Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти та науки
Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Чхайло-Тоцька Юлія Анатоліївна

Особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Потокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ……..…….……6

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення у психології…….……..…6

1.2. Особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни……...……..……...15

1.3. Система чинників, які впливають на особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни …….…..25

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ…...37

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни…….37

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на неї……...……46

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни……..54

ВИСНОВКИ……..66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…69

ДОДАТКИ……81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні суспільні умови, зумовлені повномасштабною війною в Україні, характеризуються зростанням рівня психоемоційного напруження та тривалим впливом стресогенних чинників на особистість. За таких обставин проблема збереження психічного здоров'я та психологічної адаптації набуває особливої значущості, зокрема серед жінок середнього дорослого віку, які одночасно реалізують численні соціальні, професійні та сімейні ролі.

Стресостійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію особистості до кризових умов і збереження психічного благополуччя. Водночас особливості її розвитку у жінок середнього дорослого віку в умовах війни залишаються недостатньо дослідженими. Це зумовлює наукову й практичну необхідність вивчення даної проблеми з метою розробки ефективних психологічних заходів підтримки та профілактики дезадаптації.

Проблема стресостійкості розглядалася у працях багатьох авторів, зокрема українських: В. Крайнюка, О. Когута, Л. Наугольника, Я. Овсяннікової, Т. Титаренко, О. Чабана, а також зарубіжних: Д. Блока, Дж. Голліса, Ж. Елліота, Л. Лазаруса, Г. Сельє, Ш. Тейлора, К. Юнга та ін. Ці та інші автори визначають, що стан стресу виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичайній обстановці і виражається специфічними переживаннями: хвилюванням, побоюванням, порушенням спокою тощо.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження**: «Особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни».

Об’єкт дослідження – стресостійкость у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкісті у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни, розкрити психологічні умови її розвитку.

Відповідно до об’єкта, предмету і поставленої мети дослідження було виокремлено наступні **завдання дослідження:**

1. Дослідити теоретичні підходи до визначення поняття «стресостійкість».

2. Розкрити особливості стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

4. Емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості у жінок середнього віку в умовах війни та чинники, що на неї впливають.

5. Розробити психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у цілісному аналізі сутності та основних підходів до визначення поняття

«стресостійкість»; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості у жінок сережнього дорослого віку в умовах війни; розроблено психологічний тренінг для розвитку стресостійкості у жінок сережнього дорослого віку в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти підвищенню розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня стресостійкості у жінок середнього віку в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Чхайло-Тоцька Ю.А. Особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку. *Психологія від теорії до практики:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. 210 с. С. 193

2. Чхайло-Тоцька Ю.А. Особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на ІІІ Всеукраїнському науково-практичному семінарі: Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: збірник наукових праць ІІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. 263 с. С. 240

Структура і обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що

нараховує 75 найменувань, з них – 10 іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінки, основний зміст викладено на 68. Робота містить 4 таблиці, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення у психології

Проблеми стресу та стресостійкості досліджуються в психології, медицині та суміжних науках. Ці явища комплексні, поєднують психологічні та фізіологічні реакції на стресори. Стрес може як активізувати адаптаційні ресурси й підвищувати ефективність, так і спричиняти дезадаптацію та негативно впливати на психіку й поведінку.

Стресостійкість розглядається як інтегральна психологічна характеристика особистості, що визначає здатність людини зберігати психічну рівновагу, продуктивність діяльності та емоційну стабільність в умовах підвищеного навантаження або дії стресових ситуацій. Вивчення чинників формування стресостійкості, а також розробка ефективних методів її розвитку й підвищення базуються на результатах теоретичних і емпіричних досліджень феномену стресу, механізмів психологічної адаптації та подолання складних життєвих обставин. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень саморегуляції, мотиваційна спрямованість та емоційний інтелект. Значущими є також соціальні чинники, такі як підтримка з боку близького оточення та сприятливе середовище розвитку. Розвинена стресостійкість сприяє зниженню ризику виникнення емоційного вигорання та психосоматичних порушень. Вона забезпечує ефективніше прийняття рішень у складних і невизначених ситуаціях.

Науковці по-різному підходять до визначення феномену стресостійкості особистості. Так, за визначенням Г. Бердник, стресостійкість розглядається як сукупність індивідуально-психологічних якостей людини, які забезпечують здатність витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені специфікою професійної діяльності, без виражених негативних наслідків для власного психофізичного здоров'я та для людей, з якими вона взаємодіє [26].

Д. Блок трактує стресостійкість як індивідуальну характеристику особистості або її рису, що виконує захисну функцію щодо життєвих труднощів та перешкоджає розвитку психічних порушень, спричинених психотравматичним досвідом. На думку автора, стресостійкість охоплює такі властивості, як психологічна гнучкість, адаптивність, винахідливість, витривалість характеру, а також здатність ефективно функціонувати в різних, у тому числі несприятливих, зовнішніх умовах [67, с. 56–58].

Історично перші наукові уявлення про стрес пов'язані з працями В. Кеннона, який описав фізіологічні реакції організму на стресові впливи та роль гормональних механізмів у цьому процесі. Відповідно до його теорії, стан стресу виникає у випадках, коли інтенсивність внутрішніх або зовнішніх стресорів перевищує адаптаційні можливості людини. У межах даного підходу виділяються дві базові реакції організму на стресові ситуації: реакція «бий», що передбачає активну протидію або спробу усунення стресора із залученням наявних ресурсів і стратегій подолання, та реакція «біжи», яка проявляється у формі уникнення, виснаження, відчуття безсилля й зростання невпевненості за умови неможливості ефективно впоратися зі стресовим впливом [25].

У межах сучасних наукових підходів стресостійкість розглядається не як статична властивість, а як процес, що розвивається. Так, за А. Мастен, стресостійкість визначається як динамічний процес, у ході якого відбувається позитивна адаптація особистості в умовах несприятливих життєвих обставин та негараздів [4].

Такий підхід акцентує увагу на здатності людини ефективно пристосовуватися до складних ситуацій і відновлювати психологічну рівновагу.

На думку Г. Мигаль та О. Протасенко, стресостійкість доцільно розглядати як здатність особистості протидіяти негативному впливу стресогенних чинників, що зумовлена індивідуальним поєднанням вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів [4].

Таким чином, стресостійкість формується на перетині біологічних передумов і соціально-психологічного досвіду людини. У структурі стресостійкості виділяють емоційний компонент та психологічну стійкість особистості. Психологічна стійкість, у свою чергу, розглядається як складне інтегративне утворення, що являє собою синтез окремих особистісних якостей і здібностей. До основних складових психологічної стійкості дослідники відносять здатність до особистісного зростання, що проявляється у своєчасному й адекватному розв'язанні внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну, а не абсолютну, стабільність емоційного фону та переважання позитивного емоційного настрою; а також сформовану вольову регуляцію поведінки й діяльності.

Емоційна стійкість є ключовою психологічною характеристикою, що забезпечує ефективне функціонування під психоемоційним навантаженням. Вона проявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, самоконтроль і продуктивність діяльності під дією стресу, що дозволяє адаптуватися до змін і зберігати ефективність у професійній, навчальній та соціальній сферах. Високий рівень емоційної стійкості сприяє конструктивному подоланню труднощів і зменшенню негативного впливу стресових факторів. Особи з розвиненою емоційною стійкістю демонструють гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та адекватне оцінювання складних ситуацій. Вони краще контролюють емоційні реакції,

не допускаючи їх деструктивного впливу на поведінку та прийняття рішень. Формування цієї якості пов’язане з розвитком рефлексії, усвідомлення власних емоцій і опануванням ефективних копінг-стратегій. Таким чином, емоційна стійкість виступає важливим ресурсом особистості, що підтримує психологічне благополуччя та сприяє успішній самореалізації.

З позицій наукового підходу емоційна стійкість охоплює сукупність когнітивних, вольових та афективних компонентів, що забезпечують оптимальне психологічне функціонування особистості за несприятливих обставин. Вона тісно пов’язана з такими психологічними феноменами, як стресостійкість, психологічна витривалість, здатність до саморегуляції та внутрішній локус контролю, які в комплексі сприяють ефективному подоланню стресових впливів.

Більшість дослідників підкреслюють, що емоційна стійкість формується протягом життя під впливом соціального середовища, досвіду та мотивації. Важливу роль відіграє внутрішня мотивація, орієнтована на саморозвиток і досягнення значущих цілей, яка сприяє стійкій внутрішній рівновазі та зменшує залежність емоцій від зовнішніх обставин. У цьому контексті емоційна стійкість може розглядатися як один із ключових критеріїв психологічного здоров’я особистості, оскільки вона забезпечує не лише ефективність виконання діяльності, а й загальну адаптацію до умов сучасного соціального середовища, що характеризується високим рівнем стресу та невизначеності.

Збереження й підвищення стресостійкості особистості нерозривно пов’язані з актуалізацією та використанням психологічних ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, що підтримують психологічну стійкість та адаптивні можливості людини в умовах дії стресогенних факторів [12].

На думку Я. Овсяннікової, рівень стресостійкості особистості зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких виокремлюються фактори соціального середовища та особистісні характеристики. До соціальних чинників належать умови, що підтримують адекватну самооцінку, сприяють самореалізації особистості, забезпечують збереження адаптаційних можливостей і енергетичних ресурсів організму, а також надають психологічну підтримку з боку соціального оточення. Особистісні чинники охоплюють рівень усвідомленості та ставлення людини до життєвих подій, а також особливості функціонування когнітивної, емоційної, поведінкової, діяльнісної та комунікативної сфер[12].

Значний внесок у розробку проблематики стресу та його впливу на організм людини зробив Г. Сельє, який здобув світове визнання завдяки своїм фундаментальним дослідженням у цій галузі. У межах своєї концепції стрес він визначав як сукупність неспецифічних реакцій організму у відповідь на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, спрямовану на забезпечення адаптації та пристосування до складних або загрозливих умов середовища [7; 6].

У контексті зазначених підходів стресостійкість розглядається як здатність особистості підтримувати продуктивну діяльність, внутрішню психічну рівновагу та емоційний контроль у ситуаціях підвищеного стресу. Вона передбачає сформованість адаптаційних механізмів і наявність внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективне подолання психоемоційного напруження та збереження психологічного благополуччя.

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала визначення стресу як неспецифічної реакції організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, тобто такої, що має подібний характер незалежно від типу подразника. У цьому контексті стрес розглядається як відповідь організму на загрозу, яка може мати як реальний, так і уявний характер [7; 7].

У межах своєї концепції Г. Сельє диференціював стрес на два основні різновиди – еустрес і дистрес. Еустрес характеризується мобілізуючим та тонізуючим впливом на організм і психіку людини, сприяє активізації внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання складної ситуації, та супроводжується переважно позитивним емоційним фоном. Натомість дистрес виникає у випадках, коли напруження перевищує адаптаційні можливості організму й психіки, має негативне емоційне забарвлення та може призводити до розвитку фізіологічних і психічних порушень.

Важливо підкреслити, що для виникнення стресової реакції вирішальне значення має не суб'єктивна оцінка ситуації як приємної чи неприємної, а інтенсивність вимог до організму, пов'язаних із необхідністю перебудови та адаптації. Разом із тим у сучасних психологічних інтерпретаціях і практичних рекомендаціях поняття «стрес» найчастіше використовується у значенні дистресу – так званого «негативного стресу», що проявляється у формі сильного фізичного, психічного або емоційного напруження та супроводжується переживанням невідповідності між зовнішніми вимогами і наявними адаптаційними ресурсами особистості [7].

Згідно з концепцією загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, процес адаптації людини до дії стресових чинників відбувається поетапно та включає три основні фази. Першою з них є фаза тривоги.

Фаза тривоги характеризується первинною реакцією організму на дію стресора та супроводжується мобілізацією захисних і адаптаційних ресурсів. На цьому етапі активізуються біологічні механізми, спрямовані на подолання загрози, що відповідають реакціям «боротьби» або «втечі». Фізіологічно фаза тривоги проявляється у низці змін, зокрема у підвищенні артеріального тиску, прискоренні серцевого ритму та дихання, порушенні травних процесів, а також у загальній активації симпато-адреналової системи.

У межах цієї фази Г. Сельє виділяв два підетапи: фазу шоку, під час якої тимчасово знижується опір організму до впливу стресора, та фазу протишоку, коли активізуються захисні механізми і відбувається первинна адаптація. На психічному рівні фаза тривоги супроводжується підвищенням рівня напруження, зростанням концентрації уваги, посиленням контролю над ситуацією та мобілізацією когнітивних і вольових ресурсів. Незважаючи на значне навантаження, на цьому етапі організм, як правило, здатний ефективно протистояти дії подразника завдяки поверхневій мобілізації ресурсів. У випадку, якщо наявних адаптаційних можливостей достатньо для нейтралізації або подолання стресового впливу, інтенсивність тривожної реакції знижується, що призводить до припинення дії стресу.

Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. На цій фазі організм витрачає резервні запаси сил, з максимальним навантаженням на усі системи. Так як фізіологічні реакції стають вище норми, це підвищує вразливість організму до інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Ресурси організму на межі, емоційні реакції стають більш загостреними. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

Фаза виснаження настає у разі тривалої дії стресора, коли організм виявляється неспроможним забезпечити адекватну адаптацію. На цьому етапі ресурси організму виснажуються, що призводить до підвищеної вразливості, появи симптомів втоми та зниження здатності протистояти новим стресовим впливам. Це призводить до підвищеної вразливості організму, появи хронічної втоми, емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та працездатності. Людина стає менш стійкою до нових

стресових впливів, частіше переживає тривожність, дратівливість або апатію. За відсутності своєчасної підтримки та відновлення така фаза може сприяти розвитку психосоматичних розладів і загальному погіршенню стану здоров’я.

Фізіологічні реакції, які на попередніх етапах забезпечували адаптацію напруження м’язів, підвищення артеріального тиску, пригнічення травних процесів та інші компенсаторні механізми при тривалому стресі стають шкідливими для організму. Виявляється неспроможність захисних механізмів, порушується координація життєво важливих функцій, що підвищує ризик розвитку фізичних та психічних захворювань, а в окремих випадках — загрозу для життя [7; 14].

Фаза виснаження супроводжується не лише фізіологічними, а й психоемоційними труднощами. Загроза може торкатися життя, здоров’я, соціального статусу, матеріального забезпечення або значущих для особи людей. Її вплив залежить від досвіду, ресурсів і особистісних характеристик. Усвідомлення загрози викликає негативні емоції та стимулює протидію стресору, виступаючи ключовим чинником формування стресової реакції[27].

У науковій літературі виділяють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний. Слабкий майже не впливає на стан особистості. Середній стимулює мобілізацію ресурсів, підвищує когнітивні здібності та продуктивність. Сильний погіршує пам’ять, увагу, самоконтроль і знижує ефективність дій. У разі тривалого або надмірного впливу стресових чинників внутрішніх резервів організму стає недостатньо для підтримки адекватної протидії. Це призводить до порушень у фізіологічному стані та психіці людини. Стрес, інтенсивність якого настільки висока, що викликає одночасні фізіологічні та психічні порушення, вважається травматичним[7].

Травматичні стресові ситуації супроводжуються вираженими патологічними змінами в афективній, когнітивній та поведінковій сферах

особистості. До таких подій належать раптові кризові ситуації руйнівної сили та високої інтенсивності, що безпосередньо загрожують життю, безпеці, фізичній цілісності або здоров'ю людини та значущих для неї осіб. Прикладами можуть бути війна, участь у бойових діях, фізичне або сексуальне насильство, стихійні лиха, техногенні катастрофи, раптова або насильницька смерть близьких, а також тяжка загрозлива життя хвороба[27].

Психотравма виникає у ситуації невідповідності між інтенсивністю стресора та індивідуальними можливостями його подолання. Вона супроводжується відчуттям безпорадності, втрати контролю та інтенсивним страхом. Існує безліч методик і вправ для подолання стресу, однак ключовим механізмом ефективної протидії стресовим впливам є стресостійкість**.** Стресостійкість визначається як інтегративна якість особистості, що включає такі аспекти, як стійкість, врівноваженість та опірність. Вона забезпечує здатність особистості протистояти різноманітним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати психофізіологічне самопочуття та ефективність у діяльності навіть у складних або кризових ситуаціях [49].

Стресостійкість визначається як психологічна характеристика особистості, яка з одного боку регулює її структуру та впливає на сприйняття і переживання стресових ситуацій, а з іншого виступає основою ефективної діяльності та соціальної активності. Вона реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції та емоційної стійкості, а також проявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності.

Таким чином, Багато дослідників, серед яких Г. Бердник, В. Кеннон, А. Мастерн, Г. Мигаль, Я. Овсяннікова та Г. Сельє, розглядають стресостійкість як інтегративну здатність особистості, що сприяє адаптації та протидії негативним впливам стресу, активуючи фізичні та психологічні ресурси для конструктивного вирішення складних ситуацій. Сучасне

розуміння стресостійкості базується на дослідженнях стресу, аналізі його причин, механізмів впливу та наслідків тривалого психоемоційного навантаження, що дозволяє визначати ресурси та стратегії ефективного подолання труднощів. Хоча єдиного загальноприйнятого визначення «стресу» та «стресостійкості» немає, у психології їх розглядають у взаємозв'язку: стрес – реакція на подразники, стресостійкість – здатність адекватно на нього реагувати. Вивчення стресу та стресостійкості взаємодоповнює одне одного: розуміння механізмів стресу допомагає аналізувати чинники формування стійкості, а дослідження стресостійкості розробляти ефективні стратегії профілактики та подолання наслідків стресових ситуацій. Отримані знання важливі для збереження психологічного здоров'я та підвищення адаптивного потенціалу особистості в умовах постійних змін і зростання психоемоційного навантаження.

1.2. Особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Проблема глибокого вивчення психологічних труднощів та специфіки емоційної сфери жінок середнього віку у сучасних умовах, зокрема в умовах війни, привертає увагу дослідників різних психологічних напрямів. У наукових джерелах поки що не існує єдиного підходу до трактування цього явища, що зумовлено складністю емоційних переживань та багатофакторністю їх формування, включаючи соціальні, сімейні та особистісні чинники. Емоційна сфера жінки середнього віку має свої специфічні детермінанти та проявляє вікову варіативність. У контексті війни ці особливості можуть виступати як факторами підвищеного ризику розвитку стресових реакцій та особистісних криз, так і ресурсом для переоцінки життєвих пріоритетів, самореалізації та підтримки психологічного благополуччя [50].

Середній дорослий вік розглядається як проміжний етап життєвого розвитку особистості, який, зазвичай, охоплює приблизно 40–60 років. Водночас ці вікові межі носять умовний характер, оскільки віднесення людини до цього періоду визначається не лише хронологічним віком, а й сукупністю індивідуальних і соціальних факторів, серед яких стан здоров'я, рівень професійної активності, сімейні обставини та вік дітей. Тому тривалість зрілого віку є індивідуальною і може значно варіювати серед різних людей.

Теоретичне осмислення специфіки емоційної сфери та проявів стресу у середньому дорослому віці базується на наукових здобутках провідних зарубіжних дослідників, таких як Д. Блок, Дж. Голліс, Ж. Елліот, Р. Лазарус, Г. Сельє, Ш. Тейлор, К. Юнг, а також на роботах українських учених – О. Когута, В. Крайнюка, Л. Наугольника, Я. Овсяннікової, Т. Титаренко, О. Чабана та інших.

У сучасних соціальних умовах, а особливо в умовах військових викликів, зростає науковий інтерес до вивчення психологічних особливостей жінок середнього віку, які перебувають під впливом численних стресогенних чинників. Важливо відзначити, що певні стресові впливи є природною складовою життєдіяльності людини та виконують адаптаційну функцію, адже відповідні реакції організму спрямовані на підтримання фізичного та психічного здоров'я та збереження життя. Однак тривала або надмірна дія стресорів може призводити до виснаження ресурсів та порушення психологічної рівноваги. Для жінок середнього віку додатковим чинником напруження виступають поєднання професійних, сімейних і соціальних ролей. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема розвитку стресостійкості та ефективних стратегій подолання труднощів. Дослідження психологічних ресурсів цієї вікової групи сприяє кращому розумінню механізмів адаптації до кризових обставин. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження.

Проте за умов систематичного або тривалого повторення психотравмувальних ситуацій, особливо коли вони мають щоденний характер, поступово виснажуються внутрішні адаптаційні ресурси організму. Недостатність внутрішніх сил і енергії призводить до відчуття втрати контролю над власним життям, що стає важливим фактором посилення стресового стану.

У психологічній науці стрес визначається як неспецифічна реакція організму на тривалий вплив негативних чинників, до яких належать загроза життю або здоров'ю, надмірні інтелектуальні та емоційні навантаження, переживання втрати, підвищена відповідальність, а також потреба у швидкому прийнятті важливих рішень.

Поняття стресу та стресостійкості в психології розглядаються в тісному взаємозв'язку, оскільки стрес відображає реакцію особистості на вплив зовнішніх або внутрішніх подразників, тоді як стресостійкість визначає здатність індивіда ефективно протидіяти стресовим впливам та мінімізувати їх негативні наслідки. У сучасних умовах, особливо в контексті воєнних подій і дії численних додаткових стресогенних чинників, проблема стресостійкості набуває особливої актуальності, оскільки значною мірою визначає психоемоційний стан і життєву активність особистості.

Для людини середнього віку характерне усвідомлення власної відмежованості не лише від молодшого покоління, а й від тих, хто досяг старості. В цей період зростає усвідомлення взаємозв'язку стану здоров'я з професійними здобутками та рівнем життєвої активності. Середній вік відзначається накопиченням життєвого досвіду, реалізацією особистих планів та трансформацією самооцінки. У цей час стабілізуються ключові інтереси, переглядаються цінності та формується новий рівень емоційної регуляції, що визначає здатність особистості адаптуватися до нових соціальних і психологічних викликів.

Швейцарський психіатр К. Юнг наголошував, що середній вік є ключовим етапом процесу індивідуації – глибокого осмислення сенсу власного життя. За його переконанням, цей період характеризується необхідністю переоцінки життєвих цілей, цінностей та взаємодії з несвідомими аспектами психіки, зокрема шляхом інтеграції тіньових компонентів особистості. Середина життя відкриває значні можливості для духовного та особистісного розвитку, проте водночас може супроводжуватися кризовими переживаннями у випадку опору внутрішнім змінам [27].

Психологічні прояви середнього віку відображають процес переосмислення життєвих етапів та оцінки особистих досягнень. Людина усвідомлює, що більшість ключових рішень, пов’язаних із кар’єрою та сімейним життям, вже прийняті, тому основна увага зосереджується на їхній реалізації. У цей період майбутнє перестає сприйматися як безмежне джерело можливостей і стає предметом більш критичного аналізу.

Подолання меж молодості індивіди переживають по-різному: одні сприймають його як можливість подальшого розвитку та реалізації власного потенціалу, тоді як інші відчувають невдоволення, внутрішню тривогу або схильність до депресивних станів. Ставлення до зрілості значною мірою визначається соціально-економічними умовами, конкретними життєвими обставинами та історичним контекстом.

Більшість дорослих, які не мають серйозних проблем зі здоров’ям, оцінюють себе як людей у розквіті сил і завдяки накопиченому життєвому досвіду компенсують певне зниження фізичної активності. Це дозволяє їм ефективно реалізовувати власні життєві цілі, приймати зважені рішення та діяти впевнено. Водночас деякі особи після 40 років починають відчувати втому, зниження життєвої енергії та труднощі у підтриманні контролю над власним життям [23].

Внутрішній психологічний стан людини у період середнього дорослого віку може характеризуватися значною неоднозначністю.

Незважаючи на задоволення від сімейного благополуччя, професійних досягнень або творчої самореалізації, людина дедалі частіше звертає увагу на швидкоплинність життя та власну смертність. Важливі життєві події, такі як втрата близьких, зміна роботи чи розлучення, спричиняють необхідність переоцінки власного життя та усвідомлення його тимчасовості. Саме ці фактори роблять середній вік потенційно кризовим періодом, який може супроводжуватися помірними або значними психологічними труднощами. Період середньої дорослості часто супроводжується переживанням кризи або осмисленням її наслідків. Хоча суб'єктивне сприйняття психологічного віку індивіда є індивідуальним, для цього етапу характерні певні фізичні та когнітивні зміни.

Криза середнього віку визначається як психологічний феномен, що зазвичай проявляється у людей віком близько 40–45 років через критичну оцінку та переоцінку життєвих досягнень. Термін «криза середнього віку» був введений у психологічну науку канадським дослідником Ж. Елліотом у 1965 році для позначення періоду, коли індивід переосмислює пройдений життєвий шлях, а його інтерес до зовнішніх подій тимчасово знижується[23].

