

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2455-2462](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2455-2462)

Слободиська Оксана кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри психології, Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного університету, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-001-9708-2679>

Савчук Зоряна кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0001-6542-5649>

МЕНТАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ГЕНДЕРНА ДИНАМІКА В УМОВАХ КРИЗИ

Анотація. Актуальність статті обґрунтована зростанням хронічного навантаження на сімейну систему в українському суспільстві, особливо в умовах тривалої військової кризи, що загострює проблему гендерно нерівного розподілу побутових обов'язків. Дисбаланс професійної активності жінок та непропорційного обсягу неоплачуваної домашньої праці створює феномен «подвійного навантаження», який потребує психологічного осмислення. Проаналізовано роботи українських та закордонних науковців, які закладають теоретичну базу для вивчення резильєнтності як цілісного системного ресурсу. Водночас, в існуючих дослідженнях не розкрито механізм, за яким невидима побутова праця (*Mental Load*) трансформується у фактор зниження резильєнтності, особливо в контексті ранньої гендерної соціалізації. Мета роботи — встановити взаємозв'язок між гендерно диференційованим ментальним навантаженням (*Mental Load*) та показниками психологічної резильєнтності. Виявлено, що *Mental Load* – невидима, когнітивна праця з управління сімейним життям – перетворюється на хронічний стресор. Аналіз теоретичних підходів показав, що це навантаження безперервно виснажує психічні ресурси та підриває ключові компоненти життєстійкості: контроль та залученість, через нескінченний цикл планування та відсутність визнання. Емпіричні дані (Rating Group, 2025) щодо ранньої соціалізації підлітків в Україні (75% старших дівчат проти 47% хлопців часто прибирають) свідчать, що нерівномірний розподіл створює подвійний ризик: об'єктивне виснаження (надмірний обсяг рутинної праці) та суб'єктивний дистрес (сприйнята несправедливість), що знижує загальне психологічне благополуччя. Надано практичні рекомендації щодо зміцнення резильєнтності через стратегії децентралізації ментального навантаження, включаючи делегування відповідальності («портфель керівника») та активне вербальне визнання когнітивних зусиль. Перспективи досліджень охоплюють лонгітюдний аналіз динаміки зв'язку між *Mental Load* та резильєнтністю дорослих партнерів.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, ментальне навантаження (*Mental Load*), гендерна нерівність, домашня праця, хронічний стрес, життєвостійкість.

Slobodyska Oksana Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the of the Department of Psychology, Vinnytsia Trade and Economic Institute of the State Trade and Economic University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0001-9708-2679>

Savchuk Zoriana Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Preschool Education, Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0001-6542-5649>

MENTAL LOAD AND RESILIENCE: GENDER DYNAMICS IN CRISIS

Abstract. The article's relevance is substantiated by the growing chronic burden on the family system within Ukrainian society, particularly amid a protracted military crisis that exacerbates the problem of gender-unequal distribution of domestic duties. The imbalance between women's increasing professional activity and the disproportionate volume of unpaid domestic labor creates the phenomenon of the "double burden," which requires psychological consideration. The works of Ukrainian and foreign scholars that lay the theoretical foundation for the study of resilience as a holistic systemic resource have been analyzed. At the same time, existing studies have not revealed the mechanism by which invisible domestic labor (*Mental Load*) is transformed into a factor for reducing resilience, especially in the context of early gender socialization. The study's goal is to establish the correlation between gender-differentiated mental load (*Mental Load*) and indicators of psychological resilience. It is revealed that *Mental Load*—the invisible, cognitive labor of managing family life—transforms into a chronic stressor. Analysis of theoretical approaches demonstrated that this load continuously depletes psychological resources and undermines key components of hardiness: control and commitment, due to an endless cycle of planning and a lack of recognition. Empirical data (Rating Group, 2025) on the early socialization of adolescents in Ukraine (75% of older girls vs. 47% of boys frequently clean) indicate that the uneven distribution creates a dual risk: objective depletion (excessive volume of routine labor) and subjective distress (perceived injustice), which lowers overall psychological well-being. Practical recommendations are provided for strengthening resilience through strategies for decentralizing the mental load, including delegating responsibility ("manager's portfolio") and actively giving verbal recognition of cognitive efforts. Future research prospects include a longitudinal analysis of the dynamics between *Mental Load* and the resilience of adult partners.

