

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### FEATURES OF STRESS RESISTANCE IN TEMPORARILY DISPLACED PERSONS DURING THE WAR

У статті проаналізовано результати вивчення особливостей прояву стресостійкості в молоді, що є тимчасово переміщеними особами. Це люди, які були змушені покинути власні домівки через їх руйнування, окупацію або близькість до місця активних бойових дій. Їм притаманна постійна відсутність стабільності, потреба в частих переїздах і адаптації до нових умов, втрата соціальних зв'язків, економічна нестабільність та перебування в постійному стресі. У дослідженні перевірялася гіпотеза про залежність показників стресостійкості в молоді від рівня розвитку їхнього інтелекту та схильності використовувати певні копінги поведінки. Також було зроблено припущення, що стресостійкість має статеві відмінності й у жінок вона розвинута більше. У дослідженні використовували такі методики, як-от: «Шкала психологічної стійкості» Конора-Девісона (CD-RISK-25), копінг-тест Лазаруса і «Тест структури інтелекту» Р. Амтхауера (IST). Учасниками дослідження були 52 особи, серед яких 24 чоловіки і 28 жінок віком від 21–31 років.

Гіпотеза про статеві особливості стресостійкості осіб знайшла своє підтвердження. У чоловіків стресостійкість тим більша, чим краще вони вміють планувати й аналізувати проблемну ситуацію (копінг «планування проблеми»), менше дистанціюються й ігнорують її прийняття (копінг «унікнення» та «дистанціювання»). Виявлений негативний зв'язок між стресостійкістю й копінгом «відповідальності за події» (показники відрізнялися більшими значеннями, ніж у жінок) ми пояснюємо перебільшеним переконанням чоловіків у їхній відповідальності за конкретну подію, що створює хибну картину ситуації та знижує їхню стресостійкість. У жінок стресостійкість більшою мірою пов'язувалася з потребою в емоційній та інформаційній підтримці, з розумінням і співчуттям тих, хто оточує, отриманням практичної допомоги (копінг «соціальної підтримки»).

У контексті когнітивних процесів стресостійкість у чоловіків співвідносилася з їхньою здібністю аналізувати проблемні ситуації: чим вище ця здібність, тим нижча стресостійкість. У жінок спостерігалася зворотна ситуація – високі показники стресостійкості пов'язувалися з високими показниками логічного мислення й математичних здібностей на фоні незначних показників процесів пам'яті.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість,

копінг-стратегії, інтелектуальні здібності, тимчасово переміщені особи, вік молодості.

The article analyzes the results of studying the features of the manifestation of stress resistance in youth who are temporarily displaced persons. These are people who were forced to leave their homes due to their destruction, occupation or proximity to the site of active hostilities. They are characterized by a constant lack of stability, the need for frequent relocations and adaptation to new conditions, loss of social ties, economic instability and being under constant stress.

The research tested the hypothesis about the dependence of stress resistance indicators in young people on the level of development of their intelligence and the tendency to use certain coping behaviors. It was also assumed that stress resistance has gender differences and is more developed in women. The research used such methods as: Conor-Davison's "Psychological Resilience Scale" (CD-RISK-25), Lazarus' Coping Test, and R. Amthauer's "Intelligence Structure Test" (IST).

The study participants were 52 people, including 24 men and 28 women aged 21–31.

The hypothesis about sexual characteristics of stress resistance of individuals has been confirmed. In men, stress resistance is greater, the better they are able to plan and analyze a problem situation (coping "planning the problem"), the less they distance themselves and ignore its acceptance ("avoidance" and "distancing" coping). We explain the revealed negative relationship between stress resistance and "responsibility for events" coping (indicators differed by greater values than in women) with men's exaggerated belief in their responsibility for a specific event, which creates a false picture of the situation and reduces their stress resistance. In women, stress resistance was more associated with the need for emotional and informational support, with understanding and sympathy of those around, receiving practical help ("social support" coping).

In the context of cognitive processes, stress resistance in men was correlated with their ability to analyze problematic situations: the higher this ability, the lower stress resistance. In women, the opposite situation was observed – high indicators of stress resistance were associated with high indicators of logical thinking and mathematical abilities against the background of insignificant indicators of memory processes.

**Key words:** stress, stress resistance, coping strategies, intellectual abilities, temporarily displaced persons, youth age.

