

УДК159.922.6.-057

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02)**СТАТЕВА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ОЗНАК СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ****Лариса Журавльова****доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології**

Поліський національний університет

10008, Україна, м. Житомир, вул. Старий Бульвар, 7

[lpz2008@ukr.net](mailto:lpz2008@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0003-4020-7279>Web of Science ResearcherID: [Q-6664-2018](https://orcid.org/0000-0003-4020-7279)<https://publons.com/researcher/1866935/larysa-zhuravlova/>[Scopus Author ID: 57221460394](https://orcid.org/0000-0003-4020-7279); <https://www.researchgate.net/profile/Larysa-Zhuravlova>**Леся Хильченко****магістерка ОПП «Практична психологія»**

Поліський національний університет

10008, Україна, м. Житомир, вул. Старий Бульвар, 7

[l.progress88@gmail.com](mailto:l.progress88@gmail.com)**Анотація**

У статті розглядаються основні наукові підходи до вивчення стресових факторів впливу на особистість, зокрема в період повномасштабної російсько-української війни. Метою дослідження є виявлення загального рівня стресу особистості в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну та знаходження його статевих відмінностей. Розглядається та аналізується специфіка загального стресу особистості за відповідними його градаціями: відсутній (слабкий) стрес, помірний, виражене напруження, стан сильного стресу, виснаження запасів адаптаційної енергії. Подаються результати емпіричного дослідження особливостей розвитку загального стресу у сучасних українців в умовах військового стану в країні, а також, його інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак. Показано, що переважна більшість українців, в період повномасштабної війни росії в Україні знаходиться в стані помірною та вираженого напруження. В незначній кількості людей стрес відсутній/слабкий, чи є наявним сильний стрес. Аналізується й описується статева диференціація загального стресу та його інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну. Доведено, що інтенсивність загального стресу у чоловіків та жінок не має достовірних відмінностей та знаходиться в зоні вираженого напруження. У жінок частота та віяло проявів стресу за всіма його ознаками є вищою, порівняно з чоловіками. Виявлено статистично значущу розбіжність у фізіологічних проявах стресу між чоловіками та жінками: інтенсивність та кількість феноменологічних маркерів стресу у жінок є вищою, порівняно з чоловіками. Встановлено існування статевих відмінностей в ієрархії феноменологічних маркерів інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу. Зокрема, констатовано, що в поведінкових та емоційних виявах стресу у більшості жінок зберігається фемінний характер реакції, а чоловіків – маскулінний. На фізіологічному рівні у чоловіків переважають лабільні ситуативні стресові реакції (підвищена пітливість, прискорений неритмічний пульс), а у жінок – ригідні, відстрочені (підвищена стомлюваність, болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі).

**Ключові слова:** повномасштабне вторгнення росії в Україну, небезпека, стрес, загальний рівень стресу, статеві відмінності в ознаках стресу.

### **Вступ**

В умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну у відповідь на всі негативні події, які спричиняє військовий стан, українці проявляють різного роду емоційні реакції. Війна – це стресова ситуація для людей (Журавльова & Кротюк, 2020), яка породжує у них низку копінг-стратегій щодо небезпеки та детермінує різні емоційні вияви й переживання. Фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою (Наугольник, 2015). Стресову реакцію можна пояснити лише за умови врахування захисних процесів, що детермінуються загрозою, емоційним ставленням до неї. У зв'язку з цим досить актуальним є визначення загального рівня стресу українців та порівняння особливостей вияву його ознак за статевою приналежністю під час військового стану.

