

опису й. концептуалізації, а саме: у зв'язку з історією кольору, фарб й барвників, у контексті відмінностей традиційного колориту рівнинних та гірських, агро- та урболандшафтів, гармонізованого й ушкодженого, понівеченого війною довкілля. Якщо про механізми колірної відчуття та колірної сприймання йдеться у посібниках з загальної психології й кольорознавства, а про індивідуальні переваги у ставлення до того чи іншого кольору знаходимо розлогу інформацію у емпіричних студіях з проблем психології кольору, то про колірну компетентність та культуру особистості, зокрема її колірну чутливість, смак, значення для неї колірних споминів, розуміння народної символіки кольорів, історії колірних практик в контексті культурного ландшафту ми все ще отримуємо швидше фрагментарну інформацію.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Рудницька О. П. Педагогіка: загальна та мистецька: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2005. 360 с.
2. Литвин-Кіндратюк С.Д. Колірна компетентність як ресурс її життєстійкості Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р. Полтава : П Н П У С.82-85.

### **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І ГЕНДЕР: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Логвінова Д.В.**

*Національний університет "Львівська політехніка"*

*genderua@gmail.com*

Сучасний світ характеризується стрімкими змінами та численними викликами, які постійно випробовують адаптаційні можливості людства. Пандемії, війни, кліматичні кризи, вплив цифрових технологій, інформаційне

перевантаження та глобалізація створюють умови, що ускладнюють розмірене і стабільне життя. Ці процеси супроводжуються розмиванням кордонів ідентичності, трансформацією традиційних соціальних ролей і цінностей, які формувалися століттями, а також зростанням вимог до багатозадачності та швидкості реакції на зміни. У таких умовах сучасна людина змушена застосовувати вольові зусилля, мобілізувати внутрішній потенціал психічних ресурсів і розвивати життєстійкість, щоб успішно адаптуватися до реальності, зберігати психологічну рівновагу та досягати життєвих цілей із найменшими енергетичними витратами.

Мінливість сучасного світу вступає у складні зв'язки або протиріччя з усталеними нормами взаємодії людини з іншими, із собою, із предметною діяльністю та з цінностями, які протягом тривалого часу визначали поведінкові моделі. Зокрема, гендерні установки, що формувалися під впливом соціокультурних традицій, відіграють значну роль у тому, як люди реагують на стресові ситуації, долають труднощі та відновлюються після криз. Усталені гендерні норми можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку життєстійкості: наприклад, традиційні очікування щодо "сильного" чоловіка можуть стримувати звернення за підтримкою, а стереотипи про "турботливу" жінку можуть призводити до емоційного вигорання через надмірну відповідальність. У контексті сучасних викликів, таких як війна в Україні, економічна нестабільність чи цифрова трансформація, ці норми зазнають переосмислення, що відкриває нові можливості для дослідження їхнього впливу на психологічну витривалість і стресостійкість.

Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення того, як гендерні установки впливають на стратегії подолання стресу, адаптаційні можливості та потенціал життєстійкості сучасної людини. Особливого значення набуває аналіз того, наскільки ці установки допомагають чи перешкоджають досягненню життєвих цілей у мінливому світі, а також як вони можуть бути переосмислені для підвищення психологічної стійкості. Доповідь має на меті проаналізувати

сучасні дослідження, присвячені впливу гендерних особливостей на життєстійкість, та окреслити перспективи для подальшого вивчення цього питання з урахуванням нових соціальних реалій.

Зазначимо, що у сучасній психологічній літературі використовується багато термінів, що передають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, травм і криз, а також відновлюватися після них – адаптація, стресостійкість, витривалість, життєстійкість, резильєнтність, психологічна стійкість, посттравматичне зростання. Дослідниками визначаються спільне та відмінне цих понять, фактори, які спричиняють виникнення цих феноменів. Ми поставили за мету проаналізувати саме явище життєстійкості, а отже, слід зупинитися на визначенні даного поняття.

Життєстійкість, або життєва сила (vitality), як особистісна характеристика, пов'язана зі здатністю людини долати стрес, що проявляється у гнучкій адаптації до стресогенних життєвих подій і швидкому відновленні після них (Masten) [6], завдяки застосуванню атитюдів, які мотивують людину зберігати психологічну рівновагу, ефективно використовувати внутрішні ресурси та підтримувати позитивний погляд на виклики [1]. Додамо, що гендерні особливості можуть впливати на вибір стратегій подолання, таких як соціальна підтримка у жінок чи автономія у чоловіків.

М. Унгар підкреслював, що життєстійкість – це не просто внутрішня риса людини, а результат складної взаємодії людини з її оточенням, виділив індивідуальні, соціальні та контекстуальні фактори життєстійкості. До індивідуальних факторів він відносив особистісні риси, такі як саморегуляція, оптимізм, почуття гумору, мотивація до досягнень; до соціальних - підтримку сім'ї, друзів, спільноти; контекстуальні фактори він визначав як доступ до ресурсів - освіти, здоров'я, економічної стабільності, культурних норм та безпечного середовища [7]. Отже вплив гендеру на життєстійкість людини можна розглядати як один із факторів у контексті теорії М. Унгара.