Keywords: Psychological resilience, Mental Load, Gender inequality, Domestic labor, Chronic stress, Hardiness.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні умови характеризуються зростаючою професійною активністю жінок, що, однак, не супроводжується пропорційним перерозподілом неоплачуваної домашньої праці у сім'ї. Цей дисбаланс створює феномен «подвійного навантаження», який залишається значним джерелом хронічного стресу та сімейних конфліктів. У контексті українського суспільства, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій, хронічне навантаження на сімейну систему та індивідуальні ресурси стійкості зростає багаторазово, що робить питання гендерно-справедливого розподілу побутових обов'язків критичним для ментального здоров'я нації.

Хоча проблема гендерної нерівності у побуті широко висвітлюється в соціології та економіці (зокрема, через оцінку вартості неоплачуваної праці), прямий зв'язок між цією нерівністю та психологічною резильєнтністю як здатністю до адаптації та відновлення залишається недостатньо вивченим. Особливої уваги потребує аналіз впливу «ментального навантаження» – невидимої когнітивної роботи з планування, управління та організації – на виснаження ресурсів стійкості.

Відтак, проблема дослідження полягає у необхідності встановити, яким чином і наскільки гендерно диференційоване навантаження домашньою працею, що формується вже у підлітковому віці, стає довгостроковим предиктором зниження психологічної резильєнтності та підвищення вразливості до дистресу в умовах тривалого соціального напруження.

Актуальність порушеної проблеми посилюється наявними емпіричними даними, отриманими в рамках лонгітюдного дослідження «Зміни в ментальному здоров'ї та благополуччі дітей», четвертий прес-реліз якого (Rating Group/Rating Lab, жовтень 2025 р.) присвячений домашнім обов'язкам. Дослідження, що використовувало унікальну технологію сімейних опитувань *Family 360* (метод САТІ>САWІ), охопило 2531 респондента, включно з 1572 підлітками віком 10–18 років та їхніми батьками, причому майже 900 дітей пройшли опитування повторно. Згідно з цими даними, гендерна диференціація домашньої праці чітко простежується вже серед підлітків 10–18 років: 65% дівчат проти 47% хлопців часто займаються прибиранням, а серед дівчат 14–18 років цей показник сягає 75%. Така нерівномірна соціалізація до рутинних обов'язків свідчить про раннє формування патерну майбутнього надмірного навантаження. Аналіз психологічних наслідків цього явища є ключовим для розуміння механізмів формування стійкості у дорослому житті. [5]

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Феномен резильєнтності є предметом активного вивчення як у світовій, так і в українській психологічній науці, особливо у світлі сучасних кризових викликів.

Українські дослідники, зокрема Лазос Г. П. (2018) [6], розглядають резильєнтність як біо-психо-соціальне явище та динамічний процес, що включає позитивну адаптацію в контексті значних життєвих негараздів. Цей підхід

підкреслює, що здатність до стійкості залежить від активації захисних факторів та їх взаємодії з чинниками уразливості.

Окремої уваги заслуговують емпіричні роботи, що опосередковано підтверджують гендерну диференціацію стійкості. Лазорко О. та Шевцова Т. (2022) [7] емпірично встановили, що вираженість станів інтрузії, уникнення, тривоги та депресії пов'язана зі зниженням рівня резильєнтності у підлітків. Примітно, що у дівчат спостерігається вищий рівень посттравматичного стресового розладу та тривоги, тоді як у хлопців — вищий рівень резильєнтності. Це свідчить про наявність додаткових, хронічних чинників ризику, що послаблюють стійкість дівчат ще до зіткнення з гострим стресом.