УДК 159.944.4-054.73:355.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.33>

**Столяров О.С.**  
психолог  
Triangle Generation Humanitaire

**Логвінова Д.В.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри теоретичної  
та практичної психології  
Національний університет  
«Львівська політехніка»

**Постановка проблеми.** Сучасна людина постійно стикається зі стресовими ситуаціями, які можуть мати значний вплив на її фізичне та психічне здоров'я. Цей вплив часто залишається помітним упродовж тривалого часу, призводячи до різноманітних негативних наслідків, а саме: виснаження, безсоння, зниження продуктивності й емоційна нестабільність. В умовах сьогодення стресогенні стани

є звичайним супутником людини, тому важливо вміти знаходити способи для підтримки емоційного балансу й адаптації до постійних змін, які відбуваються навколо.

Одним з багатьох негативних наслідків військових дій та окупації територій України стало виникнення такої соціальної групи, як внутрішньо переміщені особи (ВПО). Це люди, які були змушені покинути власні домівки через їх

руйнування, окупацію або близькість до місця активних бойових дій. Їм притаманне постійне перебування під впливом таких стресових чинників: невизначеність у життєвих планах, потреба в частих переїздах, нові умови проживання, втрата соціальних зв'язків, економічна нестабільність та інформаційний тиск. Унаслідок цього для таких людей стає життєво необхідним пошук внутрішніх ресурсів і духовних сил для протидії стресу, а також збереження мотивації жити та мріяти про майбутнє.

Вивчення стресостійкості й чинників, які її обумовлюють наразі є актуальним завданням, вирішення якого може допомогти покращити проблему протидії стресу та його наслідків.

У нашому дослідженні ми припустили залежність рівня стресостійкості молоді від рівня розвитку її інтелекту та схильності використовувати певні копінги поведінки. Ми також припустили, що стресостійкість має статеві відмінності і в жінок вона розвинута краще. Перевірку гіпотези ми здійснювали завдяки таким методикам, як-от: «Шкала психологічної стійкості» Конора-Девісона (CD-RISK-25), копінг-тест Лазаруса і «Тест структури інтелекту» Р. Амтхауера (IST).

У дослідженні взяли участь 24 чоловіки та 28 жінок віком від 21–31 років. Усі опитувані є тимчасово переміщеними особами, які мають досвід зіткнення з травмуючими та екстремальними ситуаціями внаслідок військових дій. Майже всі респонденти мають вищу освіту (94,23%).

**Аналіз теоретичних концепцій.** У психології існує багато підходів щодо вивчення проблеми стресу, проте одностайно приймається визначення цього феномену людської психіки, як неспецифічна реакція організму та психіки на виклики зовнішнього оточення та внутрішнього оцінювання ситуації, що мають вияв у психологічних та фізіологічних відповідях-реакціях [4; 6]. Дія стресу може мати позитивний характер, що формує здатність людини долати шкідливі дії оточення та пристосовуватися до будь-яких умов життя, а також негативний – коли вплив високої інтенсивності діє протягом тривалого часу і стає руйнівним як для психіки, так і для соматичного рівня.

У психології для визначення подолання негативних наслідків стресу застосовують поняття стресостійкості як чинника протидії негативному стресовому впливу. Існує багато підходів до тлумачення цього феномену. Зокрема, В. М. Кайнюк визначає стресостійкість як загальну якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим чинникам упродовж часу, потрібного для адаптації до нових умов, у яких даний стресор перестає бути загрозливим [2]. М. С. Кудінова пропонує розглядати стресостійкість особистості в чотирьох напрямках:

як складну системну характеристику людини, як здатність протистояти впливу стресових факторів, як комплексну якість особистості та як інтегральну характеристику людини [3]. В. М. Корольчук у своїх роботах визначила й проаналізувала роль трьох чинників у забезпеченні стресостійкості: «позитивна Я-концепція», «локус контролю» і «когнітивні процеси» [1]. Вона також зазначала, що структура стресостійкості містить такі біологічні особливості: фізіологічні, генетичні, нервово-психічні характеристики та особистісні характеристики, а саме: досвід, рівень освіти, інтелект тощо. Вони мають визначальний вплив на формування стресостійкості [5]. Підтвердження про вплив вибору копінгу на здатність долати або попереджати виникнення стресу можна знайти в роботах Ч. Карвер, який виокремив три етапи в подоланні стресу: первинна когнітивна оцінка події як стресової або загрозової, вторинна когнітивна оцінка, що пов'язана з формуванням реакції на загрозу й конкретні дії, спрямовані на подолання загрози як третій чинник [5].

