічної стійкості. Вона містила теоретичну частину та поради для активізації ресурсів.

Під час рекомендації щодо розвитку психологічних ресурсів студентської молоді було розмежування також і у гендерному аспекті. Рекомендації, які охоплювали загальні дані потребує у підтримці ресурсного потенціалу що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні, тілесні та духовні аспекти. Рекомендовано практики усвідомленості, тілесної стабільності, емоційного розвантаження та соціальної взаємодії. У роботі з ресурсним станом слід приділити увагу відпочинку, згадати моменти про адаптацію труднощів, дозволяти собі маленькі радощі. Для покращення стану після емоційного чи фізичного виснаження слід приділити увагу тілесним відчуттям (ритмічні дотики, м'язова робота, дихальні техніки), занурення в безпечне місце.

З урахуванням гендерних для жінок рекомендовано медитативні практики, арт-терапія, ведення щоденника. Для чоловіків участь у тренінгах командна спортивна активність.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Доцільним є подальше поглиблення аналізу психологічних ресурсів студентської молоді, удосконалення діагностичних інструментів та розширення напрямів подальших наукових пошуків у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугерко Я.М. Потенціал як психодуховна даність особистості. Психологія і суспільство. 2018. 68–82 с.

2. Бугерко Я. М. Ресурсний підхід в сучасній психології // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип.3

3. Бойчук С.С. Психологічна ресурсність спецпризначенців в умовах відкритого протистояння з агресором. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 221-222.

4. Білинська М.М. Гендерна політика в системі державного управління : підручник / М. М. Білинська. – Запоріжжя: Друкарський світ, 2014. – 132 с.

5. Балабанова Л.М., Перелигіна О. О. Життєздатність особистості як ресурс. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022 р. Вип. 10. – С. 112–118

6. Бєлєнький В.Г. Особистісні чинники формування професійної компетентності студентів у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. –Психологічні науки. – С. 122–128.

7. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. 2020 р

8. Воробйова Н.О. Локус контролю як чинник саморегуляції студентів // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2021 р. – С. 87–94.

9. Войтовська А.І. Гендерна соціалізація студентської молоді в умовах закладу вищої освіти: інклюзивний підхід : монографія / А. І. Войтовська. – Умань : Візаві, 2022. 248 с.

10. Гріньова О.М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2018. 461 с.

11. Голуб К.О. Гендерні особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку. Сучасний рух науки: тези доп. VIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 3-4 жовтня 2019 р. Дніпро. 2019. 752 с

12. Гладир Т.С. Ресурси підприємства: теоретичні аспекти // Ефективна економіка. — 2014 р

13. Гуцол К.В. Культурні зразки як фактори розвитку життєвої компетентності. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2023 р. С. 56–61.

14. Гільман А.Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2017 р. С. 92–96

15. Даценко О.А. Криворізький державний педагогічний університет. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія 2020 р.

16. Дем'янчук, Ю.Ю., Левчук І. Дослідження особистісних ресурсів у юнацькому віці: гендерний аспект. Суспільно-політичні та психологічні студії 3. 2019. 40-45 с.

17. Жук І.Л. Людські ресурси. Енциклопедія Сучасної України. І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. ; НАН України, НТШ. – Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2017 р.

18. Завалкевич Л.Е., Майленова Ф.Г Розвиток психологічної гнучкості як фактор ефективності менеджерської діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №1.15- 29. 5.с .

19. Карамушка Л.М, Креденцер О.В, Терещенко К.В Психолого організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія /.за ред.. Карамушки Л.М. Київ– Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

20. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології Практична психологія та соціальна робота. 2017.

21. Кухар Т.В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. Науковий вісник: «Освіта. Соціальні та поведінкові науки» 2020. № 2. С. 94–104.

22. Кузікова С.Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній ґенезі особистості: суб'єктний підхі. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія Суми: Вид-во Сум ДПУ імені. Макаренка, А.С. 2018. 295–318 с.

23. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 1. 120–127 с.

24. Кошевенко А.В., Васильченко О.М**.** Проблема прояву гендерних стереотипів в структурі професійної діяльності особистості: теоретичний аналіз // Матеріали міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку». — Київ, 2019 р

25. Казібекова В.Ф., Блинова О.Є. «Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи». Херсон: 2021 р.