Наголос на динамічному характері резильєнтності підтверджують дослідження Афузової Л. І. [1] та Гриджука В. В. [4], які визначають її як процес розкриття та активізації ресурсних сил особистості для ефективного опору негативному довготривалому стресовому впливу. На необхідності мобілізації психічних ресурсів та внутрішньої самоорганізації, будується наша гіпотеза, що ментальне навантаження є чинником, який ці ресурси безперервно виснажує, перешкоджаючи самоорганізації.

Таким чином, проаналізовані роботи закладають теоретичну базу для вивчення резильєнтності як цілісного системного ресурсу. Водночас, в існуючих дослідженнях не розкрито механізм, за яким невидима побутова праця (*Mental Load*) трансформується у фактор зниження резильєнтності, особливо в контексті ранньої гендерної соціалізації.

Мета статті

Метою цієї статті є встановлення взаємозв'язку між рівнем гендерно диференційованого ментального навантаження в сім'ї та показниками психологічної резильєнтності, а також розробка практичних рекомендацій щодо зміцнення стійкості через свідомий перерозподіл побутових ролей.

Для досягнення поставленої мети у статті вирішуються наступні завдання:

1. Проаналізувати ключові теоретичні підходи до визначення психологічної резильєнтності та її компонентів у сучасних психологічних дослідженнях.
2. Розкрити концепт «ментального навантаження» та його роль як чинника хронічного когнітивного стресу.
3. На основі емпіричних даних проілюструвати зв'язок між типом і обсягом гендерно диференційованої домашньої праці (на прикладі підлітків) та ризиками зниження психологічного благополуччя.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо зміцнення резильєнтності через стратегії децентралізації ментального навантаження та свідомої егалітарної соціалізації.

Виклад основного матеріалу

У сучасному науковому дискурсі прийнято розрізняти концепції, близькі за значенням, зокрема *resilience* (психологічна стійкість) та *hardiness* (життєстійкість). Згідно з порівняльним аналізом Готич В. О. [3], ми дотримуємось наступної диференціації:

– психологічна стійкість (Resilience) – це динамічний процес доброї адаптації при зіткненні зі значним стресом, травмою чи небезпекою;

– життестійкість (Hardiness) – це риса особистості (С. Kobasa, S. Maddi), яка діє як буфер між стресом та хворобою, перетворюючи події на менш травматичні. Її ключові компоненти: залученість (віра у значущість діяльності), контроль (віра у здатність впливати на події) та виклик/прийняття ризику (сприйняття змін як можливостей). [8, 9]

Зокрема, резильєнтність як системний ресурс (за М. Rutter) розглядає стійкість як результат взаємодії чинників ризику та захисних чинників на різних рівнях (індивідуальному, сімейному, спільнотному). У нашому дослідженні ми розглядаємо неравномірний розподіл праці як чинник ризику, а соціальну підтримку та контроль як ключові захисні чинники. [10]

Центральним для нашого аналізу є поняття ментального навантаження (*Mental Load*). Це невидима, когнітивна та емоційна праця, пов'язана з управлінням, плануванням і організацією домашнього господарства та сімейного життя. На відміну від фізичної праці (виконання), ментальне навантаження включає: прогнозування та моніторинг потреб, прийняття рішень, організацію та делегування. У більшості суспільств ментальне навантаження асиметрично покладене на жінок, які часто залишаються «менеджером сім'ї».

Ментальне навантаження перетворюється на чинник хронічного стресу та характеризується наступними ключовими особливостями:

– хронічністю та неперервністю - нескінченний цикл когнітивної роботи, активність 24/7, що не має чіткої точки завершення;

– невидимістю та невизнанням - відсутність визнання цієї праці партнером посилює відчуття несправедливості та призводить до емоційного вигорання, що згідно з теорією життестійкості [9], це прямо підриває залученість (віру у значущість) і контроль (здатність впливати на ситуацію);

– виснаження когнітивних ресурсів - неперервна когнітивна перевантаженість знижує здатність до емоційної регуляції та ефективного використання копінг-стратегій [4], що є прямим механізмом зниження психологічної резильєнтності.