Оскільки прояви стресу існують в різних сферах життя, то проблематика та різноаспектність стресу досліджувались не лише психологами, а й управлінцями, фізіологами тощо. Сутність, ознаки прояву стресу та його наслідки різносторонньо досліджувались вітчизняними й зарубіжними вченими, зокрема, причини його виникнення, стадії розвитку, наслідки для фізіологічного та психологічного стану людини вивчали Дж. Брайт (Брайт, 2003), В. Bonaz (Bonaz, 2016), Л.П. Журавльова та К.А. Кротюк (Журавльова & Кротюк, 2020); Л.Б. Наугольник (Наугольник, 2015); В.І. Розов (Розов, 2005), Н. Selye (Selye, 2013), Ю.В. Щербатих (Щербатих, 2006) та інші. Велике значення для дослідників мало й розкриття біохімічного кодування стресу (Tache, 2014).

Стрес – психологічний стан людини, при якому відчувається сильна психічна та фізична активність. Стрес – це реакція на загрозу, реальну чи уявну. Так, Г. Сельє (Selye, 2013) вважав, що критичність сили стресу є різною для кожної людини. Досить важливим є вчасне виявлення характерних ознак стресу з метою ефективною та швидкою адаптації до нього. На думку вченого, запас адаптаційної енергії є генетично обумовленим для окремої людини, а при хронічному стресі відбувається виснаження цього безцінного ресурсу, необхідного для повноцінного життя (Selye, 2013).

Важливою для дослідження є думка науковців, які розглядали стрес як стан тривалої психологічної напруги, що виникла внаслідок емоційного перенавантаження нервової системи людини. Так, В.І. Розов (Розов, 2005) стверджує, що будь-який стрес – це емоційне напруження, яке, триваючи впродовж певного періоду, призводить до фізіологічних реакцій організму на цей стан. Сукупність тривалих негативних емоцій провокує не лише психологічні, а й проблеми на тілесному рівні: гіпертонічна хвороба, виразковий коліт, безсоння, артрит, часті болі голови та спини. Дж. Брайт (Брайт, 2003) висловлював думку, що на відміну від конструктивного стресу, який допомагає людині мобілізувати внутрішні резерви та успішно адаптуватися до нових умов, деструктивний стрес найчастіше перетікає в хронічну форму з якою людина самотійно справитися вже не може. Повномасштабне вторгнення росії в Україну, яке триває майже рік, є надзвичайно могутнім стресогенним фактором. Зважаючи на це, дослідження особливостей реакцій на стрес громадян України є нагальною проблемою.

**Мета** дослідження: емпірично визначити статеві відмінності ознак стресу в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну. **Завдання** дослідження: 1) вивчити

особливості проявів стресу в українців в умовах війни; 2) визначити відмінності ознак стресу у чоловіків та жінок в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

### Методи дослідження

З метою виконання завдань дослідження, зокрема, психодіагностики рівня стресу та його ознак, застосовувався тест Ю.В. Щербатих (Щербатих, 2006) в авторській модифікації. Тест на визначення рівня стресу містить чотири шкали, які діагностують інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки стресу. Кожна з чотирьох шкал тесту містить по 12 ознак стресу. Наявність поведінкових та інтелектуальних ознак стресу у респондентів оцінюється в 1 бал, вибраним емоційним ознакам нараховується 1,5 бали, фізіологічним – 2 бали. Також визначається загальний рівень стресу, який підраховується як сума балів за інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними показниками стресу. Діагностуються п'ять рівнів стресу (загального та окремих його типів): відсутній (слабкий) стрес, помірний, виражене напруження, стан сильного стресу, виснаження запасів адаптаційної енергії. Учасникам дослідження необхідно було вибрати серед ознак стресу ті, які вони відчували впродовж останніх двох місяців (вересень та жовтень 2022 року). Для проведення емпіричного дослідження були використані математично-статистичні методи: обчислення t-критерію Стьюдента для оцінки двох незалежних вибірок; середнього арифметичного та відсоткового співвідношення.

У процесі емпіричного дослідження взяли участь 40 жінок та 40 чоловіків різних вікових категорій. Віковий ценз опитуваних становив від 10 до 65 років, зокрема, кількість респондентів від 10 до 14 років становила 10,0%, 15–20 років – 8,75%; 21–25 років – 31,25%; 26–45 років – 33,75%; 46–65 років – 16,25%.