Переоцінка життєвих досягнень у середньому дорослому віці часто може призводити до усвідомлення втрати часу або відчуття, що життя пройшло марно. Це супроводжується пригніченим настроєм, зниженням активності та життєвої енергії. Водночас криза середнього віку не є універсальним явищем: у багатьох людей перехід до цього етапу відбувається плавно та непомітно. Вони об'єктивно аналізують пройдені життєві плани та реальні можливості їх реалізації, переосмислюють пріоритети і визначають нові цілі.

Емоційна сфера жінок, у порівнянні з чоловіками, відзначається підвищеною чутливістю, емпатійністю, тривожністю та наявністю суперечливих емоційних станів. Гендерні відмінності проявляються й у стресових реакціях: у чоловіків активізуються ділянки мозку, що

відповідають за планування та дії («боротьба або втеча»), тоді як у жінок переважає когнітивна та емоційна обробка подій. Це пояснює схильність жінок повторно «переживати» травмуючі ситуації, що супроводжується збереженням високого рівня стресових гормонів. Крім того, багатозадачність та природжена потреба захищати дітей підвищують психологічне навантаження, підтримуючи постійний стан готовності до стресу.

Важливу роль у середньому віці відіграють також гормональні зміни. Жінок часто турбує настання клімаксу, що характеризується згасанням репродуктивної функції і завершується менопаузою. Перехід до менопаузи зазвичай супроводжується фізичними та психологічними труднощами, серед яких можуть спостерігатися депресивні симптоми. Крім того, цей період пов’язаний із зменшенням кісткової маси та підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань.

Тривалий хронічний стрес у жінок формує своєрідне порочне коло: підвищений рівень стресових гормонів призводить до ослаблення імунного захисту, порушення регуляції гормонів росту та мелатоніну, що прискорює процеси старіння, уповільнює відновлення організму та пригнічує репродуктивну функцію. Дисбаланс у роботі ендокринної та імунної системи може спричиняти загострення хронічних захворювань та розвиток нових патологій, що, у свою чергу, підсилює психоемоційне напруження[2].

Наслідки тривалого стресу проявляються в різних фізіологічних та психологічних змінах. Серед них – гормональні порушення, які можуть впливати на регулярність менструального циклу, знижувати фертильність та провокувати психосоматичні розлади. Хронічний стрес також здатен сприяти розвитку імунодефіцитних станів, порушень харчової поведінки, а в разі вагітності – підвищувати ризики ускладнень і негативно впливати на розвиток плода.

Особливу роль стрес відіграє у формуванні харчової поведінки: у жінок частіше, ніж у чоловіків, проявляється тенденція «заїдати» емоційне напруження. Це пов’язано з гормональними змінами – зниженням рівня естрогенів і серотоніну та підвищенням кортизолу, що провокує підвищений апетит і прагнення до швидких джерел енергії, таких як жирне, солодке або мучне. Особливої уваги потребують вагітні жінки, адже постійний стрес підвищує рівень кортизолу, що може негативно впливати на розвиток плода та збільшувати ризики певних фізіологічних ускладнень у дитини. Загалом, хронічний стрес у жінок середнього віку має комплексний вплив на психофізіологічний стан, поєднуючи порушення гормонального балансу, репродуктивної функції, імунного захисту та психоемоційної стабільності.

З огляду на зазначене, у разі постійного емоційного дискомфорту та появи соматичних проявів рекомендується звертатися до психотерапевта. Фахівець допомагає виявити приховані чинники стресу, підібрати адекватні методи психологічної корекції та, за потреби, направити на комплексне лікування. Своєчасне втручання дозволяє мінімізувати негативний вплив хронічного стресу на психофізіологічний стан жінки та підвищити якість її життя [2].

У сучасній психологічній науці проблема життєвих криз, зокрема у період середнього дорослого віку, набуває особливої актуальності, оскільки вона пов’язана з процесом переосмислення особистістю власного досвіду, життєвих цілей та сенсу життя.

Дж. Холліс визначає кризу середнього дорослого віку як «злам у середині шляху» [60, 96]. На основі психотерапевтичного досвіду він зазначає, що, незважаючи на різноманітність життєвого досвіду, подій та соціальних ролей, у багатьох людей цього віку є спільний феномен: вони усвідомлюють, що колишні уявлення про сенс життя та старі стратегії поведінки перестали бути ефективними [45].

Т. Титаренко визначає життєву кризу як «тривалий внутрішній конфлікт щодо сенсу життя, його основних цілей та шляхів їх досягнення» [30, 314]. За її твердженням, спосіб переживання кризи залежить не лише від типу особистості, попереднього досвіду та наявних ресурсів, а й від конкретних життєвих обставин [45].

С. Кузікова та Т. Щербак виділяють кілька ключових компонентів кризи середнього віку:

1. особистісна стагнація, пов’язана з втратою життєвих сенсів;
2. переоцінка життєвих цінностей відповідно до досягнень попереднього періоду;
3. мотиваційна невизначеність;
4. професійна стагнація та обмеженість перспектив розвитку;
5. емоційне вигорання [13].

Багато дослідників відзначають, що подібні емоційні реакції у жінок відображають соціально прийняті ролі та очікування. Часті стресові впливи знижують стресостійкість психіки та можуть провокувати соматичні проблеми. З точки зору когнітивного розвитку дорослих, середній вік характеризується активним виконанням соціальних обов’язків, коли жінка відповідає не лише за себе, а й за близьких та оточуючих, враховуючи їхні потреби при ухваленні рішень – від чоловіка та дітей до батьків і колег [59].

Емпатійність у жінок часто формується під впливом соціальних та сімейних очікувань, оскільки традиційно вони виконують роль опікунів. Такі соціальні ролі передбачають турботу про інших, здатність до співпереживання, чутливість, дружелюбність і емоційну експресивність.

Переживання середнього віку у жінок залежить від їхньої соціальної та професійної ролі. Жінки, які займають керівні посади або працюють у сфері адміністрування, зазвичай оцінюють себе через здатність приймати

важливі рішення, що впливають на життя багатьох людей. Водночас жінки, зосереджені на ролі домогосподарки, часто відчувають так званий синдром «домогосподарки», що проявляється у низькій самооцінці, тривожності, депресивних станах, почутті самотності та залежності.

Тривожні жінки зазвичай характеризуються підвищеною сором'язливістю, невпевненістю, страхом невдач та постійним сумнівом у власних можливостях. Це формує хронічне невдоволення собою та потребу у психологічній підтримці. Жінки, які працюють, зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям і самовідчуття порівняно з домогосподарками, проте навіть у них можуть виникати внутрішні конфлікти між ролями матері, дружини та фахівця.

Підвищена сором'язливість і невпевненість часто мають коріння в ранньому досвіді у надмірно критичному вихованні, емоційній нестабільності в сім'ї або завищених вимогах до дитини. У дорослому віці це проявляється як страх проявляти ініціативу, труднощі з відстоюванням власних кордонів, уникання конфліктів і схильність підлаштовуватися під інших. Такі жінки можуть брати на себе надмірну відповідальність, намагаючись заслужити схвалення, що призводить до емоційного виснаження. Хронічна тривожність впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я: порушення сну, психосоматичні симптоми, напруження м'язів, головний біль, проблеми з травленням. Постійне перебування у стані внутрішньої напруги формує базове відчуття небезпеки, навіть коли об'єктивних загроз немає.

Щодо соціально-рольового аспекту, жінки, які працюють, зазвичай мають ширше поле самореалізації. Професійна діяльність сприяє формуванню відчуття компетентності, фінансової незалежності, соціальної включеності. Це часто підвищує рівень самооцінки та суб'єктивного благополуччя. Робота може виступати ресурсом – місцем, де жінка отримує визнання, підтримку та можливість розвитку.

Водночас поєднання кількох соціальних ролей (матері, партнерки, фахівця) створює додаткове навантаження. Виникає рольовий конфлікт – внутрішня напруга між очікуваннями різних сфер життя. Жінка може відчувати провину за недостатню «ідеальність» у кожній із ролей: якщо більше часу приділяє роботі – з'являється провина перед дітьми; якщо фокусується на сім'ї, може зростати тривога щодо кар'єрної реалізації. Соціальні стереотипи та культурні установки («хороша мати повинна…», «успішна жінка зобов'язана…») посилюють це внутрішнє роздвоєння.

Домогосподарки, у свою чергу, можуть стикатися з іншими викликами: звуженням соціальних контактів, фінансовою залежністю, зниженням відчуття професійної самореалізації. Якщо їх діяльність недооцінюється оточенням, це може впливати на самоцінність. Однак за наявності підтримуючого середовища та усвідомленого вибору такої ролі рівень задоволеності може бути стабільним і високим. Важливим чинником психологічного благополуччя є можливість зберігати особистісні інтереси та підтримувати соціальні зв'язки поза межами домашніх обов'язків. Самореалізація може здійснюватися через волонтерську діяльність, творчість, навчання або неформальну зайнятість. Позитивне сприйняття власного внеску в добробут сім'ї сприяє формуванню відчуття значущості та впевненості в собі. Значну роль відіграє також партнерська підтримка та визнання цінності домашньої праці. Таким чином, психологічний стан домогосподарок значною мірою залежить не лише від соціального статусу, а й від якості міжособистісних взаємин та внутрішнього ставлення до обраної ролі.

У період кризи середнього віку жінки стикаються з психологічними викликами, такими як пошук нового сенсу й життєвої мети, втрата ідентичності, підвищена невпевненість та стрес. Одні жінки прагнуть змін і нових способів самореалізації, тоді як інші переживають втрату молодості та фізичної привабливості. Проживання кризи середнього віку спричиняє зміни в особистісній, міжособистісній та емоційно-вольовій сферах [52].

Таким чином, криза середнього віку у жінок є періодом комплексних психологічних, емоційних та фізичних змін. Вона може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, переосмисленням життєвих цілей, втратою впевненості в собі та переживанням стресових станів, пов'язаних зі старінням. Жінки цього віку часто відчувають емоційні коливання, почуття невпевненості та спустошеності, переоцінюють власні досягнення, шукають нові шляхи самореалізації або ухвалюють радикальні рішення щодо власного життя. Деякі жінки сприймають ці зміни як кризовий період, тоді як інші адаптуються до нових обставин з оптимізмом [45].

1.3. Система чинників, які впливають на особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Сучасні складні, небезпечні та психологічно напружені умови життя в українському суспільстві зумовлюють підвищену актуальність дослідження феномену стресостійкості особистості, адже саме вона значною мірою визначає здатність людини виживати та ефективно адаптуватися в кризових ситуаціях.

В умовах війни стресостійкість виступає ключовим чинником психологічного виживання та адаптації. Особливий інтерес викликає вивчення цього явища у жінок середнього дорослого віку (35–55 років), які в цей період поєднують численні соціальні ролі – матері, працівниці, партнерки, доглядальниці, активної громадянки тощо. Воєнні реалії ускладнюють виконання цих ролей, що підвищує психоемоційне навантаження та потенційно впливає на психологічний стан.

Питання психологічних чинників стресостійкості особистості привертає увагу багатьох науковців, проте деякі аспекти цього явища залишаються недостатньо вивченими як в українській, так і в зарубіжній літературі. Зокрема, дослідження у цій сфері проводили В. Крайнюк і Л.

Смольська [54], які аналізували психологічні детермінанти стресостійкості в екстремальних умовах, а також Т. Пономаренко та А. Шишин [43], що висвітлювали особливості формування стресостійкості за умов невизначеності.

У широкому сенсі стресостійкість розглядається як важливий компонент процесу індивідуальної адаптації, що включає емоційну стабільність та здатність ефективно протистояти стресовим впливам.

Сучасні дослідження розвитку та формування стресостійкості концентруються на двох основних аспектах: зовнішніх факторах, що визначають особливості впливу навколишнього середовища, та внутрішніх чинниках, які утворюють комплекс психофізіологічних, особистісних і соціально-психологічних характеристик індивіда, як зазначають А. Гурич, В. Корольчук та М. Черпіта.

Водночас у психологічній науці відсутня єдина позиція щодо визначення та трактування поняття «внутрішні чинники стресостійкості». Немає однозначної думки про їхню сутність, структуру та роль у формуванні здатності особистості ефективно протистояти негативним наслідкам стресових ситуацій і адекватно на них реагувати.

До зовнішніх чинників стресостійкості, за В. Корольчук, належать оцінка стресової ситуації, використання копінг-стратегій, вплив травматичних подій на особистість та ступінь опрацювання травматичного досвіду, наявність соціальної підтримки, професійний та життєвий досвід, а також психологічна готовність діяти в екстремальних умовах.

Внутрішні чинники формуються на основі особистісних ресурсів і включають Я-концепцію, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативні здібності, емпатію, емоційну стійкість, витривалість, знання, навички та вміння долати стресові ситуації, рівень тривожності, самооцінку та специфіку оцінювання дійсності [6; 4].