Як біологічна стать, так і соціально сконструйовані гендерні ролі, гендер

може пов'язуватися із дією всіх факторів життєстійкості, формуючи різні стратегії адаптації до стресових ситуацій. На *індивідуальному рівні* гендер може бути пов'язаний із особистісними рисами, які сприяють життєстійкості. Дослідження показують, що жінки частіше виявляють оптимізм і емоційну саморегуляцію через соціалізацію, яка заохочує емоційну виразність (Eisenberg & Lennon, 1983) [3]. Чоловіки, навпаки, можуть мати вищий внутрішній локус контролю через очікування "бути сильними" (Maddi, 1999) [5].

На *соціальному рівні* гендерні норми пов'язані із доступом до соціальної підтримки. Жінки частіше звертаються за емоційною підтримкою до сім'ї та друзів, що є важливим захисним фактором (Ungar, 2015) [8]. Чоловіки, через стереотипи про "незалежність", можуть рідше шукати підтримки, що іноді знижує їхню життєстійкість (Bonanno, 2004) [2].

Гендер також впливає на *доступ до ресурсів*. У культурах із сильними гендерними стереотипами жінки можуть мати обмежений доступ до освіти чи економічної незалежності, що знижує їхні контекстуальні ресурси для життєстійкості. Чоловіки, навпаки, можуть стикатися з тиском соціальних очікувань (наприклад, бути "годувальником"), що також впливає на їхню адаптацію.

Проблема гендерних відмінностей у стратегіях подолання широко досліджувалася зарубіжними та вітчизняними психологами. Доведено, що жінки частіше використовують соціальну підтримку як захисний фактор. Зокрема, Е. Вернер (1982) з'ясувала, що дівчата в складних умовах покладаються на міцні зв'язки з турботливими дорослими, що сприяє підвищенню їхньої життєстійкості [9]. Також встановлено, що жінки більш схильні до емоційно-орієнтованих стратегій подолання (*emotional-focused coping*), як-от вираження емоцій і пошук підтримки, що підтверджують сучасні дослідження Майкла Унгара [8].

С. Медді та С. Кобаса з'ясували, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії (*problem-focused coping*), зокрема самостійне вирішення проблем і контроль ситуації. Це пов'язано з традиційними

гендерними нормами, які заохочують чоловіків бути сильними та незалежними [4; 5]. Дослідження Дж. Бонано [2] показало, що чоловіки рідше звертаються за емоційною підтримкою після травматичних подій, що може знижувати їхню життєстійкість у довгостроковій перспективі.

У багатьох роботах підкреслюється, що люди з високим рівнем маскулінності (незалежно від статі) виявляють життєстійкість через орієнтацію на контроль і автономію [4]. Виявлено, що маскулінні риси корелюють із вищою витривалістю (*hardiness*), проте маскулінність може виступати обмежуючим фактором, якщо людина уникає звернення за допомогою через стереотипи. Фемінні риси, такі як емпатія та чутливість, сприяють життєстійкості через емоційну регуляцію та соціальні зв'язки. Е. Мастен (2001) [6] зазначила, що фемінні люди частіше використовують емоційні стратегії, які ефективні в довгостроковій перспективі, проте надмірна залежність від соціальної підтримки може зробити фемінних людей вразливішими, якщо підтримка недоступна.

Такі ж висновки можна простежити і в роботах українських психологів. Дослідження О. Карагодіної, Н. Залеської, М. Бреславець, Ю. Павлової та Н. Підлісної показали, що жінки під час війни часто виявляють життєстійкість через організацію спільнот і підтримку сімей, тоді як чоловіки (особливо ветерани) можуть стикатися з проблемами через тиск "бути сильними".

Отже, гендерні особливості стратегій подолання мають значний вплив на життєстійкість як чоловіків, так і жінок. У культурах із сильними гендерними нормами чоловіки можуть стикатися зі стигматизацією звернення за допомогою, що обмежує їхні можливості ефективного подолання труднощів, тоді як жінки – з обмеженим доступом до ресурсів підтримки. Врахування цих особливостей є важливим у розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості та адаптивних стратегій подолання в різних соціокультурних контекстах.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Готич В. Концептуальне обґрунтування термінів *resilience*, *hardiness*,

психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.02>

2. Bonanno, George A., et al. "The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment." *Psychological science* 15.7 (2004): 482-487. [https://scholar.google.com.ua/scholar?q=bonanno,+2004&hl=uk&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.ua/scholar?q=bonanno,+2004&hl=uk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

3. Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100>

4. Kobasa S., Suzanne C. "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness." *Journal of personality and social psychology* 37.1 (1979): 1.

5. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

6. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

7. Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. C. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (pp. 37–48). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_3)

8. Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox. [https://books.google.com.ua/books/about/Vulnerable\\_But\\_Invincible.html?id=1YqZAAAAIAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Vulnerable_But_Invincible.html?id=1YqZAAAAIAAJ&redir_esc=y)