### Результати та дискусії

Результати емпіричного дослідження виявили певні відмінності та схожості в суб'єктивних оцінках проявів інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу у жінок та чоловіків в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Аналіз результатів діагностики за інтелектуальною шкалою проявів стресу не виявив значних статевих відмінностей в їх інтенсивності. Спостерігаємо лише деякі відмінності у змістовому наповненню ознак стресу. Так, жінки найчастіше обирали такі інтелектуальні ознаки стресу як переважання негативних думок (36%), погіршення показників пам'яті (28%), труднощі зосередження (25%). Щодо найчастіше обраних інтелектуальних показників стресу у чоловіків, то переважання негативних думок спостерігали 35 % респондентів, погіршення показників пам'яті відзначили 24% опитуваних, погані сни, кошмари обрали 22% опитуваних чоловіків.

Таблиця 1

#### Порівняльна характеристика статевих відмінностей інтелектуальних ознак стресу

Показники	Чоловіки	Жінки
середні значення	3,55	3,68
t-критерій	–0,254	–0,254

Порівняльний диференційний аналіз за всіма показниками інтелектуальних ознак стресу у чоловіків та жінок не виявив достовірних статевих відмінностей (таблиця 1). Однак, порівняння середньо-арифметичних значень показників інтелектуальних ознак стресу показує, що жінки загалом мають більшу кількість проявлених інтелектуальних ознак стресу, порівняно з чоловіками. Проте, слід відзначити, що середні показники інтелектуального стресу, як у чоловіків, так і у жінок вказують, що у більшості з них, не зважаючи на війну, стан сильного стресу та виснаження запасів адаптаційної енергії в інтелектуальній сфері є відсутніми. Лише 25% жінок та 18% чоловіків відчувають стан сильного стресу, і лише 2,5 % жінок мають виснаження запасів адаптаційної енергії за інтелектуальною шкалою стресу.

Наступна шкала, за якою учасники дослідження аналізували наявні у них ознаки стресу – поведінкова. Переважна більшість жінок, які пройшли тестування відмітили втрату апетиту або переїдання – 48%, порушення сну або безсоння – 25%. Всі інші поведінкові прояви стресу у жінок зустрічалися рідше. Найчастіше з усіх поданих дванадцяти позицій стресу, які могли бути наявними в поведінці чоловіків, виявились наступні: хронічна нестача часу – 41% та збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї – 27%. Більш наочно статеві відмінності поведінкових проявів стресу подано в таблиці 2.

Аналіз середніх значень показників поведінкових ознак стресу показує, що різноманітність поведінкових ознак стресу у жінок є дещо вищою, порівняно з чоловіками. Відносно незначна кількість жінок (18%) та чоловіків (16%) відчувають сильний стрес за поведінковою шкалою стресу.

*Таблиця 2*

**Порівняльна характеристика статевих відмінностей поведінкових ознак стресу**

Показники	Чоловіки	Жінки
середні значення	2,68	2,93
t-критерій	-0,638	-0,638

Підрахунок t-критерію Стьюдента: також підтвердив, що статистичні розбіжності за поведінковими ознаками стресу у чоловіків та жінок не є статистично значущими. Порівняння середніх значень показників інтелектуальних та поведінкових ознак стресу вказує, що в поведінці українців ознаки стресу репрезентовані ще меншою мірою ніж в інтелектуальній сфері. Проте, за своїм змістом домінуючі поведінкові ознаки стресу у чоловіків принципово відрізняються від відповідних ознак у жінок.

Третя шкала дослідження стресу – емоційна. Згідно проведеного дослідження емоційні прояви стресу у жінок є більш однорідними, порівняно з чоловіками, а саме, більшість з них відчувають занепокоєння, підвищену тривожність (43%) та похмурий настрій (27%). У жінок спостерігаються й інші емоційні реакції на стрес: почуття відчуженості, самотності, зниження самооцінки, поява провини або незадоволення собою чи своєю роботою. Однак, ці позиції зустрічаються лише у 12% респондентів.