А. Гурич та М. Черпіта пропонують аналогічну класифікацію чинників стресостійкості. До зовнішніх чинників вони відносять аналіз

стресової ситуації (як з точки зору об’єктивних, так і суб’єктивних характеристик), використання копінг-стратегій, рівень травматизації та опрацювання травматичного досвіду, наявність соціальної підтримки, професійний і життєвий досвід, а також психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах [63].

Внутрішні чинники, за цими дослідниками, включають Я-концепцію, інтернальний локус контролю, самоконтроль, особистісну впевненість, комунікативні навички, емоційну стабільність і рівновагу, рівень особистісної тривожності та специфіку мотиваційної сфери [63].

М. Шпак виокремлює два рівні чинників стресостійкості особистості: суб’єктивні та об’єктивні. До суб’єктивних чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема темперамент, характер, мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації та особистісні установки. Об’єктивні чинники зумовлюються специфікою стресової ситуації та особливостями професійної діяльності і включають стиль виконання роботи, рівень соціальної активності, професійні навички та здатність до ефективного виконання завдань в умовах підвищеного навантаження [65].

Система чинників, що впливають на стресостійкість жінок середнього дорослого віку, має багаторівневий характер і охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти, які взаємодіють між собою та визначають загальний рівень адаптаційних можливостей особистості.

У цьому контексті П. Вонг та Я. Овсяннікова акцентують увагу на значущості ресурсів, необхідних для подолання життєвих труднощів і підтримання психологічної рівноваги. Зокрема, П. Вонг виділяє фізіологічні, психологічні, духовні, соціальні, когнітивні, фінансові та соціокультурні умови, які сприяють збереженню та підвищенню стресостійкості особистості [75].

Такий підхід підтверджує доцільність цілісного аналізу особистісних ресурсів і потенціалу людини. Дослідники виокремлюють кілька основних

видів ресурсів, що відіграють важливу роль у формуванні стійкості до стресу, а саме: особистісні, матеріальні, фізичні, інформаційні та інструментальні ресурси.

За даними Е. Носенко та Д. Терновської, до внутрішніх ресурсів особистості належать релігійні переконання, які сприяють подоланню складних життєвих обставин, надають сенс переживанням та допомагають у прийнятті важливих життєвих рішень. До зовнішніх ресурсів дослідники відносять релігійну громаду як джерело соціальної та духовної підтримки, що підсилює адаптаційні можливості особистості в умовах стресу [37].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що здатність особистості ефективно функціонувати в стресових ситуаціях тісно пов’язана з її індивідуально-психологічними особливостями. Зокрема, А. Авсец, Т. Кавчич та Г. Кочан (A. Avsec, T. Kavčič, G. Z. Kocjan) виокремлюють п’ять базових особистісних рис, які мають суттєвий вплив на рівень стресостійкості: екстраверсію, нейротизм, сумлінність, доброзичливість та відкритість до нового досвіду [70].

Екстраверсія характеризується схильністю до переживання позитивних емоцій, активної соціальної взаємодії та орієнтації на зовнішні стимули. Особи з високим рівнем екстраверсії, як правило, демонструють оптимістичне ставлення до життя, ініціативність у міжособистісних контактах та здатність активно залучати соціальну підтримку. Результати досліджень свідчать, що високий рівень екстраверсії позитивно корелює з психологічним благополуччям та ефективною адаптацією до стресу, оскільки екстравертовані особи частіше мають розвинену систему соціальних зв’язків, яка виступає важливим ресурсом подолання стресових ситуацій [70].

Нейротизм, навпаки, проявляється як схильність до переживання негативних емоцій, зокрема тривоги, пригніченості, емоційної напруженості та невпевненості у власних можливостях. Особи з високим рівнем нейротизму відзначаються емоційною нестабільністю, підвищеною

чутливістю до стресогенних чинників та більшою інтенсивністю реагування на стресові події [68; 41].

Дослідниця Ю. Тептюк підтверджує наявність тісного взаємозв'язку між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості, зазначаючи, що люди зі стабільно високою тривожністю демонструють значно нижчу здатність до подолання стресу порівняно з тими, у кого тривожні реакції виникають лише в об'єктивно небезпечних або загрозливих ситуаціях [58].

У осіб із високим рівнем тривожності діяльність в умовах стресу супроводжується значним нервово-психічним напруженням. Це зумовлено підвищеними та часто надмірними вимогами до себе, що спричиняє деформацію мотиваційної сфери. Замість зосередження на безпосередньому вирішенні завдань індивід починає фокусуватися на оцінці результатів власної діяльності, перебільшуючи значущість допущених помилок і рівень особистої відповідальності за них. Особливо яскраво тривожність проявляється в ситуаціях соціального оцінювання, соціального страху або необхідності прийняття самостійних рішень в умовах невизначеності. У таких випадках знижується концентрація уваги та ефективність мислення, що може негативно впливати на якість виконання завдань. Підвищена внутрішня напруга нерідко супроводжується соматичними проявами, зокрема прискореним серцебиттям, м'язовим напруженням чи порушенням сну. Тривожні особи схильні до надмірного самоконтролю та постійного прогнозування можливих негативних наслідків. Це сприяє формуванню замкненого кола: страх помилки підсилює напруження, а напруження, своєю чергою, підвищує ймовірність помилок. Тому важливим завданням психологічної допомоги є розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування більш реалістичних установок щодо власної діяльності.

Вплив тривожності на рівень стресостійкості має нелінійний характер і залежить від інтенсивності її прояву. Помірний або низький рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи

внутрішні ресурси особистості та сприяючи підвищенню стресостійкості. Водночас надмірна тривожність істотно обмежує здатність ефективно протистояти стресовим впливам, знижує продуктивність діяльності та ускладнює психологічну адаптацію. У зв'язку з цим низький рівень особистісної тривожності розглядається як один із ключових психологічних чинників формування та підтримання стресостійкості особистості [58].

Сумлінність проявляється в організованості, відповідальності та прагненні до досягнення високих стандартів у професійній і особистісній діяльності. Особи з високим рівнем сумлінності зазвичай характеризуються планомірністю, дисциплінованістю та здатністю до самоконтролю, що сприяє розвитку ефективної саморегуляції та конструктивного вирішення проблем. Завдяки цим якостям знижується суб'єктивний рівень стресу, а складні життєві ситуації долаються шляхом чіткого планування, структуризації дій та раціонального розподілу ресурсів, що дозволяє підтримувати емоційну стабільність навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [70].

Ю. Тептюк підкреслює, що контроль як ключовий прояв сумлінності відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості особистості. Значущість контролю для конкретної людини визначає її здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам, оскільки втрата або неможливість здійснювати контроль над ситуацією істотно посилює її негативний вплив та сприяє зростанню рівня дистресу. Особливо це проявляється у осіб, які схильні брати на себе підвищену відповідальність за події власного життя та їх наслідки [58].

Внутрішній локус контролю зазвичай асоціюється з підвищеним рівнем відповідальності, соціальною активністю, емоційною стійкістю, когнітивною залученістю та усвідомленням перспектив особистісного розвитку, що дозволяє розглядати його як один із ключових психологічних чинників стресостійкості. Особи з інтернальним локусом контролю схильні

сприймати події свого життя як результат власних зусиль, що сприяє активному подоланню труднощів і зниженню деструктивного впливу стресу. Важливу роль у процесі подолання стресу відіграють також стилі мислення. Песимістичний стиль може сприяти завчасній підготовці до потенційно несприятливих подій, однак водночас здатний знижувати рівень мотивації та віру у власні можливості. Оптимістичний підхід, навпаки, асоціюється з підвищенням мотивації до дії, зменшенням рівня тривожності та здатністю знаходити конструктивні стратегії виходу зі складних життєвих ситуацій.

Доброзичливість як особистісна риса охоплює альтруїзм, емпатійність, співчуття та готовність надавати допомогу іншим. Особи з високим рівнем розвитку цієї якості зазвичай мають розвинену систему соціальних зв'язків, що забезпечує їм значний ресурс соціальної підтримки. Завдяки цьому доброзичливість може знижувати суб'єктивний рівень стресу та сприяти швидшій адаптації до складних обставин. Водночас надмірна орієнтація на потреби інших за відсутності належної саморегуляції може призводити до емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості [70].

Відкритість до нового проявляється в інтересі до нестандартних ідей, гнучкості мислення, творчості та готовності до змін. Особи з високим рівнем відкритості зазвичай легше адаптуються до нових умов, швидше знаходять альтернативні способи розв'язання проблем і демонструють вищу здатність до психологічної перебудови в умовах стресу, що підвищує їхню адаптивність [70].

С. Кравчук зазначає, що найбільший вплив на стресостійкість мають здатність сприймати життєві події як виклики, орієнтація на особистісне зростання, соціальна активність, контроль над власною поведінкою, схильність до прощення та відчуття життєвої ефективності. Сукупність цих чинників сприяє збереженню емоційної рівноваги та підвищенню адаптивних можливостей особистості в складних життєвих умовах [71].

Таким чином, психологічні чинники стресостійкості охоплюють індивідуально-особистісні характеристики (тип темпераменту, рівень емоційної стабільності, когнітивні установки), сформовані копінг-стратегії, внутрішній локус контролю, здатність до саморегуляції та попередній досвід подолання кризових ситуацій. Вагому роль відіграє також усвідомлення сенсу життя й здатність підтримувати суб'єктивну цілісність та внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу.

Резильєнтні (стресостійкі) особистості характеризуються нижчим рівнем імпульсивності, високим ступенем когнітивної структурованості, витривалістю, а також розвиненими соціально-психологічними рисами, зокрема домінантністю, товариськістю, турботливістю та емоційною експресивністю. Для таких осіб є типовими активна життєва позиція, залученість у соціальні взаємодії та прагнення до самореалізації. Вони здатні відкрито проявляти власні здібності, отримуючи задоволення від участі в значущій діяльності, водночас зберігаючи раціональність мислення, допитливість і емоційну врівноваженість.

Особливе значення у структурі резильєнтності мають здатність до емпатії, емоційна виразність і гнучкість поведінкових реакцій, які сприяють ефективному встановленню міжособистісних контактів і формуванню підтримувального соціального середовища. Саме ці характеристики відрізняють резильєнтних осіб від людей із низьким рівнем стресостійкості, які частіше демонструють емоційну дезорганізацію та пасивні стратегії реагування на труднощі.

Я. Овсяннікова виокремлює два основні блоки чинників стресостійкості особистості: особистісні та соціальні. До особистісних чинників належать сфери свідомості та самосприйняття, когнітивна, емоційна, поведінкова й комунікативна сфери, які визначають індивідуальний стиль реагування на стресові події. Ці компоненти забезпечують внутрішню регуляцію, адаптацію та здатність до усвідомленого подолання складних життєвих ситуацій [38].

Соціальні чинники стресостійкості формують зовнішні адаптивні ресурси особистості та включають підтримку з боку сім'ї й громади, рівень соціального капіталу, економічну стабільність, доступ до інформаційних, психологічних і медичних ресурсів. Вони відіграють ключову роль у підтриманні самооцінки, відчуття безпеки та можливостей самореалізації. В умовах війни значущість соціальних чинників істотно зростає. Колективна згуртованість, взаємна підтримка, відчуття приналежності до спільноти та наявність соціальних зв'язків стають важливими захисними механізмами, що підсилюють стресостійкість, знижують ризик психологічної дезадаптації та сприяють збереженню психічного здоров'я жінок середнього дорослого віку.

Т. Пономаренко та А. Шишин підкреслюють, що соціальна підтримка та рівень матеріального забезпечення виступають провідними зовнішніми чинниками, які формують сприятливі умови для розвитку стресостійкості особистості. Наявність стабільного соціального оточення та базової економічної безпеки знижує інтенсивність стресових переживань і сприяє ефективнішій адаптації до складних життєвих обставин [42] .

Однією з найбільш результативних копінг-стратегій у ситуаціях підвищеного стресу є орієнтація на активний пошук соціальної підтримки, що реалізується через звернення до членів родини, друзів або професійного оточення. Така стратегія дозволяє зменшити відчуття психологічної ізоляції, отримати емоційну підтримку та практичну допомогу, що має особливе значення в умовах інтенсивного стресу й переживання безпорадності. За спостереженнями В. Тарасової, ефективність використання соціальної підтримки значною мірою визначається якістю міжособистісної взаємодії, адекватністю наданої допомоги та рівнем довіри між учасниками комунікації [66].