У розрізі впливу емоційної стійкості на подолання стресу цікавими є підходи Е. А. Мілерян та Г. Крістал. Зберігання здатності контролювати свою поведінку в екстремальних умовах дає змогу переключатися до когнітивних механізмів подолання стресу та збільшувати можливість впливу на ситуацію й виходу зі стресового стану, запобігати появі афективних станів. Емоційна стійкість уможливує прийняття доречніших рішень щодо конкретної стресової ситуації, що в подальшому може знизити стресовий її вплив. Г. Крістал запропонував поняття афективної толерантності, суть якого полягає в подоланні складних емоційних станів без їх подавлення та прояву толерантного ставлення до емоційного прояву інших, що дозволяє краще розуміти як власні емоції та переживання, так і переживання оточення без їх розгляду в негативному світлі й розуміння їх причин [цит. за 5].

Отже, підґрунтям функціонування стресостійкості є процеси когнітивної та емоційної сфери психічних процесів. Когнітивна сфера допомагає виконувати реалістичне оцінювання й аналіз стресових подій, а також здійснювати оцінювання можливостей і формувати алгоритм виходу з проблемних ситуацій або мінімізації їх впливу. Допомога емоційної сфери полягає в опануванні своїх емоцій або їх толерування, що зумовлює запобігання прийняттю поспішних рішень, які переважно не є доречними для виходу з виниклої стресової ситуації, і зниження зростання рівня стресу. Саме після того, коли людина зможе опанувати емоції, викликані стресом, вона може перейти до раціональних інструментів подолання або виходу зі стресової ситуації, тому

симбіоз роботи когнітивних й емоційних засобів подолання стресу є основою явища стресостійкості.

**Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів.** Результати, отримані за методикою Конора-Девісона «Шкала психологічної стійкості» CD-RISK-25 засвідчили наявність у досліджуваних середніх і високих показників (відповідно 52,2% і 47,8%), що так само свідчить про достатньо високий рівень стресостійкості й адаптаційну здатність опитуваних. При цьому розподіл даних за статевою ознакою майже не відрізнявся. Потрібно зауважити, що якщо більша частина чоловіків (62,5%) продемонструвала середні показники стресостійкості, а менша (37,5%) – високі, то в жіночій вибірці високі й середні показники були представлені рівною мірою.

Аналіз результатів, отриманих завдяки методиці Р. Лазаруса «Копінг тест», засвідчив перевагу показників середнього та високого рівня вираження майже всіх копінгів, до яких звертаються досліджувані у своєму житті. Зважаючи на популярність копінг-стратегій, ми побудували таку послідовність у напрямку зменшення відсоткового представлення високих показників: «планування» (73,08%), «соціальна підтримка» (57,69%), «прийняття відповідальності» (42,31%) і «позитивна переоцінка» (36,54%). Отже, значна частина вибірки підтвердила своє свідоме та відповідальне ставлення до вирішення проблем чи стресових ситуацій завдяки їх аналізу, встановлення цілей, розробку плану дій і розподіл ресурсів, що забезпечує відчуття контролю над ситуацією та сприяє ефективному досягненню результатів (копінг «планування»). Другою за значущістю виявилася стратегія взаємодії з оточенням у соціумі, пов'язана з пошуком допомоги й підтримки від соціального середовища завдяки емоційній та інформаційній підтримці, отримання конкретної допомоги у вигляді дій або ресурсів від інших людей, соціальну інтеграцію, позитивне підкріплення

(копінг «соціальна підтримка»). Досить значущими були представлені високі показники за копінгами «прийняття відповідальності» та «позитивна переоцінка» що свідчить про усвідомлення досліджуваними своєї ролі в перебігу розвитку стресогенної ситуації та готовності здійснювати емоційну переоцінку стресової ситуації шляхом пошуку позитивних її сторін.

Треба також звернути увагу на значне представлення середніх, тобто нормативних показників, за копінгами «позитивна переоцінка» (63,46%), «самоконтроль» (88,46%), «конфронтація» (78,85%), «уникнення» (63,46%) і «дистанціювання» (71,15%). Отже, переважна кількість людей у вибірці використовують зазначені стратегії у помірних обсягах, що може бути ознакою збалансованого підходу до подолання стресу. Це означає, що вони можуть адаптивно змінювати свої стратегії залежно від конкретних ситуацій, не покладаючись занадто сильно на одну конкретну стратегію.