Емоційними ознаками стресу, які найчастіше притаманні чоловікам є наступні: похмурий настрій (37%), занепокоєння, дратівливість, напади гніву (31%), підвищена тривожність (25%). Як бачимо, у жінок та чоловіків інтенсивність емоційних ознак стресу є, практично, однаковою. Проте, під час військового стану в країні чоловіки проявляють більше

агресивних емоційних реакцій, а жінки – занепокоєння та підвищену тривожність. Варто зазначити, що більшість українців відзначають, що на емоційному рівні вони не відчувають вагомого стресу. Лише 24% жінок та 22% чоловіків відчувають стан сильного стресу за емоційною шкалою. Більш наочне порівняння емоційних ознак стресу за статевою ознакою подано в таблиці 3.

Таблиця 3

**Порівняльна характеристика статевих відмінностей  
емоційних ознак стресу**

Показники	Чоловіки	Жінки
середні значення	4,28	4,25
t-критерій	0,069	0,069

Отже, з таблиці 3 бачимо, що інтенсивність емоційних проявів стресу в сукупності всіх дванадцяти ознак для чоловіків і жінок загалом майже однакові. Однак, якщо розглядати в розрізі феноменології емоційних ознак стресу в умовах війни, то реакції жінок мають фемінінний характер (тривожність, занепокоєння), а чоловіків – маскуліний (агресивні реакції).

Четверта шкала дослідження стресу – це ті його прояви, які відображаються на фізіологічному рівні. Аналізуючи відповіді респондентів щодо цього переліку ознак стресу, виявлено, що жінки (37,5 %) на цьому рівні найчастіше відчувають підвищену стомлюваність. Окрім підвищеної стомлюваності у них також проявляються такі фізіологічні ознаки стресу, як болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі – 28%, підвищення або зниження артеріального тиску – 25%, відчуття напруги у м'язах – 16%, порушення процесів травлення – 14,5%, швидке збільшення або втрата маси тіла – 12%, поява алергії та інших шкірних висипань – 9%, зниження імунітету, часті нездужання – 7%.

У чоловіків інтенсивність проявів фізіологічних ознак стресу та їх ієрархія є іншою. У третини з них (32%) проявляються такі фізіологічні ознаки стресу, як підвищена пітливість; четверта частина вибірки (25 %) вказала на прискорений неритмічний пульс. Також чоловіки відмітили підвищену стомлюваність – 22,5%, відчуття напруги в м'язах – 19%; болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі – 15%. Загалом, можемо констатувати, що на фізіологічному рівні частота, та віяло проявів стресу у жінок є вищою, порівняно з чоловіками (таблиця 4).

Таблиця 4

**Порівняльна характеристика статевих відмінностей  
фізіологічних ознак стресу**

Показники	Чоловіки	Жінки
середні значення	4,75	5,45
t-критерій	-1,27*	-1,27*

З впевненістю можна сказати, що чоловіки і жінки мають достовірні відмінності у проявах фізіологічних ознак стресу ( $t = -1,27^*$ ,  $p \leq 0,2$ ). Таким чином, на фізіологічному рівні прояви стресу у жінок проявляються достовірно більш інтенсивно, порівняно з чоловіками.

Феноменологічний аналіз статевої диференціації проявів фізіологічних ознак стресу виявив також фемінний характер реакцій у жінок та маскулінний у чоловіків. Так, у чоловіків переважають лабільні ситуативні стресові реакції (підвищена пітливість, прискорений неритмічний пульс), а у жінок – ригідні, відстрочені (підвищена стомлюваність, болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі).

На останньому етапі дослідження визначено інтенсивність загального рівня стресу в українців в умовах війни, та, зокрема, у чоловіків та жінок (таблиця 5).