Уникнення проблеми виступає однією з поширених копінг-стратегій, що полягає у прагненні зменшити контакт зі стресогенним чинником шляхом дистанціювання від нього. Така стратегія може реалізовуватися у

формі фізичного або психологічного відсторонення, ігнорування складної ситуації чи використання різних механізмів втечі від реальності, зокрема вживання алкоголю або інших способів уникнення переживань. Попри те, що уникнення здатне тимчасово знизити інтенсивність емоційного напруження, у довготривалій перспективі воно часто спричиняє посилення стресу, оскільки першопричина проблеми залишається невирішеною та накопичує додаткове психоемоційне навантаження.

Стратегія адаптації через прийняття передбачає усвідомлене визнання життєвої ситуації як невід'ємної частини особистого досвіду та концентрацію уваги на можливостях пристосування до змінених умов. Такий підхід сприяє зменшенню внутрішнього опору неминучим змінам, збереженню емоційної рівноваги та розвитку психологічної гнучкості навіть за умов значного стресового впливу [66].

М. Саркар і Д. Флетчер (D. Fletcher & M. Sarkar) у своїх дослідженнях акцентують увагу на важливості взаємодії між особистістю та соціальним середовищем у процесі формування стресостійкості. Науковці підкреслюють, що умови середовища істотно впливають на сприйняття, когнітивну оцінку та способи подолання стресових факторів, а тому зміна життєвих обставин або характеру діяльності може виступати ефективним засобом підвищення адаптаційних можливостей особистості [69].

Крім того, на рівень стресостійкості впливають індивідуально-типологічні особливості, зокрема статева приналежність. За результатами досліджень М. Е. Де Каролі та Е. Сагоне (M. E. De Caroli & E. Sagone), чоловіки в середньому демонструють вищі показники оптимізму, суб'єктивної ефективності та задоволеності життям у порівнянні з жінками, що може зумовлювати відмінності у переживанні та подоланні стресових ситуацій.

До біологічних детермінант стресостійкості належать показники фізичного здоров'я, стан гормональної регуляції, особливості

функціонування нервової системи, а також наявність або відсутність хронічних захворювань. Для жінок середнього дорослого віку характерні вікові фізіологічні зміни, зокрема період пременопаузи, які можуть супроводжуватися коливаннями настрою, зниженням психоемоційної стабільності та рівня життєвої енергії, що ускладнює процес адаптації до стресових умов.

Однією з поширених та відносно ефективних стратегій подолання стресу є емоційно-орієнтоване копінг-фокусування, яке передбачає спрямування зусиль на регуляцію негативних емоційних переживань. Це може реалізовуватися через застосування технік релаксації, медитативних практик, а також отримання емоційної підтримки з боку близького оточення. Водночас надмірна концентрація виключно на емоціях за відсутності активних дій щодо розв’язання проблемної ситуації здатна підсилювати рівень тривожності та сприяти зростанню стресового напруження [66].

В умовах воєнних реалій формування стресостійкості жінок середнього віку відбувається під впливом низки специфічних факторів, серед яких провідними є:

- переживання втрат (членів родини, житла, професійної діяльності);
- трансформація соціальних і сімейних ролей (необхідність виконання функцій основної годувальниці, лідерки родини, волонтерки);
- постійна загроза життю та фізичній безпеці;
- досвід вимушеного переміщення або проживання на тимчасово окупованих територіях;
- інформаційне перенасичення та психоемоційне виснаження, спричинене безперервним потоком новин і медіаконтенту.

Вплив зазначених чинників не є однозначним: зокрема, досвід втрати може виступати як травмувальним фактором, так і потужним стимулом мобілізації внутрішніх ресурсів, сприяючи особистісному зростанню,

психологічній зрілості та формуванню феномену посттравматичного розвитку.

Процес формування стресостійкості відбувається у взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників та має динамічний характер, не будучи сталою особистісною характеристикою. Рівень стресостійкості змінюється залежно від життєвого контексту, умов існування та доступності ресурсів. Визначальну роль у цьому процесі відіграють соціальна підтримка, здатність жінки до саморефлексії, активного прийняття рішень, а також наявність сформованої ціннісно-смислової основи, що дозволяє осмислювати події та обирати конструктивні способи реагування.

Результати досліджень українських і зарубіжних науковців свідчать про те, що одним із ключових чинників розвитку емоційної резильєнтності є впевненість особистості у власній здатності здійснювати контроль над емоційними реакціями. Це сприяє ефективнішій адаптації до нових життєвих обставин, пошуку екзистенційних смислів та узгодженню особистісних потреб із вимогами соціальної реальності. Виявлено тісний взаємозв’язок між рівнем емоційної резильєнтності та такими особистісними характеристиками, як емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль, наполегливість, соціальна активність, рівень тривожності, схильність до афективних коливань, рефлексивність і здатність до саморегуляції [72].

М. Шпак зазначає, що більш високий рівень емоційного розвитку сприяє зростанню стресостійкості, а специфіка проявів резильєнтності у жінок виявляється, зокрема, через здатність до контролю власних емоцій та активну включеність у життєві й соціальні процеси [73].

У межах даного дослідження передбачається аналіз основних груп чинників, що визначають прояви стресостійкості жінок середнього дорослого віку в умовах війни, зокрема таких психологічних показників, як

рівень тривожності, самооцінка та особливості використання копінг-стратегій (див. табл. 4, додаток Д).

РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та виявлення специфіки проявів стресостійкості у жінок середнього дорослого віку на наступному етапі дослідження було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження організовано **у три етапи.**

На **первинному етапі** здійснювався підбір та обґрунтування методик, що дозволяють оцінити рівень стресостійкості та її психологічні детермінанти у жінок середнього віку.

На **практичному етапі** проводилося безпосереднє тестування респонденток, що дало змогу отримати емпіричні дані щодо проявів стресостійкості та впливу різних психологічних чинників.

На **завершальному етапі** дослідження здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів, що дозволило оцінити рівень прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.

Мета емпіричного дослідження – визначення **рівня прояву стресостійкості** у жінок середнього віку та **встановлення психологічних чинників**, які найбільш суттєво впливають на цей показник. Отримані дані дозволяють не лише оцінити індивідуальні особливості стресостійкості, а й визначити зв'язок між психоемоційними, когнітивними та соціальними ресурсами респонденток у контексті адаптації до складних життєвих обставин.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.
2. Виокремити систему психологічних та соціальних чинників, що впливають на рівень прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.
3. Дослідити взаємозв'язки між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які обумовлюють її формування у жінок середнього дорослого віку.

Проаналізувавши наявний **методичний інструментарій** [5; 9; 29; 55], у межах даного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які є найбільш інформативними для визначення рівня прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку та виявлення чинників, що впливають на рівень розвитку цього психологічного феномену.

Так, для виконання першого завдання емпіричного дослідження **(встановлення рівня прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни)** було обрано одну психодіагностичну методику, а саме опитувальник «Тест на оцінку стресостійкості», розроблений психологами Медичного центру Університету Бостона [5].

Методика **«Тест на оцінку стресостійкості»** спрямована на визначення рівня стресостійкості особистості, зокрема її здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що охоплюють різні сфери життєдіяльності людини, зокрема особливості харчування, режим сну, соціальні взаємини, повсякденні звички, організацію часу та інші аспекти способу життя. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за шкалою частотності відповідей від «майже завжди» (1 бал) до «ніколи» (5 балів), залежно від того, наскільки часто зазначені твердження є для нього характерними. Відповіді надаються на всі твердження, навіть у випадках, коли вони не повною мірою відповідають життєвому досвіду респондента. Сумарний бал за тестом відображає загальний рівень стресостійкості: нижчі показники свідчать про високий рівень стресостійкості, тоді як вищі про її знижений рівень.

Обробка результатів методики «Тест на оцінку стресостійкості» здійснюється за такою процедурою:

1. Респондент оцінює **20 тверджень** за п’ятибальною шкалою частотності:

1. бал – *ніколи*,
2. бали – *рідко*,
3. бали – *інколи*,
4. бали – *часто*,
5. балів – *майже завжди*.

2. Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями. Від отриманого результату віднімається 20 балів.

3. Відповідно до підсумкового показника здійснюється інтерпретація рівня стресостійкості:

- менше 10 балів – високий рівень стресостійкості; особа ефективно справляється зі стресовими ситуаціями та здатна підтримувати емоційну рівновагу;

- від 10 до 30 балів – середній рівень стресостійкості; стрес чинить помітний вплив на життєдіяльність особи, що вказує на доцільність розвитку навичок подолання стресу;

- понад 50 балів – низький рівень стресостійкості; особа є високовразливою до впливу стресу, що потребує перегляду способу життя, звичок та стратегій саморегуляції [5].

Тест сприяє усвідомленню особистістю власних сильних і вразливих сторін, пов'язаних зі стресостійкістю, а також орієнтує на можливі напрями її підвищення, зокрема через зміну повсякденних звичок або активізацію соціальної підтримки. Методика є доцільною для визначення рівня стресостійкості особистості, виявлення її здатності ефективно протистояти стресовим чинникам, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин [5].

З метою **виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень розвитку стресостійкості жінок середнього дорослого віку)** нами було підібрано три опитувальники:

- Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера [55];
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) [9];
- Тест-опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса [29].

Методика **«Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера** є стандартизованим психодіагностичним інструментом для самооцінки рівня тривожності. Вона дає змогу диференційовано визначити реактивну (ситуативну) тривожність, яка відображає емоційну реакцію особистості на конкретну стресову ситуацію, та особистісну тривожність, що характеризує стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Методика широко застосовується у психологічному консультуванні, наукових дослідженнях, клінічній практиці та освітньому середовищі. Її використання дозволяє: визначити рівень актуальної тривожності у певний момент часу; виявити схильність особистості до частих тривожних переживань; оцінити емоційний стан респондентів та особливості їх реагування на стресові ситуації.

Структура методики включає дві шкали:

1) Шкала самооцінки ситуативної (реактивної) тривожності (СТ). Ця частина шкали вимірює, як людина почувається в конкретний момент. Інструкція закликає закреслити цифру, яка відповідає ступеню згоди з 20 твердженнями. Оцінка проводиться за шкалою:

- «Ні, це не так» – 1 бал,
- «Напевно, так» – 2 бали,
- «Вірно» – 3 бали,
- «Дійсно вірно» – 4 бали.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

РТ = ∑1 - ∑2 + 35,

де ∑1 – це сума закреслених цифр, які відповідають пунктам: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

∑2 – це сума закреслених цифр по пунктах: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

2) Шкала самооцінки особистісної тривожності (ОТ). Ця частина оцінює загальний рівень тривожності, властивий людині в звичайному житті. Використовується шкала:

- «Майже ніколи» – 1 бал,
- «Іноді» – 2 бали,
- «Часто» – 3 бали,

- «Майже завжди» – 4 бали [55].

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою:

ОТ = ∑1 - ∑2 + 35,

де ∑1 – це сума закреслених цифр, які відповідають пунктам: 22, 23,24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

∑2 – це сума закреслених цифр по пунктах: 21, 26,27, 30, 33, 36, 39.

Показник результату за кожною шкалою може бути у діапазоні від 20 до 80 балів. Що він більший, то вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Рівні реактивної та особистісної тривожності за результатами показників оцінюють у таких межах:

- до 30 балів – низький рівень тривожності (свідчить про стійкість до стресу та низьку тривожність;
- 31 – 45 балів – середній рівень тривожності (вказує на помірний рівень тривожності, яка є нормальною для багатьох людей);
- більше 45 балів – високий рівень тривожності (може сигналізувати про схильність до тривожних розладів та потребу в роботі над емоційною регуляцією) [55].

Методика популярна в клінічній психології, педагогіці, нейропсихології та соціальній роботі. Її часто використовують для оцінки психологічного стану: у студентів і школярів під час навчання; у співробітників у стресових робочих умовах; у пацієнтів з емоційними та психічними труднощами [55].

Методика **«Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale)** є психодіагностичним опитувальником, призначеним для оцінки рівня самоповаги особистості. Вона відображає суб'єктивне ставлення людини до себе, яке може мати як позитивний, так і негативний характер, а також ступінь усвідомлення власної цінності та впевненості у собі.

У таблиці 1.1 представлені параметри інтерпретації результатів [9].

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів Шкали самоповаги Розенберга

Сума балів	Рівень самоповаги
10 – 18	Низька самоповага: схильність до негативної самооцінки, акцент на власних слабкостях та відчуття невдач.
18 – 22	Баланс між самоповагою і самознищенням: успіхи підвищують самооцінку, а невдачі негативно впливають.
23 – 34	Переважання самоповаги: адекватна оцінка своїх якостей, але можливі періоди "самобичування" після невдач.
35 – 40	Висока самоповага: впевненість у собі, здатність до розвитку та позитивного сприйняття ситуацій. Це оптимальний рівень.