Порівняльний аналіз показників вираженості копінгів за статевою ознакою показав статистично значущу відмінність лише за копінгом «прийняття відповідальності» на користь чоловіків ( $p \leq 0,05$ ). За іншими показниками відмінностей не було виявлено, що засвідчує приблизно однаковий рівень використання цих копінгів як жінками, так і чоловіками. У нашій вибірці чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою визнають і приймають особисту відповідальність за власні дії, рішення та їх наслідки. Ця стратегія передбачає усвідомлення своєї ролі щодо проблеми, розуміння того, як їхні дії або бездіяльність сприяли виникненню стресової ситуації, визнання своїх помилок і недоліків без перекладання провини на інших або на обставини. Отже, у стресових ситуаціях чоловікам нашої вибірки властиво активніше шукати шляхи вирішення проблем, робити конкретні кроки для виправлення помилок, аналізувати ситуацію, використовувати отриманий досвід для особистісного зростання й розвитку, змінювати власні звички, підходи та стратегії

Таблиця 1

**Розподіл показників, отриманих на загальній вибірці за методикою «Копінг тест Лазаруса» (n=52)**

Копінги	Рівень вираженості		
	Низький	Середній	Високий
Планування	0%	26,92% (n=14)	73,08% (n=38)
Соціальна підтримка	7,69% (n=4)	34,62% (n=18)	57,69% (n=30)
Позитивна переоцінка	0%	63,46% (n=33)	36,54% (n=19)
Самоконтроль	0%	88,46% (n=46)	11,54% (n=6)
Конфронтація	0%	78,85% (n=41)	21,15% (n=11)
Уникнення	13,46% (n=7)	63,46% (n=33)	23,08% (n=12)
Прийняття відповідальності	13,46% (n=7)	44,23% (n=23)	42,31% (n=22)
Дистанціювання	13,46% (n=7)	71,15% (n=37)	15,38% (n=8)

поведінки для покращення майбутніх результатів, сприймати критику й використовувати її для самовдосконалення (див. табл. 2).

Кореляційний аналіз між показниками стресостійкості та копінг-стратегіями, здійснений на матеріалах загальної вибірки, засвідчив позитивні зв'язки стресостійкості з копінгами «планування» ( $r=0,47$ ;  $p\leq 0,001$ ) і «позитивна переоцінка» ( $r=0,42$ ;  $p\leq 0,01$ ) та негативні – з копінгами «уникнення» ( $r=-0,5$ ;  $p\leq 0,001$ ) та «дистанціювання» ( $r=-0,33$ ;  $p\leq 0,05$ ) (див. табл. 23). Отже, ефективна стійкість до стресу досягається завдяки аналізу стресової ситуації, плануванню дій й оптимістичній переоцінці ситуації, а також відмові від стратегій уникнення й ізоляції при зіткненні зі стресовими обставинами. Досліджуванам нашої вибірки притаманним виявилось активне й конструктивне подолання стресу. Люди, які застосовують цю стратегію, активно аналізують проблему, планують конкретні кроки для її вирішення та зосереджуються на пошуку реалістичних й ефективних рішень. Вони можуть звертатися за підтримкою до друзів, сім'ї або фахівців, а також використовувати здорові способи зняття стресу: фізичні вправи, медитація або творчість. Така поведінка сприяє довгостроковому зниженню стресу та вирішенню проблем, що допомагає уникнути їх загострення в майбутньому (див. табл. 3).

Порівняльний аналіз коефіцієнтів кореляцій між показниками стресостійкості та копінгів, отриманих у вибірках чоловіків і жінок, дозволив дослідити статеві особливості стресостійкості респондентів. Було виявлено, що в чоловіків стресостійкість більшою мірою позитивно корелювала з копінгами «планування проблеми» ( $r=0,60$  проти  $r=0,39$ ) і негативно – з копінгами «уникнення» ( $r=-0,65$  проти  $r=-0,40$ ), «прийняття відповідальності» ( $r=-0,44$  проти  $r=-0,17$ ) і «дистанціювання» ( $r=-0,56$  проти  $r=-0,24$ ). У жінок виявився міцнішим зв'язок стресостійкості з копінгом «соціальна підтримка» ( $r=0,45$  проти  $r=-0,39$ ) (див. табл. 4 та рис. 1).