26. Кричфалушій М. М., Гнітецький Л. В., Швай О. В. Самооцінка стану тривожності у студентів ІІІ курсу заочної форми навчання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015 р.

27. Крішчук Д.В., Бакланова Н.М. Роль культурних цінностей у формуванні особистості. Гуманітарні студії. – 2022. – № 10. – С. 45–52. – 21. Формування культурно-освітнього мислення студентів / Науковий вісник ПНПУ. – 2021 р.

28. Козаченко О.А., Живоглядова Ю.Г. Особистісні ресурси самореалізації студентів-психологів // Актуальні проблеми психології. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021 р. С. 51–59

29. Кириленко О.С**.** Ресурсний підхід у психологічному супроводі студентської молоді / О.С. Кириленко // Психологічний дискурс. – 2020. – № 14. – С. 112–118.

30. Лактіонов О.М. Координати індивідуального досвіду Монографія.1998 Харків Бізнес Інформ,

31. Лукашевич О.М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування / О. Лукашевич // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2017. 112- 119 с.

32. Ламаш І.В., Вангелдер Г.Я. Проактивні копінги у взаємозв'язках із психологічною ресурсністю у правоохоронців з різним її рівнем. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. СП Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). Харків: ХНУВС, 2017. С. 183-185.

33. Микитюк С.О. Ресурсний підхід у становленні особистості студента // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. 283-288.

34. Микитюк С.О. Витоки наукових основ ресурсного підходу Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015.. 83-88.с

35. Мазур А.О. Ресурсний потенціал організацій // Науковий журнал Index Copernicus. 2020 р.

36. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології Матеріали студентської конференції. – Ужгород : Ужгородський національний університет, 2021 р. С. 80–83.

37. Новгородська В.А. Особистісний ресурс студентів вузу як детрмінанта ефективного професійного самовизначення.2017 232 с.

38. Оленич В.В. Психологічні ресурси суб'єкта: основні напрямки і перспективи дослідження Збірник наукових праць студентів,аспірантів і молодих вчених Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – Т.1. – с. 278-279.

39. Олексин М.О. Рефлексивність як психологічний ресурс особистості. Матеріали викладено в авторській редакції з незначними коректорськими правками. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори та їх наукові керівники. 2015 р С. 177.

40. Постилякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ, 2004 184 с.

41. Панченко С.М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць. 2012р. 614- 624 с.

42. Панасенко Н.М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України м. Херсон 2019 р

43. Партико Т.Б. Потенціал внутрішньої ресурсності у позитивній динаміці особистісних трансформацій. Загальна Психологія, Історія Психології. №14 (13). 2017. С. 84.

44. Прядко Б.В**.** Емпіричне дослідження впливу самооцінки на мотивацію досягнення успіху *Міжнародний науковий журнал освіти та лінгвістики* – 2022 р. С. 132–138.

45. Рудай А.С. Напрямки дослідження психологічної ресурсності в психології правоохоронної діяльності. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 24-25 лютого 2017 р.)/за загальною редакцією д. політ. н., професора ДВ Яковлева. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 127-130.

46. Рогова Т.В. Ресурсний підхід в управлінні педагогічним колективом школи Режим доступу : http://nauka.hnpu.edu.ua. (дата звернення 10.11.2024)

47. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу Проблеми сучасної

психології : Зб. наук. праць К_ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2015. .608-623 с.

48. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Офтальмологічний журнал. 2022. 65-73с

49. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості *Наукові записки Українського католицького університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2014. Число I (IV). С. 198–207

50. Свідерська О., Демид В. Психологічні чинники особистісної ресурсності молоді під час дистанційного навчання. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 92-98.

51. Свідерська О., Кочетова К. ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЩО НАДАЮТЬ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 130–135. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-130-135

52. Сокольська М.В. Особистісне здоров'я професіонала. Харків. 2012. 500 с.

53. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В.. "Методика Особистісні ресурси: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку." *Габітус* 2022. № 44. С. 114–122. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19

54. Сердюк, Л.З., Купрієва, О.І, Отенко, С.А. Салютогенетичні основи житестійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022 р 56-60 с.