Самоповага охоплює здатність приймати себе, відчувати задоволення життям, вільно висловлювати власні думки й потреби, а також сприймати радість як природну складову життєвого досвіду. Первинно опитувальник був розроблений як одновимірний інструмент, однак подальші факторні дослідження засвідчили наявність двох відносно незалежних компонентів: самоприниження, що пов’язане з високим рівнем тривожності та негативною самооцінкою, і самоповага, яка проявляється у впевненості, ініціативності та позитивному ставленні до себе. Опитувальник складається з 10 тверджень, відповіді на які надаються за чотирибальною шкалою від «повністю згоден» до «абсолютно не згоден» [9].

Методика тесту-опитувальника «Копінг-стратегій Р. Лазаруса», який призначений для виявлення способів, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій. Методика базується на концепції когнітивного оцінювання стресу та різних стратегій копінгу: проблемо-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікальних.

Опитувальник містить 50 тверджень, оцінювання яких здійснюється за ключем:

- Конфронтація – 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання – 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – 6. 10, 27, 34, 44, 49, 50.

- Пошук соціальної підтримки – 4, 14. 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності – 5, 19,22, 42.
- Втеча-уникнення -7, 12,25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми – 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка – 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Опрацювання результатів

1. Підрахунок балів, підсумовуючи за кожною шкалою:

- Ніколи – 0 балів;
- Рідко – 1 бал;
- Іноді – 2 бали;
- Часто – 3 бали.

2. Обчислення результатів виконується за формулою:

$$X = \frac{\text{сума балів}}{\text{максимальний бал} * 100}$$

3. Та стратегія, яка набрала максимальну кількість балів, використовується найчастіше – це провідна стратегія подолання життєвих труднощів.

Інтерпретація отриманого результату: опитувальник аналізує варіанти реакцій на стресові ситуації, досліджуючи різноманітні стратегії поведінки. Кожна стратегія відображає певний стиль адаптації до стресу:

1) конфронтація – активна боротьба за вирішення ситуації, відкритий протест, відстоювання своєї точки зору;

2) дистанціювання – зменшення емоційного залучення, відсторонення від проблеми, уникання глибоких роздумів про ситуацію;

3) самоконтроль – контроль власних емоцій, стриманість, приховування почуттів;

4) пошук соціальної підтримки – звернення до інших людей для отримання допомоги, співчуття або пораду;

1) прийняття – відповідальності усвідомлення власної ролі в

ситуації, визнання своїх помилок;

2) втеча/уникнення – намагання уникнути проблеми, заперечення її існування, сподівання на диво;

3) планування – вирішення проблеми розробка конкретних дій для вирішення ситуації, складання плану;

4) позитивна переоцінка – пошук позитивних моментів у ситуації, прагнення змінити своє ставлення до неї [29].

Ця методика використовується для оцінки адаптаційної поведінки у стресових ситуаціях.

Емпіричне дослідження проводилося у грудні 2025 року на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Лебединське вище професійне училище лісового господарства» серед працівників закладу освіти. У добровільному дослідженні прийняло участь 35 жінок середнього дорослого віку.

Описуючи сформовану вибірку доцільно зазначити, що 65% опитаних – це особи віком 35-50 років (рис. 2.1). Усі опитані – це жінки.

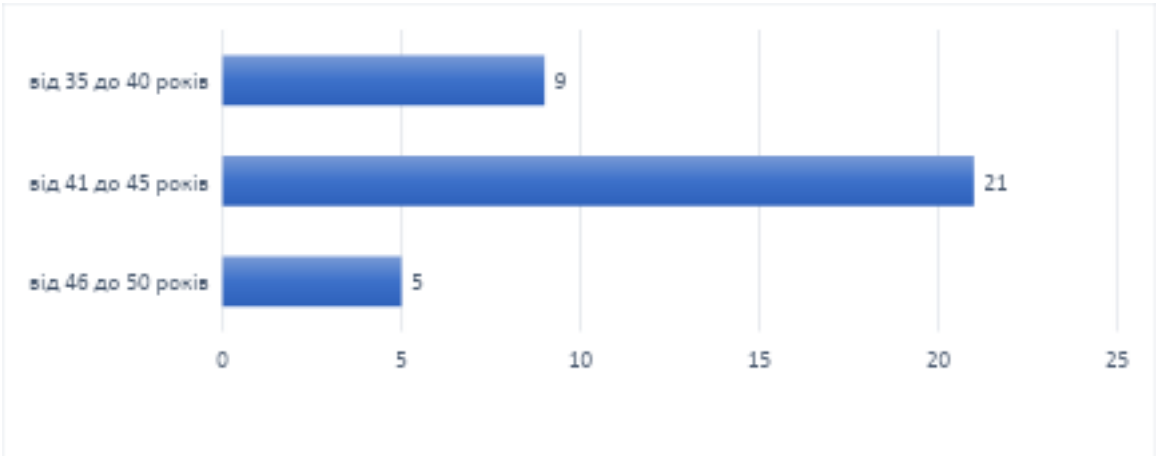


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів, які приймали участь в опитуванні

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Дослідження психологічних чинників стресостійкості у жінок середнього віку підтвердило необхідність комплексного підходу до її оцінювання. Використані інструменти дозволили встановити рівні стресостійкості, тривожності, самоповаги та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин.

Отримані дані свідчать, що більшість учасниць має середній рівень стресостійкості, супроводжуваний помірною тривожністю та помірною впевненістю у власних силах. Проте у частини жінок виявлено зниження стресостійкості, що проявляється підвищеною емоційною напруженістю, труднощами в регуляції емоцій та збільшенням тривожності у стресових ситуаціях [5].

Таким чином, рівень стресостійкості у жінок середнього віку не є постійним і потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки. Для цього важливо сприяти формуванню навичок саморегуляції, розвитку усвідомленості власних емоційних реакцій та активному застосуванню адаптивних стратегій подолання стресу, що сприяє більш ефективному реагуванню на стресові ситуації.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на неї

Дослідження особливостей стресостійкості у жінок середнього віку передбачало проведення опитування, метою якого було вирішення двох завдань: визначити рівень прояву стресостійкості та виявити чинники, що впливають на її формування у жінок цього вікового періоду.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.***

Аналіз проявів стресостійкості у жінок середнього віку проводився за кількома напрямами: визначення загального рівня стресостійкості,

оцінка її окремих аспектів (самооцінка, ситуативна та особистісна тривожність), а також дослідження реактивної та особистісної тривожності.

Для вимірювання рівня стресостійкості було застосовано опитування за методикою «Тест на оцінку стресостійкості», розробленою психологами Медичного центру Університету Бостона [5].

Аналіз отриманих даних показав, що більшість опитаних (57,14 %) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, хоча ця здатність не є стабільною та залежить від конкретних умов.

У 34,29 % респонденток виявлено низький рівень стресостійкості, що вказує на труднощі у подоланні стресу та підвищену схильність до емоційного виснаження. Лише 8,57 % учасниць характеризуються високим рівнем стресостійкості, що свідчить про ефективний контроль емоцій та здатність адаптуватися до складних обставин. Загалом, результати демонструють переважання помірно адаптивної, ситуаційно залежної поведінки серед жінок, які брали участь у дослідженні (див. рис. 2.2).

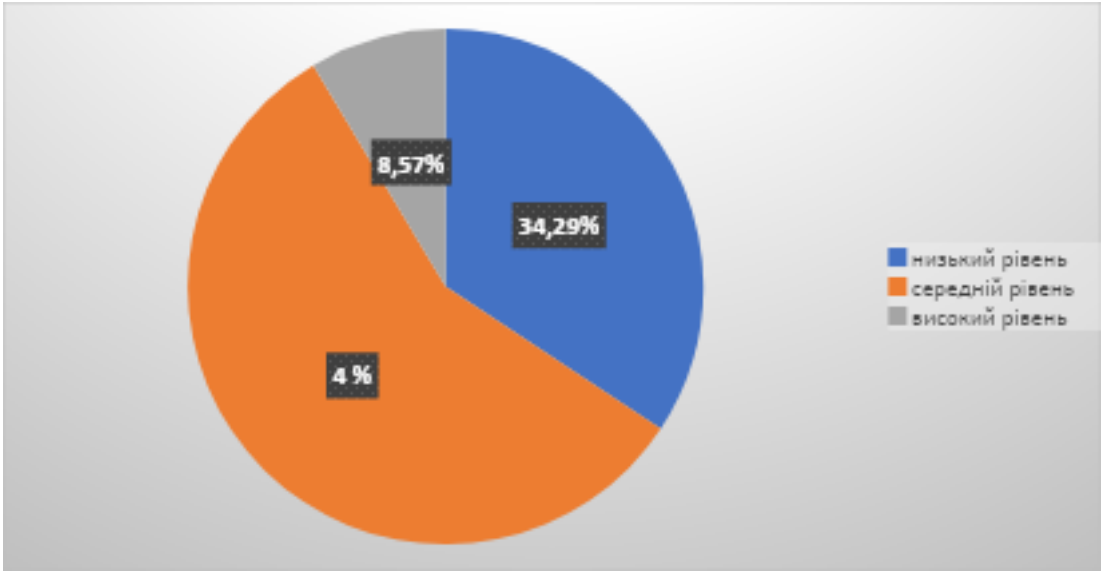


Рис. 2.2. Рівень стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Наступним етапом дослідження був аналіз факторів, що можуть впливати на прояв стресостійкості у жінок середнього віку в умовах війни. До них віднесено рівень тривожності, самооцінку та використання копінг-стратегій, оскільки саме ці показники визначають здатність жінок ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психоемоційне благополуччя.

Для оцінки рівня тривожності було проведено опитування за методикою Ч. Д. Спілбергера «Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» [55].

Аналіз результатів опитування за методикою оцінки ситуативної тривожності представлено на рис. 2.2.

Дані показали, що більшість респонденток (91,4 %) мають середній або низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та здатність адекватно реагувати на поточні життєві ситуації без сильного емоційного напруження. Водночас 8,6 % учасниць демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на наявність групи підвищеного психологічного ризику, для якої характерні загострені реакції на стресові обставини, емоційна напруженість та зменшення адаптаційних ресурсів у конкретних ситуаціях.

Отже, отримані результати підкреслюють необхідність подальшої психологічної підтримки та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на зниження тривожності та формування ефективних стратегій емоційної саморегуляції.

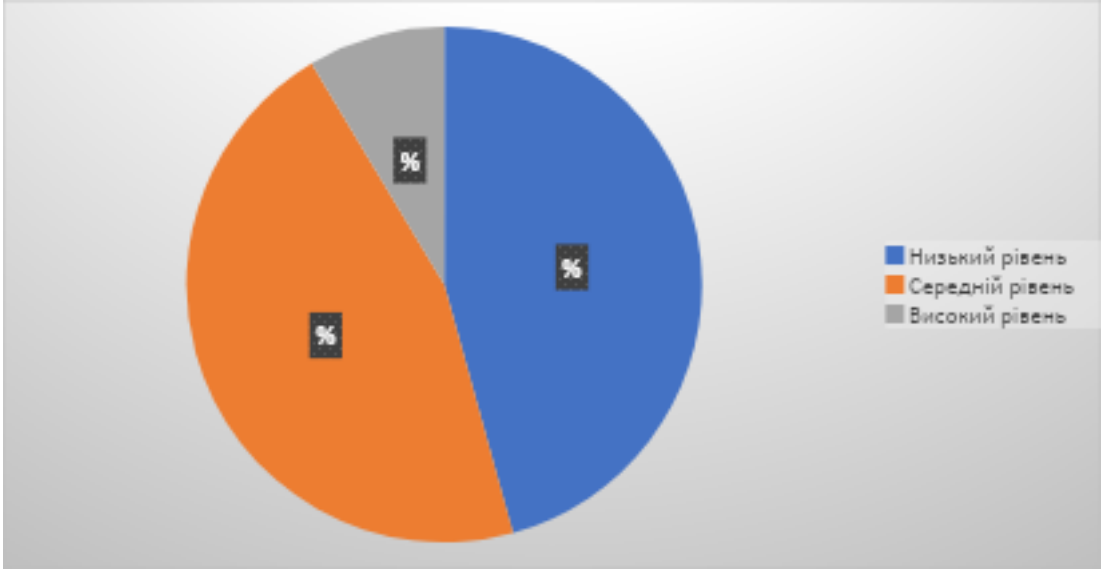


Рис. 2.3. Рівень прояву ситуативної тривожності у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Середній рівень тривожності спостерігався у 45,7 % респонденток, що свідчить про помірну емоційну напруженість. Ще 45,7 % учасниць мають низький рівень тривожності, що вказує на достатню емоційну врівноваженість, психологічну стійкість та сформовані навички саморегуляції. Жінки з низьким рівнем ситуативної тривожності, як правило, впевнені у власних діях, здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях і адекватно оцінювати події навколо без надмірного емоційного навантаження. Водночас надто низький рівень тривожності в окремих випадках може свідчити про знижену емоційну реактивність або схильність недооцінювати потенційно важливі ситуації, що потребує додаткового аналізу.