Отже, у чоловіків стресостійкість тим більша, чим краще вони вміють планувати й аналізувати проблемну ситуацію, менше дистанціюються та ігнорують її прийняття заради зменшення емоційної напруги. Привертає до себе увагу зв'язок між стресостійкістю та копінгом "прийняття відповідальності", який виявився щільнішим з негативним напрямком, ніж у жінок. За попередніми результатами аналізу в чоловіків спостерігалися значно вищі показники копінгу "прийняття відповідальності", ніж у жінок, проте кореляційний аналіз виявив негативну спрямованість зв'язку даного копінгу зі стресостійкістю – у чоловіків  $r=-0,44$ , у жінок –  $r=-0,17$ . Іншими словами,

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості та копінгових стратегій, отриманих у вибірках чоловіків і жінок**

Шкали методик	Чоловіки Mean Rank	Жінки Mean Rank	U-Mann-Whitney	Asymp. Sig (2-tailed)
Стресостійкість	23,39	23,57	250,000	,964
Планування	22,42	24,20	232,500	,657
Соціальна підтримка	22,06	24,43	226,000	,556
Позитивна переоцінка	25,31	22,34	219,500	,461
Самоконтроль	25,72	22,07	212,000	,347
Конфронтація	22,64	24,05	236,500	,723
Уникнення	25,58	22,16	214,500	,397
Прийняття відповідальності	28,89	20,04	155,000	,028
Дистанціювання	27,14	21,16	186,500	,137

Таблиця 3

**Показники зв'язку стресостійкості з показниками копінгових стратегій**

	Планування	Соціальна підтримка	Позитивна переоцінка	Самоконтроль	Конфронтаційний копінг	Уникнення	Прийняття відповідальності	Дистанціювання
стресостійкість	0,47***	0,10	0,42**	-0,15	-0,03	-0,50***	-0,22	-0,33*

Примітка: \* –  $p\leq 0,05$ ; \*\* –  $p\leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p\leq 0,001$ .



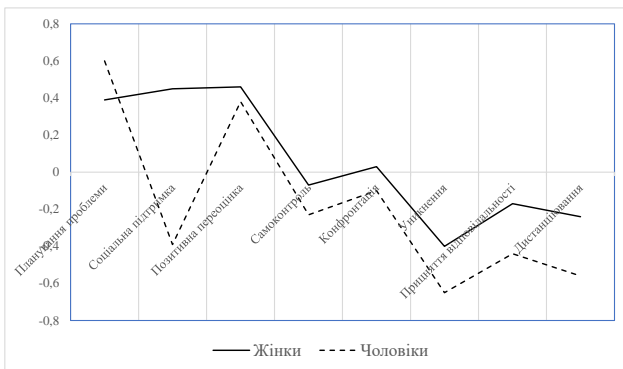
Таблиця 4

**Порівняльний аналіз коефіцієнтів кореляцій між показниками стресостійкості й копінг стратегій, отриманих у вибірках жінок та чоловіків**

Копінги	Жінки n=28	Чоловіки n=24	Z	p≤
Планування проблеми	0,39	0,60	0,95	0,3422
Соціальна підтримка	0,45	-0,39	3,02	0,0026
Позитивна переоцінка	0,46	0,38	0,33	0,7414
Самоконтроль	-0,07	-0,23	0,55	0,1212
Конфронтаційний копінг	0,03	-0,1	0,13	0,8966
Уникнення	-0,40	-0,65	1,18	0,238
Прийняття відповідальності	-0,17	-0,44	0,85	0,3954
Дистанціювання	-0,24	-0,56	1,31	0,1902

у чоловіків спостерігалася відповідність між значними показниками відповідальності за подіями й незначними показниками стресостійкості. Це можна пояснити перебільшеним переконанням чоловіків у повній відповідальності за конкретну подію та ігноруванням інших чинників впливу, що може створювати хибну картину ситуації і внаслідок цього знижувати стресостійкість.

Зазначимо, що порівняльний аналіз за критерієм Z-перетворення Фішера не виявив статистично значущих статевих відмінностей за ситуаціями, які розглядали, проте привернув увагу до особливостей стресостійкості жінок і чоловіків. У ситуації ж порівняння кореляцій між показниками стресостійкості та копінгом «соціальна підтримка» Z-критерій підтвердив більший позитивний зв'язок у жінок ( $p \leq 0,01$ ). Отже, жінки значною мірою у стресових ситуаціях більше потребують емоційної та інформаційної підтримки, розуміння, співчуття, практичної допомоги тощо.