55. Степанова Е. Р. Сутність та походження поняття «гендер» *Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків (30–31 березня 2017 року) 2017. С. 269-271. URL:http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16412

56. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2024. № 4. С. 91–95. URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14

57. Сердюк, Л. З. Фактори внутрішньої мотивації та самодетермінації учіння студентської молоді. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, *15*(6), 2019. С. 114-122.

58. Слободянюк, А. В., Косарєва, Л. В. Особистісні ресурси студентської молоді (на матеріалах соціально-психологічних досліджень). *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка.№ 17:* 2018. С. *89-95.*

59. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю *Офтальмологічний журнал* 1. 2019. С. 39-45 DOI: https://doi.org/10.31288/oftalmolzh201913945

60. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 105 с.

61. Хандій О.О. Соціальні ресурси розвитку економіки: важелі державного регулювання: монографія / НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ: Інститут економіки промисловості НАН України, 2019. 436 с.

62. Чхаідзе А.О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*, (1), 2018. С. 150-154.

63. Чепелєва Н.В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред.. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276с.

64. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць.* Кам'янець-Подільськ, 2013. 782–791с.

65. Штепа О.С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших *«Наука і освіта»: Науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія*., №9, 2014. 194-200 с

66. Штепа О.С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини *Проблеми сучасної психології Збірник наукових. праць Кам'янець-Подільського національного. університету імені Івана Огієнка, ін-ту психології імені. Костюка Г.С.* Вип.31. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С.559-568.

67. Штепа О.С. Характеристика аспектів і типів ресурсної спрямованості особистості *Вісник ДВНЗ. Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання».* К. Гнозис, 2014. 309-316. С

68. Штепа О.С. Характеристика впливу базових переконань на становлення психологічної ресурсності особистості *Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький університету імені Григорія Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання»*. – К.: Гнозис, 2014. 267-273 с

69. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології* : 2018 р .380–399 с

70. Шевченко Л.О. Особливості психологічної ресурсності злочинців. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. СП Бочарової* (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). Харків: ХНУВС, 2017. С. 228-230.

71. Шмаргун В.М. Організація ментального досвіду та інтелектуальної компетентності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки* № 114. 2013). С. 208-212.

72. Шевченко Л.О., Кобіква Ю. В. Ґендер у психологічний і соціологічних дослідженнях : навч. посібник,. Київ, 2015. 148 с.

73. Швецова Ю. Особливості гендерної ідентичності у сучасних студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 11(56). 2020 р. с.119-127.

74. Ющенко І.М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015 р. с. 302 – 306

75. Arendondo, A., Kapars, V**.** Positive aspects of suffering, meaningful moments and realization of meaning: a qualitative approach to positive existential issues among university students who have experienced trauma. *Psychological Research*. – 2022. – P. 13–23.

76. Agota, K., Petera, G. Happiness, workplace well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian teachers. *Modern Psychology*. – 2019. – P. 1–15.

77. Addis, M., Mahalik R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. American Psychologist. – 2017. – P. 5–14.

78. Brooks, K., Webster, J., Smith, M. Psychological resilience in the face of adversity: A review of protective factors. Journal of Mental Health. – 2017.

79. Brooks. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin J., Greenberg, N. Psychological resilience in the face of adversity: a review of protective factors. Journal of Mental Health. – 2017. – Vol. 26, No. 2. – P. 92–101

80. Cohen, L., Lansing. H. The tend and befriend theory of stress: Understanding the biological, evolutionary, and psychosocial aspects of the female stress response // In: Hazlett-Stevens, H. (Ed.). Biopsychosocial Factors of Stress, and Mindfulness for Stress Reduction. – Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2022. – P. 67–81.

81. Connor M., Davidson T**.** Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) / Ukrainian adaptation by VQ Partner. – Kyiv: VQ Partner, 2020.

82. Cen, S., Zhao, M., Wang, F., Tang, L**.** Gender differences in the relationship between mental health and academic performance among medical students in Shanghai: a cross-sectional study // *BMC Public Health*. – 2025.

83. Dweck, C. Mindset: The New Psychology of Success. – Kyiv, 2017.

84. Frankl E. *Man's Search for Meaning*. – Moscow: Alpina Non-Fiction, 2018. – 192 p.

85. Fromm E. The Art of Loving / transl. from English by V. Kuchmenko. – Kharkiv, 2017.

86. Freger F. Personality: Theories, Experiments, Exercises. – Zhytomyr: Ivan Franko State University Publishing House, 2015. – 864 p.

87. Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., Abi-Habib, R. The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. Psychiatry Research. – 2020.

88. Hobfoll E. The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // Applied Psychology: An International Review. – 2001.

89. Imanoto, N. Comparative study of Japanese and American parenting models. Developmental Psychology. Available from: https://stud.com.ua – Accessed: 07.09.2025.

90. Khan M., Arif A. Gender differences in stress-related disorders among Ukrainian military personnel in the war zone // E-Med Journal. – 2019. – Vol. 4, No. 3–4. – Article ID: 214. – DOI: 10.26766/pmgp.v4i3-4.214

91. Längle, A., May, R. What moves a person: Existential-analytical theory of emotions // In: Collected Papers on Existential Analysis. – 2015. – P. 235.

92. Lazarus. S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

93. Lin, D. Protective and risk factors of peer victimization among adolescents: Victims' perspective. *Journal of Education in Humanities and Social Sciences*. – 2023. – No. 11. – P. 273–281..

94. Luthar, S., Crossman, J., Small, J. Resilience and adversity // In: Bornstein, M. H. (Ed.). Handbook of Parenting. – 2nd ed. – New York: Routledge, 2020. – P. 334–358.

95. Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. – 2000. – Vol. 71, No. 3. – P. 543–562

96. Martin, S. Learned helplessness experiment: A key discovery in psychology. Ukrainian Psychological Hub. Psychological Encyclopedia 2024

97. Masten, A., Reed, J**.** Resilience in development // In: Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. – Oxford: Oxford University Press, 2002. – P. 117–131.

98. Malik, M. Resilience, stress, and mental health // *In:* Social Transformations and Resilience During Crisis. – 2023. – P. 155–168.

99. Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H., de Vries, N**.** Self-esteem in the context of a broad approach to mental health promotion. Health Education Research. – 2004. – Vol. 19, No. 4. – P. 357–372. – DOI: 10.1093/her/cyg041.

100. **N**eff. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity. – 2003. – Vol. 2(2). – P. 85–101.

101. Orth, U., Robins, W., Widaman, F**.** Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology. – 2012. – Vol. 102(6). – P. 1271–1288.

102. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. *Princeton University Press, 1965.*

103. Ryff, D., Singer, B**.** Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – Vol. 9(1). – P. 13–39.

104. Seligman, M. Authentic Happiness: The New Positive Psychology and the Scientific Pursuit of Happiness and Meaning. –2024.

105. Southwick., S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. – 2nd ed. – Cambridge: Cambridge University Press, 2018. – 330

106. Saltzman Y., Hansel T Bordnick S. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. – 2020. – Vol. 12, Suppl. 1. – P. 55–S57.

107. Starr R., Zurbriggen. L**.** Sandra Bem's gender schema theory after 34 years: A review of its reach and impact // Sex Roles: A Journal of Research. – 2017. P. 566–578.

108. Taylor. E Social support: A review // In: Friedman H. S. (Ed.). The Oxford Handbook of Health Psychology. – Oxford: Oxford University Press, 2011. – P. 189–214.

109. Tamres K., Janicki D., Helgeson S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping // Personality and Social Psychology Review. – 2002. – Vol. 6(1). – P. 2–30. – DOI: 10.1207/S15327957PSPR0601_1

110. Windle, G**.** What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology. – 2011. – Vol. 21, No. 2. – P. 152–169. – DOI: 10.1017/S0959259810000420

111. Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., Johnson, S**.** Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC* Psychiatry. – 2018. – Vol. 18, Article No. 156.

112. Zacks, S., Hen, M**.** Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. Journal of Prevention & Intervention in the Community. – 2018. – Vol. 46, No. 2. – P. 117–130.

113. Zimmerman A**.** Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health // Health Education & Behavior. – 2013. – Vol. 40, No. 4. – P. 381–383.

114. Zhou S., Snoswell L., Harding E., Bambling M., Edirippulige S., Bai X., Smith C. The role of social support in mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020.