Результати опитування за методикою оцінки особистісної тривожності представлені на рис. 2.4.

Більшість учасниць опитування (63 %) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до підвищеного емоційного напруження, внутрішньої тривоги та сприйняття багатьох життєвих ситуацій як потенційно загрозливих. Такий високий рівень тривожності відображає індивідуально-психологічну особливість,

що проявляється підвищеною чутливістю до стресових факторів, очікуванням негативних наслідків та труднощами у підтриманні емоційної рівноваги. Це може ускладнювати адаптацію, міжособистісні взаємодії та ефективне подолання стресу, що підкреслює важливість цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Середній рівень особистісної тривожності спостерігається у 31 % респонденток, що свідчить про помірну схильність до тривожних станів і здатність підтримувати відносну емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

Низький рівень тривожності відзначено лише у 6 % респонденток, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан цієї невеликої групи. У більшості учасниць спостерігається підвищений рівень тривожності, що вказує на загальну емоційну напруженість і схильність до внутрішнього занепокоєння у повсякденному житті. Середній рівень тривожності, зафіксований у 31 % респонденток, свідчить про помірну адаптивність емоційних реакцій, яка може змінюватися під впливом стресових факторів. Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність проведення психокорекційної та профілактичної роботи, спрямованої на зниження тривожності та розвиток стресостійкості у жінок середнього віку.

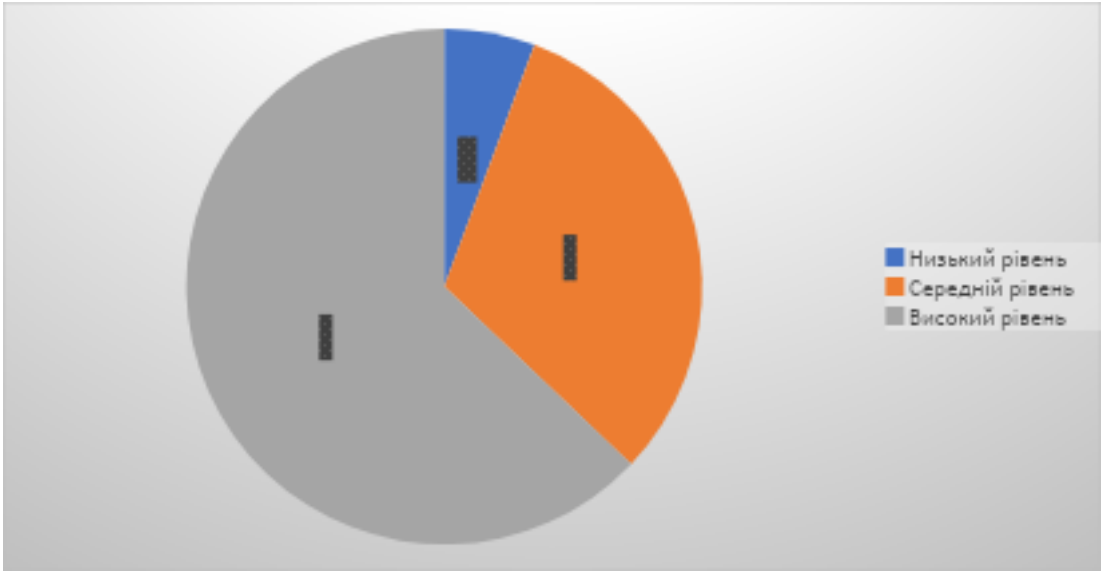


Рис. 2.4. Рівень прояву особистісної тривожності у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Аналіз даних опитування за Шкалою самоповаги Розенберга показав, що більшість респонденток (77 %) характеризуються середнім рівнем самоповаги. Це свідчить про їхню здатність адекватно оцінювати власні можливості та обмеження, а також про відносну емоційну стабільність у ставленні до себе. Жінки з таким рівнем самоповаги зазвичай усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, зберігають впевненість у собі у більшості життєвих ситуацій і конструктивно реагують на оцінки з боку інших. Середній рівень самоповаги вважається нормативним і свідчить про достатній рівень психологічної адаптації та особистісної зрілості (див. рис. 2.5).

Низький рівень самоповаги виявлено у 23 % респонденток, що може свідчити про внутрішню невпевненість, схильність до самокритики та занижене відчуття власної цінності. Жінки з таким рівнем самоповаги часто проявляють підвищену чутливість до оцінок оточення, страх перед помилками та труднощі у відстоюванні власної позиції. Такий стан може негативно впливати на емоційний стан, міжособистісні стосунки та ефективність адаптації до стресових ситуацій, що підкреслює потребу в психокорекційній роботі, спрямованій на зміцнення самоповаги та формування позитивного образу «Я».

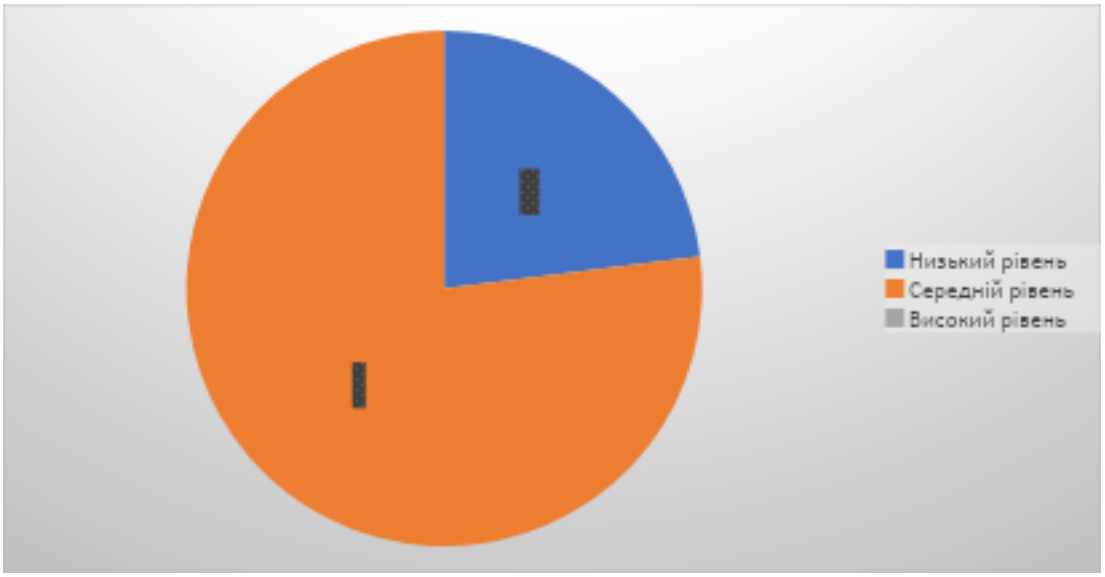


Рис. 2.5. Рівень прояву самоповаги у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

На рис. 2.6 представлено розподіл респонденток за копінг-стратегіями відповідно до Шкали стилів подолання стресу.

Аналіз результатів «Тест-опитувальника копінг-стратегій» Р. Лазаруса показав, що основною стратегією подолання стресу у жінок середнього віку є планування дій для вирішення проблеми (66,7 %).



Рис. 2.6. Рівень прояву копінг-стратегії у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Це свідчить про переважання проблемно-орієнтованого підходу, який включає раціональний аналіз складних ситуацій, пошук можливих шляхів їх розв’язання та активне впливання на чинники стресу.

Високі показники також виявлені за шкалою позитивної переоцінки (59,2 %), що свідчить про здатність респонденток переосмислювати складні життєві ситуації, знаходити в них позитивний досвід та особистісно зростати навіть за несприятливих умов. Помірний рівень виявили стратегії пошуку соціальної підтримки (55,4 %), самоконтролю (55,0 %) та прийняття відповідальності (53,8 %). Це вказує на здатність жінок регулювати власні емоції, усвідомлювати свою роль у проблемних ситуаціях та звертатися по допомогу до оточення.

Найменш вираженими у структурі копінг-поведінки виявилися стратегії конфронтації (47,6 %) та втечі–уникнення (47,1 %), що свідчить про низьку схильність до агресивних або деструктивних реакцій та помірну тенденцію уникати проблемні ситуації.

Загалом результати демонструють переважання адаптивних і конструктивних копінг-стратегій серед жінок середнього віку. Водночас помірне застосування стратегій уникнення підкреслює необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток активних проблемно-орієнтованих способів подолання стресу та підвищення ефективності емоційної саморегуляції.

Для вивчення взаємозв’язку між рівнем стресостійкості та чинниками, що можуть впливати на її прояв у жінок середнього дорослого віку, було застосовано метод рангової кореляції rs Спірмена. Цей статистичний підхід дозволяє оцінити силу та напрямок зв’язку між двома змінними, не роблячи припущень про нормальний розподіл даних, що робить його особливо зручним для досліджень із невеликими вибірками та порядковими шкалами.

Розрахунки проводилися із використанням онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б, В), що забезпечувало точність обчислень та зручність

обробки даних. У даному аналізі рівень стресостійкості був визначений як змінна А, тоді як показники тривожності, самоповаги та використання копінг-стратегій розглядалися як змінна Б.

Таблиця 2.2

Результати визначення зв'язку між рівнем стресостійкості та чинниками, які впливають на неї у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

	Чинники, які впливають на рівень прояву стресостійкості		
	Ситуативна тривожність	***Самоповага***	***Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»***
Рівні прояву стресостійкості	**r_s =0,505**	**r_s = 0,556**	**r_s = 0,44**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =35

N	p	
	0.05	0.01
35	**0.335**	**0.283**

За результатами кореляційного аналізу, проведеного методом рангової кореляції Спірмена (Rs, N = 35), не виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем стресостійкості у жінок середнього віку та такими факторами, як рівень тривожності, самоповага та використання копінг-стратегій. Це свідчить про відсутність прямої лінійної залежності між зазначеними змінними та проявами стресостійкості в межах дослідженої вибірки. Іншими словами, незалежно від того, чи мав респондент високий або низький рівень тривожності, середню чи високу самоповагу, або активно застосовував копінг-стратегії, рівень його стресостійкості не демонстрував однозначної залежності від цих чинників.

Отримані результати підкреслюють, що формування стресостійкості у жінок середнього віку визначається не лише окремими психоемоційними чи поведінковими характеристиками, а й більш комплексним поєднанням

біологічних, соціальних, когнітивних та контекстуальних факторів. Це свідчить про необхідність подальшого вивчення інших потенційних детермінантів стресостійкості, таких як рівень соціальної підтримки, життєвий досвід, індивідуальні особливості мислення та стиль реагування на стресові ситуації. Також важливо розширити вибірку дослідження, щоб підвищити достовірність отриманих результатів та можливість узагальнення висновків на ширшу популяцію.

Відсутність статистично значущих кореляцій у межах поточного дослідження не зменшує значущості вивчення тривожності, самоповаги та використання копінг-стратегій як важливих психоемоційних ресурсів. Навпаки, ці результати підкреслюють потребу в комплексному підході та інтеграції різних методів оцінки стресостійкості, що дозволить глибше зрозуміти механізми її формування та розробити більш ефективні програми психологічної підтримки для жінок середнього віку.

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку

У жінок середнього віку формування стресостійкості відбувається на тлі поєднання численних соціальних ролей – професійних, сімейних та материнських, що супроводжується підвищеною відповідальністю та тривалим впливом стресових чинників. Через це особливого значення набуває розробка та впровадження комплексних психологічних програм, спрямованих на формування адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підтримання психоемоційної рівноваги. Такі програми дозволяють жінкам ефективніше справлятися з напруженням повсякденного життя та забезпечують стійкіший емоційний стан у різних життєвих ситуаціях.