Наведені вище дані щодо дослідження «Зміни в ментальному здоров'ї та благополуччі дітей» [5] чітко ілюструють, як гендерна диференціація домашньої праці вже у підлітковому віці створює конкретні ризики для психологічного благополуччя, особливо серед дівчат, через нерівномірний розподіл типу та обсягу обов'язків. Ці ризики можна класифікувати так:

– **ризик надмірного обсягу праці:** 75% дівчат 14–18 років часто займаються прибиранням (проти 47% хлопців). Високий обсяг домашньої праці веде до дефіциту часу на відновлення, соціалізацію та навчання. Дефіцит часу є прямим чинником хронічного стресу, знижуючи здатність до емоційної регуляції та формування ресурсів резильєнтності. Це корелює з виявленим Лазорко О. та Шевцовою Т. [7] вищим рівнем тривоги та ПТСР у дівчат.

– **ризик туну праці (Mental Load):** Дівчата частіше залучені до рутинної циклічної праці (прибирання, приготування їжі), яка є основою нескінченного циклу домашнього господарства. Ці завдання рідко приносять відчуття досягнення, оскільки результат швидко анулюється. Це посилює відчуття безпорадності та відсутності контролю – двох ключових чинників, що підривають життєстійкість.

– **ризик сприйнятої несправедливості:** Нерівномірний розподіл, закріплений гендерними стереотипами, веде до сприйнятої несправедливості, що створює дистрес і руйнує якість внутрішньосімейних стосунків, які є ключовим захисним фактором для психологічної резильєнтності.

Таким чином, гендерно диференційована домашня праця є подвійним ризиком: вона створює об'єктивне виснаження (через обсяг і рутину) та суб'єктивний дистрес (через несправедливість), що є прямим шляхом до зниження психологічного благополуччя та резильєнтності.

На основі виявлених механізмів впливу, для зміцнення резильєнтності можна запропонувати практичні рекомендації, спрямовані на перерозподіл побутових ролей як на рівні конкретних дій, так і на рівні когнітивних установок у сім'ї:

– **Децентралізація ментального навантаження:** Делегування відповідальності, а не лише завдань. Запровадження «портфеля керівника» — призначення члена сім'ї (включаючи хлопців/чоловіків) відповідальним за повний цикл роботи (планування, закупівля, виконання) у певній сфері (наприклад, «тижневе планування харчування»). Використання спільного інструменту (календаря, додатку) для фіксації нематеріальних, організаційних завдань, щоб зробити невидиму працю видимою та спільною.

– **Свідома егалітарна соціалізація:** Цільове навчання хлопців/чоловіків рутинним циклічним навичкам (прання: сортування, запуск, розвішування; готування: планування меню, перевірка запасів). Це є профілактикою формування патерну «навченої безпорадності» у хлопців і запобіганням надмірного навантаження у дівчат. Батьки мають свідомо демонструвати егалітарний розподіл обов'язків, нормалізуючи спільну відповідальність за рутинну «жіночу» працю.

– **Культивування сприйнятої справедливості та соціальної підтримки:** Активне використання вербального визнання не лише фізичних дій, а й когнітивних зусиль (ментального навантаження) — «Дякую, що пам'ятаєш про графік і плануєш логістику». Це знижує відчуття несправедливості та вигорання.

– **Адаптація та копінг:** Встановлення регулярних «сімейних обговорень» для оцінки розподілу обов'язків та проговорення відчуття несправедливості. Гнучкий розподіл обов'язків у періоди пікового стресу зберігає соціальну підтримку як ключовий захисний фактор резильєнтності

Висновки

Аналіз підтвердив, що гендерна диференціація домашньої праці є значним чинником ризику для психологічної резильєнтності, особливо серед жінок.

Основний механізм цього впливу реалізується через ментальне навантаження, яке перетворює побутову нерівність на хронічний когнітивний дистрес.

Було доведено, що:

1. Ментальне навантаження є хронічним стресором, який підриває ключові компоненти резильєнтності — контроль та залученість — через нескінченний цикл планування та відсутність визнання.

2. Емпіричні дані про ранню соціалізацію українських підлітків (75% старших дівчат проти 47% хлопців часто прибирають) свідчать, що нерівномірний розподіл створює подвійний ризик: об'єктивне виснаження (брак часу, рутинна праця) та суб'єктивний дистрес (сприйнята несправедливість), що руйнує сімейну підтримку.