115. Що робити , коли особистий ресурс на нулі: поради психологині Надії Терещенко https://np.pl.ua/2023/02/shcho-robyty-koly-osobystyy-resurs-na-nuli-porady-psykholohyni-nadii-tereshchenko/

116. Психологічні поради для студентів щодо адаптації до університетського життя. Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова. 2025 р: https://nuos.edu.ua/pro-universitet/struktura/navchalno-naukovij-gumanitarnij-institut/psihologichna sluzhba/psyholohichni-porady/podary-1/.

117. Університет як простір психосоціальної підтримки: посібник для викладачів і студентів. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.: https://osvita.ua/doc/files/news/949/95924/gaid-universitet-iak-prostir-psixosocial.pdf.

118. Психологічна допомога у кризовій ситуації презентація: 2024. p https://vseosvita.ua/library/prezentacia-psihologicna-dopomoga-u-krizovijsituacii-3877.html

119. Всесвітня організація охорони здоров'я.– 14 березня 2024. https://www.who.int/news/item/14-03-2024-over-1-in-3-people-affected-by-neurological-conditions-the-leading-cause-of-illness-and-disability-worldwide (дата звернення 14.08.2025)

120. Парламентська асамблея ОБСЄ. Усвідомлення та реагування на гендерні наслідки війни в Україні (дата звернення 14.08.2025) 2023. – https://www.oscepa.org/en/documents/special-representatives/gender-issues/report-17/4717-pdf-2023-gender-report-understanding-and-addressing-the-gendered-consequences-of-the-war-in-ukraine-eng/file

121. Жінки повідомляють про стрес, нерозуміння та самотність: результати опитування «Стрес в Америці – 2023» Американської психологічної асоціації (дата звернення 14.08.2025) 1 листопада 2023: https://www.apa.org/topics/stress/women-stress

122. Американський інститут стресу**.** Чому чоловікам і жінкам потрібні різні стратегії подолання стресу (дата звернення 14.08.2025) – 22 січня 2025. – https://www.stress.org/news/why-men-and-women-need-different-stress-strategies/

123. Статеві відмінності у ризику виникнення раку шкіри пов'язані з рівнем естрогену // *Nature*. – 2025. – 17 червня. (дата звернення 14.08.2025): https://www.nature.com/articles/d41586-025-01708-6

124. Роль естрогену у статевих відмінностях пам'яті, емоцій та синаптичної пластичності // Molecular Biology Reports. 2024. (дата звернення 14.08.2025): https://link.springer.com/article/10.1007/s11033-024-09374

125. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу з метою терапевтичного ефекту / ГО «Ла Страда – Україна» : https://la-strada.org.ua (дата звернення 05.10.2025)

126. Психологер. Вдячність: розуміння, приклади, рекомендації– Режим доступу: https://psyhologer.com.ua/vdiachnist/ (дата звернення 05.10.2025)

127. Центральноукраїнський державний університет. Рекомендації щодо керування емоціями для студентів: https://cusu.edu.ua/en/psykholohichna-dopomoha/17786-rekomendatsii-shchodo-keruvannia-emotsiiamy-dlia-studentiv (дата звернення 05.10.2025)

Всього джерел 127

Джерела за останні 10 років - 91

Джерела зарубіжних авторів за останні десять років – 28 (78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,92,93,94,96,97,99,101,107,108,109,110,114,115,116, 117.)

Джерела українських авторів за останні десять років – 61 (1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,13,14,15,16,17,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,31,32,34,35,36,37,38,39,42,43,44,45,47,48,49,50,51,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,67,69,72,73,75,76,77) Додатки – 10

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета психологічних ресурсів студентської молоді

1. Ваш вік:

18 – 20

20– 25

26– 35

2. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

3. Освіта, яку ви здобуваєте:

Середня

Не повна вища

Професійно-технічна

Вища (бакалавр)

Вища (магістр)

Наявність наукового ступеня

4. Поділ за спеціальністю: оберіть спеціальність яку ви здобуваєте:

Гуманітарні науки

Інформаційні технології

Культура і мистецтво

Освіта та педагогіка

Природничі науки

Соціальні науки

Технічні науки

Медична сфера

5. Наявність родини:

Не одружені/не заміжні

Одружений/заміжня

Розлучений (на)

У цивільному шлюбі

6. Наявність дітей:

Одна дитина

Дві дитини

Більше ніж двоє

Не маю дітей

7. Ваша ддіяльність:

Навчаюсь та працюю

Навчаюсь

Проходжу службу в лавах ЗСУ та навчаюсь

8. Як ви оцінюєте свій рівень стресостійкості?