**Рис. 1. Статеві особливості кореляцій стресостійкості з копінг-стратегіями у стресових ситуаціях**

Під час нашого дослідження ми також з'ясували, чи існує зв'язок між рівнем стресостійкості й показниками інтелектуальних здібностей, іншими словами, намагалися визначити, які когнітивні функції проявляють себе у склад-

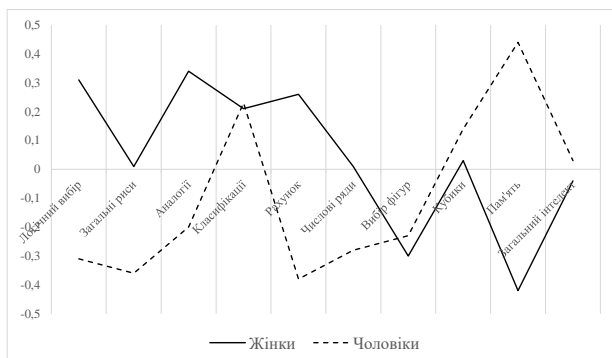
них життєвих ситуаціях. На нашу думку, розуміння цього зв'язку може допомогти в розробці стратегій підвищення стресостійкості й покращення інтелектуальних здібностей.

Для перевірки даної гіпотези були проведені дослідження рівня та структури інтелекту молоді завдяки методиці «Тест структури інтелекту» Р. Амтхауера (IST). Отримані результати засвідчили, що переважна кількість досліджуваних (76,92%;  $n=40$ ) мають середній рівень інтелекту (від 90-100 балів), менша – нижчий за середній рівень інтелекту (19,23%;  $n=10$ ) і вищий за середній рівень (3,85%;  $n=2$ ). Показники були виявлені за шкалами «Логічний вибір» ( $108,93 \pm 7,07$ ) та «Загальні риси» ( $100,87 \pm 7,74$ ), найменші – за шкалами «Класифікація» ( $92,78 \pm 9,32$ ) та «Кубики» ( $92,96 \pm 10,18$ ). Отже, досліджувані нашої вибірки відрізнялися високим рівнем логічного мислення, здатністю до аргументованого прийняття рішень під час вирішення життєвих проблем.

Статеві особливості у вираженості шкал інтелекту ми вивчали за допомогою непараметричного критерію U-Mann-Whitney, який підтвердив вищі показники чоловіків порівняно із жінками за шкалами «Загальні риси» ( $p \leq 0,1$ ) та «Рахунок» ( $p \leq 0,01$ ). Відповіді чоловіків нашої вибірки продемонстрували ширший спектр розумових здібностей, а саме: концентрація уваги, аналітичність, швидкість реакції, здатність ефективно виконувати різноманітні завдання (див. табл. 5).

Результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості та когнітивними функціями, отриманих на загальній вибірці, не підтвердили наших припущень: зв'язки відрізнялися слабкістю й незначністю. Єдиний показник, що відповідав рівню статистичної значущості ( $p \leq 0,05$ ) був виявлений між стресостійкістю та показниками за шкалою «Вибір фігури» ( $r = -0,26$ ), що засвідчує наявність у досліджуваних певних проблем з виявленням відмінностей або встановленням логічних зв'язків між об'єктами під час аналізу складних ситуацій.

За аналогією попередньої обробки даних ми спробували визначити статеві особливості у зв'язках показників стресостійкості та інтелектуальних здібностей (див. табл. 6 і рис. 2).



**Рис. 2. Статеві особливості кореляцій стресостійкості зі шкалами інтелекту**

Статеві особливості в кореляційних зв'язках мають вияв у дзеркальному співвідношенні, тобто приблизно однакові за силою, але різні за спрямованістю зв'язки стресостійкості