*Таблиця 5*

**Статеві відмінності загального рівня стресу, %**

Рівень стресу	Чоловіки	Жінки	Загалом
Відсутній	5,0%	17,5%	11,25%
Помірний	32,5%	27,5%	30,00%
Виразене напруження	60,0%	30,0%	45,00%
Стан сильного стресу	2,5%	22,5%	12,50%
Виснаження запасів адаптаційної енергії	0,0%	2,5%	1,25%
Середні значення	15,25%	16,29 %	15,77%

Переважає більшість (75,0%) українців в період повномасштабної війни Росії в Україні знаходяться в стані помірного (30,0%) та вираженого напруження (45,0%). Майже в однаковій кількості людей стрес відсутній (11,25%), чи вони перебувають в стані сильного стресу (12,50%).

Переважає більшість (92,5%) чоловіків знаходяться в стані помірного (32,5%) та вираженого напруження (60,0%). Очевидно, що в період боротьби з російським агресором на чоловіків покладена висока місія відвоювання кордонів власної держави, створення безпеки для сімей. Такі соціальні й особистісні очікування також є чинниками розвинутого вираженого напруження у більшій половині чоловіків. Найчастіше таке напруження проявляється в емоційних і фізіологічних системах організму та виникає у відповідь на сильний стресовий фактор, який не вдалося компенсувати. В таких випадках необхідне застосування спеціальних методів подолання стресу. Заслуговує на увагу, що жоден чоловік-респондент не має виснаження запасів адаптаційної енергії, а отже, здатен адекватно реагувати на виклики російських агресорів.

У стані помірного та вираженого напруження знаходиться менша кількість жінок (57,5%), порівняно з чоловіками, оскільки четверта частина з них знаходяться в стані сильного стресу (22,5%) та мають виснаження запасів адаптаційної енергії (2,5%). Тут дається в знаки більша емоційна чутливість жінки, її щоденні хвилювання про чоловіків, батьків та дітей, емпатійне ставлення до болю інших людей (Журавльова & Бондаренко-Берегович, 2020; Zhuravlova & Chebykin, 2021), більш чутливе сприйняття негативної інформації про війну в ЗМІ тощо. Жінкам з надто високим рівнем стресу, а саме в стадії виснаження адаптаційної енергії необхідно звернутися до спеціаліста-психолога, дати собі можливість відпочити та розслабитися, мати 8-годинний повноцінний сон та збалансоване харчування, що наблизить їх до відчуття внутрішньої психологічної рівноваги та знизить фактори стресу.

Цікавим є факт, що 17,5% жінок потрапили до шкали «відсутність стресу», хоча всі вони мали максимальний допустимий показник за цією шкалою. Аналіз їх показників показав, що всі жінки належать до старшого юнацького віку, крім однієї дорослої респондентки. Очевидно, одним із чинників такого стану дівчат є функціонування у них юнацького романтизму та оптимізму, як вікової особливості. Загалом інтенсивність загального стресу у чоловіків та жінок не має достовірних відмінностей та знаходиться в зоні вираженого напруження.

### Висновки

1. Переважна більшість (75,0%) українців, зокрема 92,5% чоловіків та 57,5% жінок, в період повномасштабної війни росії в Україні знаходяться в стані помірного та вираженого напруження. В незначній кількості людей стрес відсутній, чи є наявним сильний стрес.

2. Інтенсивність загального стресу у чоловіків та жінок не має достовірних відмінностей та знаходиться в зоні вираженого напруження.

3. Існують статеві відмінності в проявах окремих ознак стресу: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних. У жінок частота та віяло проявів стресу за всіма його ознаками є вищою, порівняно з чоловіками. Достовірні статеві відмінності виявлено лише між показниками фізіологічних ознак стресу: інтенсивність та сила виявів особливостей стресу у жінок є вищою, порівняно з чоловіками.

4. Існує статева диференціація в ієрархії проявів інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу.

5. Спостерігаються статеві відмінності у феноменології проявів поведінкових та емоційних ознак стресу: реакції жінок мають фемінний характер, а чоловіків – маскулітний.