Дуже високий

Високий

Середній

Низький

Дуже низький

9. Як часто ви використовуєте техніки релаксації (медитація, дихальні вправи)?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Кілька разів на місяць

Рідко

Ніколи

10. Чи відчуваєте ви підтримку з боку родини та друзів?

Завжди

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

11. Як ви оцінюєте свою здатність управляти часом?

Дуже добре

Добре

Середньо

Погано

Дуже погано

12. Наскільки ви задоволені своїм особистим життям?

Дуже задоволений

Задоволений

Нейтрально

Незадоволений

13. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Постійно

14. "Чи знаходите ви час для улюбленого хобі або занять, що приносять задоволення?"

Завжди

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

15. Як часто ви займаєтесь фізичними вправами?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Кілька разів на місяць

Рідко

Ніколи

16. Коли вам важко, чи відчуваєте ви, що можете мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання складної ситуації

Я знаю, що зможу

Мені потрібна додаткова підтримка

Я сумніваюсь, що зможу

Я впевнений (на), що не зможу

Додаток Б

Опитувальник психологічної ресурсності (О.С Штепи)

Інструкція: «Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими Ви згодні, а знаком «–» ті, з якими Ви не погоджуєтесь у відповідній клітинці навпроти номеру твердження».

№ п/п	Твердження	Варіанти відповіді	
		ТАК «+»	НІ «–»
1	Життєві успіхи надають мені наснаги в досягненні особистих і професійних цілей		
2	Наполегливість – це мій шлях до успіху		
3	Загалом, я впевнена в собі людина		
4	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі		
5	Для мене важливо бути зрозумілим для інших		
6	Я допомагаю не чекаючи, доки мене про це попросять		
7	Люди за своєю природою злі		
8	Мені не подобається відповідати за інших		
9	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений(а), що виберу вірний варіант		
10	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться		
11	Я довіряю собі в розв’язанні особистих і професійних питань		
12	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь		
13	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання		
14	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними		
15	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити		
16	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям		
17	Бути добрим – означає виховувати в навколишніх несамостійність		
18	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати		
19	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав(ла) обіцянки		

20	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували		
21	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною		
22	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути		
23	Якщо завдання слід виконати творчо, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити		
24	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях		
25	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору		
26	Нікому не слід довіряти		
27	Доброта – це прихований егоїзм		
28	Навіть у поганій людині є щось хороше		
29	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення		
30	Мені є кого любити		
31	Мені цікаві люди, які мислять неординарно		
32	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини		
33	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування		
34	Кожній людині необхідно дати у житті шанс		
35	Головними принципами людських взаємин мають бути співчуття і милосердя		
36	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою		
37	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки		
38	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину		
39	Мені подобається розмірковувати, філософствувати		
40	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети		
41	Милосердя є вищим за справедливість		
42	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх		
43	Я не займаюсь саморозвитком		
44	Професія не є сферою моєї самореалізації		
45	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань		
46	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина		
47	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі		
48	Я не бачу перспектив саморозвитку		
49	Природа людини завжди візьме гору над вихованням Я не потребую самоаналізу		
50	Я не потребую самоаналізу		

51	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне		
52	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння		
53	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив		
54	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя		
55	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі		
56	Я вмію створити собі гарний настрій		
57	Я не знаю, якими є мої переваги		
58	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити		
59	Я не здатний надихати та заспокоювати інших		
60	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям		
61	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети		
62	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»		
63	Я не вмію створювати довірливі взаємини		
64	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей		
65	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка		
66	Я не здатний(а) робити щось, щоб почуватись у безпеці		
67	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку		

Додаток В

Ключі від опитувальника психологічної ресусності О.С Штепи

За кожною шкалою підраховується кількість відповідей, що збігаються з «ключем». За кожен збіг нараховується 1 бал. Загальний рівень психологічної ресурсності обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма шкалами.