спостерігалися за шкалами «логічний відбір», «рахунок» та «пам'ять». Отже, якщо в чоловіків стресостійкість негативно пов'язувалася з «логічним вибором» ( $r=-0,31$ ), «рахунком» ( $r=-0,38$ ), а позитивно – зі шкалою «пам'ять» ( $r=0,44$ ), то в жінок спостерігалася протилежна картина – стресостійкість позитивно корелювала з «логічним вибором» ( $r=0,31$ ) і «рахунком» ( $r=0,26$ ) та негативно – зі шкалою «пам'ять» ( $r=-0,42$ ). Виходить, що стресостійкість чоловіків гірша, коли в них є проблеми з пам'яттю й розвинута здібність до логічного аналізу й абстрактного мислення. Зазначимо, що раніше ми виявили в чоловіків вищі показники за шкалою «Рахунок», що засвідчило про більш розвинуті математичні здібності, кращі вміння все прораховувати й аналізувати. Припускаємо, що стресостійкість в чоловіків пов'язується зі здібністю аналізувати проблемну ситуацію: чим вона краще, тим менше стресостійкість. У жінок спостерігалася зворотна ситуація – високі показники стресостійкості пов'язувалися з високими показниками логічного мислення й математичних здібностей на

Таблиця 5

**Середні ранги показників жінок і чоловіків за шкалами методики Р. Амтхауера**

Шкали методик	Чоловіки Mean Rank	Жінки Mean Rank	U-Mann-Whitney	Asymp. Sig (2-tailed)
Логічний вибір	26,78	21,39	193,000	,183
Загальні риси	29,56	19,61	143,000	,014
Аналогії	25,97	21,91	207,500	,316
Класифікація	25,31	22,34	219,500	,464
Рахунок	30,22	19,18	131,000	,006
Числові ряди	27,92	20,66	127,500	,073
Фігури	26,47	21,59	198,500	,228
Кубики	25,94	21,93	208,000	,321
Пам'ять	23,19	23,70	246,500	,901
Загальний інтелект	27,89	20,68	173,000	,075

Таблиця 6

**Порівняльний аналіз коефіцієнтів кореляцій між показниками стресостійкості та шкалами інтелекту, отриманих у вибірках жінок і чоловіків**

Копінги	Жінки n=28	Чоловіки n=24	Z	p≤
Логічний відбір	0,31'	-0,31	2,16	0,03
Загальні риси	0,01	-0,36'	1,3	0,19
Аналогії	0,34'	-0,2	1,87	0,06
Класифікації	0,21	0,23	0,07	0,94
Рахунок	0,26	-0,38'	2,24	0,02
Числові ряди	0,01	-0,28	1,00	0,32
Вибір фігур	-0,3	-0,23	0,25	0,8
Кубики	0,03	0,14	0,37	0,71
Пам'ять	-0,42*	0,44*	3,1	0,002
Загальний IQ	-0,04	0,03	0,24	0,81

Примітка: ' –  $p \leq 0,1$ ; \* –  $p \leq 0,05$

фоні незначних показників процесів пам'яті. Z-критерій Фішера підтвердив наявність статистично значущих відмінностей.

**Висновки за результатами проведеного дослідження** можна сформулювати в таких положеннях.

Гіпотеза про залежність стресостійкості в молоді від показників інтелекту та схильності використовувати певні копінги поведінки, підтвердилася. *Стресостійкість у чоловіків* тим вища, чим краще вони вміють планувати й аналізувати проблемну ситуацію (копінг «планування проблеми») та менше беруть відповідальність на себе (копінг «прийняття відповідальності»), рідше дистанціюються й ігнорують її прийняття (копінги «уникнення» та «дистанціювання»). Виявлений негативний зв'язок між відносно високими показниками відповідальності за події та незначними показниками стресостійкості пояснюємо перебільшеним переконанням чоловіків у їх відповідальності за конкретну подію, що створює хибну картину ситуації та знижує їх стресостійкість. *Стресостійкість у жінок* більшою мірою пов'язувалася з потребою в емоційній та інформаційній підтримці, з розумінням і співчуттям оточення, практичною допомогою (копінг «соціальної підтримки»).

У контексті когнітивних процесів стресостійкість у чоловіків співвідносилася з їхньою здібністю аналізувати проблемні ситуації:

чим вище ця здібність, тим нижча стресостійкість. У жінок спостерігалася зворотна ситуація – високі показники стресостійкості пов'язувалися з високими показниками логічного мислення й математичних здібностей на фоні незначних показників процесів пам'яті.

Перспективним вважаємо перевірку отриманих даних дослідження на більш об'ємній вибірці з урахуванням специфіки стресової ситуації та порівняння отриманих результатів з показниками респондентів, які не пережили травмуючих ситуацій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів, Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 14. Частина I, 2013. С. 152-161.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість».
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // Проблеми сучасної психології. Випуск 22, 2013. С. 493-509.
6. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, наукове товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.