3. Для зміцнення резильєнтності необхідно змінити акцент з делегування фізичних завдань на делегування відповідальності («портфель керівника») та на активне вербальне визнання невидимої когнітивної праці.

Перспективи подальших досліджень: Подальше лонгітюдне дослідження динаміки взаємозв'язку між рівнем ментального навантаження та зміною показників резильєнтності у дорослих партнерів дозволить кількісно оцінити предиктивну силу цього чинника та розробити ефективніші програми психологічної інтервенції.

Література:

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. №53. С.100–104. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf> (дата звернення: 10.11.2025)
2. Вернер Е.Е. Стійкість у розвитку. *Сучасні напрямки в психологічній науці*, 1995. №4 (3). С.81–84. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327> (дата звернення: 10.11.2025)
3. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73). № 3. С-7-12. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf (дата звернення: 10.11.2025)
4. Гридчук В. Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії: український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. №(2(78)). С.476–484. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-476-484> (дата звернення: 12.11.2025)
5. Дослідження «Зміни в ментальному здоров'ї та благополуччі дітей» присвячений домашнім обов'язкам (жовтень, 2025). *Rating Group/Rating Lab*. URL: <https://www.ratinggroup.ua/news/family360-mh-4> (дата звернення: 11.11.2025)
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
7. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*. 2022. №40. С.87-103. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> (дата звернення: 10.11.2025)
8. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982.

9. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101–115.

10. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22.

References:

1. Afuzova, H., Naidonova, H., & Krotenko, V. (2023). Rezylyentnist yak chynnyk zberezhenia psykhychnoho zdorovia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a Factor in Maintaining Mental Health Under Martial Law]. *Habitus*, (53), 100–104. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf> [in Ukrainian].

2. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–84. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>.

3. Hotych, V. O. (2023). Resiliens, hardiness, psykhologichna stikist, zhyttiistikist: porivnialnyi analiz poniat u sotsialno-psykhologichnykh doslidzhenniakh [Resilience, Hardiness, Psychological Hardiness, Vitality: Comparative Analysis of Concepts in Socio-Psychological Research]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykhologhiia - Scientific Notes of Taurida V.I. Vernadsky National University. Series: Psychology*, 34(3), 7–12. Retrieved from https://www.google.com/search?q=https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf [in Ukrainian].

4. Hrydzhuk, V. (2025). Rezylyentnist i kopinh-stratehiia vchynkovo-vchynkovoї vzaiemodii: ukrainskyi vymir zhyttievoho samoutverdzhenia v umovakh viiny [Resilience and Coping Strategy of Action-Action Interaction: The Ukrainian Dimension of Life Self-Affirmation in War Conditions]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» - Scientific Notes of KROK University*, 2(78), 476–484. Retrieved from <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-476-484> [in Ukrainian].

5. Rating Group/Rating Lab. (2025, October). *Doslidzhennia «Zminy v mentalnomu zdorov'i ta blahopoluchchi ditei» prysviachenyi domashnim oboviazkom* [Study "Changes in Children's Mental Health and Well-being" Dedicated to Household Chores]. Retrieved from <https://www.ratinggroup.ua/news/family360-mh-4> [in Ukrainian].

6. Lazos, H. P. (2018). Rezylyentnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of Concepts, Review of Modern Research]. *Aktualni problemy psykhologii. Tom 3.: Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia – Actual Problems of Psychology. Vol. 3: Consultative Psychology and Psychotherapy*, (14), 26–64. [in Ukrainian].

7. Lazorko, O., & Shevtsova, T. (2022). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv pidlitkiv z riznym rivnem rezylyentnosti pid chas viiny [Study of Psycho-Emotional States of Adolescents with Different Levels of Resilience During the War]. *Psykhologichni perspektyvy - Psychological Perspectives*, (40), 87–103. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> [in Ukrainian].

8. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*.

9. Maddi, S. R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. In *Health promotion evaluation*. 101–115.

10. Rutter, M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. 3–22.