У перспективі подальших досліджень досить актуальним є вивчення чинників відсутності стресу в особистості в умовах війни та розробка ефективних технологій боротьби з хронічним стресом українців в умовах воєнного стану для підвищення їх стресостійкості.

### Література

1. Журавльова, Л., & Бондаренко-Берегович, В. (2022). Вікові особливості емпатійності учасників антитерористичної операції та учасників бойових дій. *Збірник праць учасників Міжнародної науково-практичної конференції. 100-річчя Поліського національного університету: здобутки, реалії, перспективи (м. Житомир, 1 листопада 2022 року)*. 355–361.
2. Журавльова, Л., & Кротюк, К. (2020). Особливості ціннісно-сислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 10(55)*, 26–36. Режим доступу: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909>
3. Наугольник, Л.Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ.
4. Розов, В.І. (2005). *Адаптивні антистресові психотехнології*. Київ : Кондор.
5. Щербатых Ю.В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции*. Санкт-Петербург : Питер.
6. Bonaz, B. (2016). Stress and the Gastrointestinal System. In *Neuro-Immuno-Gastroenterology Springer International Publishing*, 123–156.
7. Jones, F., Bright, J. and Clow, A. (2001) *Stress: Myth, Theory, and Research*. Harlow : Pearson Education.
8. Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease: Elsevier Science*. Режим доступу: <https://www.dymocks.com.au/book/stress-in-health-and-disease-by-hans-selye-9781483192215>

9. Tache, Y. (2014). Hans Selye and the stress response: from “the first mediator” to the identification of the hypothalamic corticotropin-releasing factor. *Ideggyogyaszati Szemle*, 67(3-4), 94–97. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/279632197\\_Hans\\_selye\\_and\\_the\\_stress\\_response\\_From\\_The\\_first\\_mediator\\_to\\_the\\_identification\\_of\\_the\\_hypothalamic\\_corticotropin-releasing\\_factor](https://www.researchgate.net/publication/279632197_Hans_selye_and_the_stress_response_From_The_first_mediator_to_the_identification_of_the_hypothalamic_corticotropin-releasing_factor)
10. Zhuravlova, L., & Chebykin, O. (2021). *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. New York : Abingdon, Oxon. Режим доступу: <https://doi.org/10.4324/9781003145370>

### References

1. Zhuravlova, L., & Bondarenko-Berehovych, V. (2022). Vikovi osoblyvosti empatiinosti uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii ta uchasnykiv boiovykh dii [Age-specific features of empathy among participants in anti-terrorist operations and participants in hostilities]. *Zbirnyk prats uchasnykiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. 100-richchia Poliskoho natsionalnoho universytetu: zdobutky, realii, perspektyvy – Collection of works of the participants of the International Scientific and Practical Conference. The 100th anniversary of the Polish National University: achievements, realities, prospects (Zhytomyr, 1 November, 2022)*. 355–361 [in Ukrainian].
2. Zhuravlova, L., & Krotiuk, K. (2020). Osoblyvosti tsinnisno-smyslovoi sfery viiskovosluzhbovtziv z riznym dosvidom uchasti v boiovykh diiakh [Peculiarities of the value-meaning sphere of servicemen with different experience of participating in combat operations]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific journal of the Drahomanov University. Series: Psychological Sciences*, 10(55), 26–36. Retrieved from <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/909> [in Ukrainian].
3. Nauholnyk, L.B. (2015). *Psykhologhiia stresu [Psychology of stress]*. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
4. Rozov, V.I. (2005). *Adaptivni antystresovi psykhotehnologii [Adaptive anti-stress psychotechnologies]*. Kyiv : Condor [in Ukrainian].
5. Shcherbatiykh Yu.V. (2006). *Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and methods of correction]*. Saint Petersburg : Piter [in Russian].
6. Bonaz, B. (2016). Stress and the Gastrointestinal System. In *Neuro-Immuno-Gastroenterology Springer International Publishing*, 123–156.
7. Jones, F., Bright, J. and Clow, A. (2001). *Stress: Myth, Theory, and Research*. Harlow : Pearson Education.
8. Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease: Elsevier Science*. Режим доступу: <https://www.dymocks.com.au/book/stress-in-health-and-disease-by-hans-selye-9781483192215>
9. Tache, Y. (2014). Hans Selye and the stress response: from "the first mediator" to the identification of the hypothalamic corticotropin-releasing factor. *Ideggyogyaszati Szemle*, 67(3-4), 94–97. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/279632197\\_Hans\\_selye\\_and\\_the\\_stress\\_response\\_From\\_The\\_first\\_mediator\\_to\\_the\\_identification\\_of\\_the\\_hypothalamic\\_corticotropin-releasing\\_factor](https://www.researchgate.net/publication/279632197_Hans_selye_and_the_stress_response_From_The_first_mediator_to_the_identification_of_the_hypothalamic_corticotropin-releasing_factor)
10. Zhuravlova, L., & Chebykin, O. (2021). *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. New York : Abingdon, Oxon. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9781003145370>