№ шкали		№№ тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5.	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра в добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10.	Самореалізація в професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11.	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15.	Загальний рівень Психологічної ресурсності	Усього								

Додаток Г

Статистичні дані опитувальника психологічної ресурсності О.С Штепи по чоловікам

Шкали	чоловіки			
	Мінім	Макс	Мода	Медіана
Упевненість у собі	2	8	8	7
Доброта до людей	1	8	8	7
Допомога іншим	0	8	8	7
Успіх	3	7	7	6
Любов	2	8	6	6
Творчість	2	8	7	7
Віра в добро	2	8	6	6
Прагнення до мудрості	1	8	6	6
Робота над собою	2	8	6	6
Самореалізація в професії	2	8	7	5
Відповідальність	3	8	5	5
Знання власних ресурсів	2	8	8	7
Уміння оновлювати власні ресурси	2	8	7	6
Уміння використовувати власні ресурси	2	8	7	6
Загальний рівень психологічної ресурсності	42	105	89	87

Додаток Д

Статистичні дані опитувальника психологічної ресурсності О.С Штепи по жінкам

Шкали	Жінки			
	Мінім	Макс	Мода	Медіана
Упевненість у собі	2	8	8	7
Доброта до людей	4	8	8	8
Допомога іншим	2	8	8	7
Успіх	3	8	7	7
Любов	3	8	6	6
Творчість	2	8	8	7
Віра в добро	3	8	7	6
Прагнення до мудрості	1	8	6	6
Робота над собою	3	8	7	7
Самореалізація в професії	2	8	6	5,5
Відповідальність	3	8	6	6
Знання власних ресурсів	4	8	8	7
Уміння оновлювати власні ресурси	3	8	7	7
Уміння використовувати власні ресурси	3	8	7	7
Загальний рівень психологічної ресурсності	55	106	95	90,5

Додаток Е

Шкала резильєнтності К. Девідсона

Інструкція: «Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, окресливши відповідну цифру напроти кожного з них:

0 = повністю невірно;

1 = зрідка вірно;

2 = вірно час від часу;

3 = часто вірно;

4 = вірно майже у всіх випадках.

Пам’ятайте, що в даному випадку правильних чи неправильних відповідей бути не може»

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1.	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2.	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3.	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4.	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5.	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6.	Можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7.	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8.	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9.	Думаю про себе, як про сильну людину	0	1	2	3	4
10.	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Додаток Ж

Статистичні дані жінок і чоловіків за шкалою рівня резильєнтності К. Девідсона

Шкала Резильєтності		
Статистика	Жінки	Чоловіки
Мінімум	9	4
Максимум	40	40
Мода	30	33
Медіана	30	32

Додаток И

Шкала самооцінки М. Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо ви постійно погоджуєтесь, обведіть **«ПП»**. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням обведіть **«П»**. Якщо ви не погоджуєтесь обведіть **«НП»**. Якщо ви повністю не погоджуєтесь обведіть **«ПНП»**.

1	Загалом язадоволений (на) собою	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний				
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей				
4	Я можу робити різні речі, як більшість різних людей				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатись				
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (ою)				
7	Я відчуваю, що я цінний (на) принаймні , що я на рівні з іншими				
8*	Я хотів (ла) б мати більше поваги до себе				
9*	Загалом я схильний (на) думати, що я невдаха				
10	Я позитивно ставлюсь до себе				

Додаток К

Статистичні дані жінок і чоловіків за шкалою самооцінки М.Розенберга

Шкала Самооцінки М. Розенберга		
Статистика	Жінки	Чоловіки
Мінімум	7	7
Максимум	30	30
Мода	18	25
Медіана	20	33

Додаток Л

Опитувальник багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як Ви оцінюєте твердження щодо себе.

№	Твердження	Ви дуже згодні	Ви не згодні	Ви трохи не згодні	Ви нейтальні	Ви злегка згодні	Ви згодні	Ви дуже згодні
1.	Є хтось, хто поряд, коли я в біді.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Я отримую емоційну підтримку, в якій я маю потребу, від моєї сім'ї.	0	1	2	3	4	5	6
5.	У мене хтось є, з ким я відчуваю себе добре.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Я можу розраховувати на своїх друзів, коли мені погано.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.	0	1	2	3	4	5	6
9.	У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.	0	1	2	3	4	5	6
10.	Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.	0	1	2	3	4	5	6