**GENDER DIFFERENTIATION OF STRESS SIGNS IN WAR CONDITIONS****Larysa Zhuravlova****Doctor of Sciences in Psychology, Professor,  
Head of the Department of Psychology**

Polissia National University

7, Saryi Bulvar Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008

[lpz2008@ukr.net](mailto:lpz2008@ukr.net), <https://orcid.org/0000-0003-4020-7279>Web of Science ResearcherID: [Q-6664-2018](https://orcid.org/0000-0003-4020-7279)<https://publons.com/researcher/1866935/larysa-zhuravlova/>[Scopus Author ID: 57221460394](https://publons.com/researcher/1866935/larysa-zhuravlova/); <https://www.researchgate.net/profile/Larysa-Zhuravlova>**Lesya Khilchenko****Master's Degree Student****of the Educational and Professional Program "Practical Psychology"**

Polissia National University

7, Saryi Bulvar Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008

[l.progress88@gmail.com](mailto:l.progress88@gmail.com)**Abstract**

The article examines the main scientific approaches to the study of stress factors affecting the personality, in particular during the full-scale russian-Ukrainian war. The purpose of the study is to identify the general level of stress of the individual in the conditions of the full-scale invasion of russia in Ukraine and to find its gender differences. The specificity of the general stress of the individual is considered and analyzed according to its corresponding gradations: absent (weak) stress, moderate, pronounced stress, a state of severe stress, depletion of adaptive energy reserves. The results of an empirical study of the peculiarities of the development of general stress among modern Ukrainians in the conditions of military rule in the country, as well as its intellectual, behavioral, emotional and physiological signs, are presented. It is shown that the vast majority of Ukrainians are in a state of moderate and severe tension during the full-scale war with russia in Ukraine. A small number of people have no/mild stress or severe stress. The gender differentiation of general stress and its intellectual, behavioral, emotional and physiological signs in the conditions of a full-scale russian invasion of Ukraine is analyzed and described. It has been proven that the intensity of general stress in men and women has no significant differences and is in the zone of pronounced tension. In women, the frequency and range of stress manifestations in all its signs is higher, compared to men. A statistically significant difference in the physiological manifestations of stress between men and women was revealed: the intensity and number of phenomenological markers of stress in women is higher, compared to men. The existence of gender differences in the hierarchy of phenomenological markers of intellectual, behavioral, emotional and physiological signs of stress was established. In particular, it was established that in the behavioral and emotional manifestations of stress, the feminine nature of the reaction is preserved in most women, and the masculine nature of the reaction in men. At the physiological level, labile situational stress reactions prevail in men (increased sweating, accelerated non-rhythmic pulse), and in women - rigid, delayed ones (increased fatigue, pains in various parts of the body of an undefined nature, headaches).

**Keywords:** full-scale russian invasion of Ukraine, danger, stress, general level of stress, gender differences in stress signs.

*Подано 06.02.2023**Рекомендовано до друку 20.02.2023*