У рамках практично орієнтованого підходу до розвитку стресостійкості С. Мадді розробив програму, адаптовану до потреб і

особливостей жінок середнього віку, яка базується на інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості. Основний зміст програми спрямований на оволодіння ефективними стратегіями подолання стресових ситуацій, включно з розвитком проблемно-орієнтованого мислення, усвідомленням та регуляцією власних емоційних реакцій, а також формуванням рефлексивного ставлення до власного життєвого досвіду. Такий підхід має особливе значення для жінок, які схильні до внутрішнього напруження та підвищеної тривожності, оскільки допомагає зміцнити психоемоційні ресурси та підвищити адаптивність у стресових умовах.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють засоби психофізіологічної саморегуляції, серед яких особливо ефективними є дихальні вправи, методи прогресивного м’язового розслаблення та тілесно орієнтовані практики релаксації. Використання цих методів жінками середнього віку сприяє зменшенню соматичних реакцій на стрес, стабілізації роботи серцево-судинної системи та зниженню хронічної м’язової напруги, що часто виникає внаслідок тривалого психоемоційного перенапруження [16].

Не менш важливим аспектом розвитку стресостійкості є залучення ресурсів соціальної підтримки. Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, уміння своєчасно звертатися по допомогу та підтримувати значущі соціальні зв’язки знижує відчуття психологічної ізольованості та посилює внутрішню стабільність. Це особливо актуально для жінок середнього віку, які часто орієнтовані на потреби інших, нехтуючи власними психологічними потребами [13].

Сучасні дослідження підтверджують ефективність тренінгових форм психологічної роботи як інструменту розвитку стресостійкості у жінок середнього віку. Такі тренінгові програми орієнтовані на усвідомлення та трансформацію дезадаптивних поведінкових стратегій, розвиток навичок конструктивного реагування на стресогенні ситуації та підвищення рівня

емоційної саморегуляції. Найбільш ефективними методами у межах тренінгової роботи вважаються групові обговорення, які створюють умови для обміну особистим досвідом, отримання підтримки та формування відчуття спільності; рольові та ігрові техніки, що дозволяють випробовувати нові моделі поведінки в безпечному середовищі; а також медитативні практики, спрямовані на досягнення психічного та фізичного розслаблення.

У психологічній роботі з жінками середнього віку доцільним є використання як диференційованих, так і інтегральних підходів до розвитку стресостійкості. Диференційовані методи виявляють найбільшу ефективність у випадках значного психоемоційного або соматичного перенапруження, тоді як інтегральні підходи, такі як музикотерапія та рефлексотерапія, застосовуються переважно з профілактичною та підтримувальною метою. Вплив музики допомагає оптимізувати функціонування нервової, серцево-судинної та дихальної систем, забезпечуючи емоційне розвантаження та стабілізацію психоемоційного стану.

Одним із ключових етапів регуляції стресових реакцій є нормалізація дихальних процесів та серцевого ритму, що створює основу для подальшого психологічного впливу. Наступне застосування технік навіювання та самонавіювання активізує внутрішні адаптаційні ресурси особистості та сприяє формуванню конструктивних установок щодо подолання життєвих труднощів. Поєднання аутогенного тренування з методами нервово-м’язової релаксації виступає ефективним засобом зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги, забезпечуючи комплексну підтримку психоемоційного стану жінок середнього віку.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що розвиток стресостійкості у жінок середнього віку ефективно здійснюється через інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. До

найбільш результативних психологічних засобів формування стресостійкості належать методи когнітивної обробки стресових подій, зокрема раціоналізація, яка спрямована на усвідомлене осмислення ситуацій, що викликають напруження, з метою зниження їх емоційного впливу. Особливе значення має також позитивна ретроспекція — звернення до власного досвіду успішного подолання труднощів, що дозволяє актуалізувати внутрішні ресурси та зміцнити психологічну адаптивність [49].

Застосування техніки парадоксальної інтенції в поєднанні з гумористичним підходом сприяє зниженню рівня тривожності та зменшенню суб'єктивного відчуття значущості негативних переживань. Такий підхід особливо ефективний для жінок із підвищеними показниками як особистісної, так і ситуативної тривожності, зафіксованими в ході емпіричного дослідження. Крім того, формування позитивних когнітивних установок, а також прийняття власних помилок і невдач як невід'ємної частини життєвого досвіду сприяє зниженню надмірної самокритичності та підтриманню адекватного рівня самоповаги.

Структуровані підходи до розвитку стресостійкості у жінок середнього віку передбачають усвідомлення джерел стресу, аналіз особистої участі у проблемній ситуації та прогнозування можливих наслідків впливу стресогенних чинників. Така стратегія відповідає виявленій у дослідженні орієнтації респонденток на проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема планування шляхів розв'язання складних ситуацій, що свідчить про наявний потенціал для розвитку активної та адаптивної поведінки.

Важливу роль у розвитку стресостійкості у жінок середнього віку відіграють практичні вправи, спрямовані на вдосконалення навичок саморегуляції. До таких вправ належать тренування комунікативних компетенцій та розвиток асертивної поведінки, що підвищує ефективність міжособистісної взаємодії та дозволяє використовувати соціальну

підтримку як ресурс подолання стресових станів. Практики самоспостереження та рефлексії власних емоційних реакцій допомагають усвідомлювати внутрішні тригери тривожності та своєчасно застосовувати релаксаційні методики. Освоєння технік м'язової релаксації, медитації, контрольованого дихання та стимуляції біологічно активних точок сприяє зниженню психоемоційного напруження та пом'якшенню соматичних проявів стресу [58].

На основі отриманих емпіричних даних доцільним є цілеспрямоване формування активної та адаптивної копінг-поведінки у жінок середнього віку. Це передбачає навчання адекватній оцінці стресогенних чинників, розвиток і посилене використання активних стратегій подолання стресу, таких як планування шляхів вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка життєвих ситуацій. Водночас передбачено коригування пасивних або унікальних моделей поведінки, які, за результатами дослідження, виявляються лише помірно вираженими. Такий комплексний підхід сприяє підвищенню відчуття контролю над стресовими обставинами, зміцненню внутрішніх ресурсів та зниженню рівня тривожності.

Особливу увагу у психологічній роботі з жінками середнього віку слід приділяти розвитку особистісних ресурсів, зокрема корекції нестійкої або викривленої Я-концепції. Враховуючи виявлений у частини респонденток знижений рівень самоповаги, доцільним є застосування методів, спрямованих на формування адекватної самооцінки, розвиток впевненості у власних можливостях, емпатії та афіліативних потреб, а також посилення інтервального локусу контролю. Адекватна самоповага виступає ключовим ресурсом стресостійкості, оскільки дозволяє реалістично оцінювати власні можливості, приймати обґрунтовані рішення та ефективно долати життєві труднощі.

Не менш важливим є зменшення надмірної емоційної реактивності, яка може негативно впливати на здатність до саморегуляції та контролю

поведінки. Для цього рекомендується застосовувати техніки самодопомоги: вербалізацію емоцій через «Я-висловлювання», методи візуалізації, аутогенне тренування, тимчасове психологічне дистанціювання від стресової ситуації, а також регулярну фізичну активність як ефективний засіб емоційної розрядки. Поєднання методик дозволить не лише знизити емоційну реактивність, а й підвищити рівень саморегуляції, сформувати внутрішні ресурси для адаптації до стресових факторів та зміцнити психоемоційне благополуччя жінок середнього дорослого віку [53].

На основі наведеного, у таблиці 3 представлені рекомендації щодо конкретних підходів та технік, що сприяють розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.

Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистісного функціонування. Їх практичне впровадження сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу жінок, зниженню рівня тривожності та формуванню ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Використання зазначених підходів у психологічній практиці дозволить не лише зміцнити внутрішні ресурси особистості, а й забезпечити більш гармонійне поєднання професійних і сімейних ролей у середньому дорослому віці.

Таблиця 2.3

Рекомендовані підходи і техніки для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Підхід/Категорія	Техніки та методи	Мета/Результат
1	2	3
Навчання подоланню стресу	Техніки вирішення проблем, аналіз стресових ситуацій, розвиток емоційного інсайту	Формування навичок усвідомленого аналізу складних життєвих ситуацій, підвищення ефективності прийняття рішень
Соціальна підтримка	Навчання навичкам ефективної комунікації, асертивної поведінки, пошук	Зменшення відчуття психологічної ізоляції, підвищення відчуття підтримки та безпеки

	та прийняття соціальної підтримки	
Фізична активність	Регулярні фізичні вправи, помірні аеробні навантаження	Зниження рівня психоемоційного напруження, покращення соматичного самопочуття
Тренінгові форми роботи	Групові дискусії, рольові та ігрові методи, медитативні практики	Зміна неефективних поведінкових патернів, емоційна розрядка, розвиток нових способів реагування на стрес
Когнітивні методи	Раціоналізація подій, позитивна ретроспекція, парадоксальна інтенція	Зниження рівня тривожності, формування більш реалістичного та позитивного ставлення до життєвих труднощів
Активна адаптивна копінг-поведінка	Оцінка стресових факторів, активні стратегії вирішення проблем, корекція пасивного уникнення, пошук соціальної поведінки	Посилення проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, зниження частоти пасивного уникнення
Розвиток психологічних ресурсів	Корекція Я-концепції, розвиток емпатії та афіліативних потреб, посилення інтернального локусу контролю	Підвищення особистісного потенціалу, відчуття внутрішньої стабільності та контролю
Самодопомога	Вербалізація емоцій (Я-висловлювання), м’язова релаксація, візуалізація, дихальні техніки	Зниження надмірної емоційності, покращення навичок саморегуляції
Емоційна стабільність	Тренування навичок керування емоціями, зниження ситуативної та особистісної тривожності	Підвищення стійкості до емоційних перевантажень і стресових подій
Формування самоповаги	Тренування навичок керування емоціями, зниження ситуативної та особистісної тривожності	Підвищення рівня адекватної самоповаги, впевненість у прийнятті життєвих рішень

У таблиці 2.3 наведено основні рекомендації щодо формування стресостійкості у жінок середнього дорослого віку.

Як бачимо, представлена таблиця включає різні підходи та методики, що забезпечують комплексний розвиток стресостійкості, дозволяючи жінкам середнього дорослого віку ефективніше протидіяти впливу стресових чинників. Її практичне впровадження у психологічній роботі сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу, збереженню

психоемоційної рівноваги та гармонізації професійної й особистісної сфер життя жінок.

Таблиця 2.4

Ключові поради для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Категорія	Рекомендації	Мета/Результат
Контроль емоцій та саморегуляція	Застосовувати техніки релаксації (дихальні вправи, м'язову релаксацію, медитацію). Використовувати позитивну ретроспекцію (усвідомлення успішно подоланих складних ситуацій). Формувати навички дистанціювання від стресових подій.	Зниження рівня емоційного напруження та тривожності. Підвищення впевненості у власній здатності долати труднощі.
Формування адаптивної поведінки	Використовувати методи раціоналізації (аналіз ситуації, відокремлення фактів від емоцій). Розвивати когнітивну гнучкість через пошук альтернативних рішень	Формування конструктивного мислення та ефективних способів реагування на стресові ситуації.
Підтримка психологічного балансу	Вести щоденник емоцій для аналізу причин стресу та індивідуальних тригерів. Практикувати аутогенне тренування із використанням заспокійливих формул самонавіювання. Застосовувати техніки самопідтримки та позитивних установок.	Підвищення рівня емоційної усвідомленості. Зниження психоемоційної напруги та зміцнення внутрішньої стабільності.
Покращення комунікативних навичок	Розвивати асертивну поведінку (вміння чітко й екологічно висловлювати власні потреби). Використовувати Я-висловлювання у міжособистісній взаємодії. Активно формувати та підтримувати соціальні контакти.	Покращення якості міжособистісних стосунків. Розширення та зміцнення мережі соціальної підтримки.
Фізичне та психічне здоров'я	Дотримуватися регулярної фізичної активності, адаптованої до індивідуальних можливостей. Підтримувати збалансоване харчування. Нормалізувати режим сну та відпочинку.	Зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Підвищення загальної стійкості до стресових впливів.
Підвищення особистісних ресурсів	Розвивати інтернальний локус контролю (усвідомлення відповідальності за власні реакції). Коригувати Я-концепцію шляхом підвищення самоповаги. Формувати ставлення до життєвих невдач як до джерела досвіду та особистісного зростання.	Розвиток особистісних якостей. Підвищення впевненості у собі, здатності до саморегуляції та саморозвитку.

Для розвитку стресостійкості жінкам середнього дорослого віку особливо важливо приділяти увагу контролю емоцій та розвитку навичок саморегуляції. Регулярне виконання релаксаційних практик, таких як спеціальні дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення, медитація та тілесно-орієнтовані техніки релаксації, сприяє зниженню психоемоційного напруження, зменшенню соматичних проявів стресу, покращенню якості сну та відновленню внутрішньої рівноваги. Важливо, щоб такі практики виконувалися систематично, адже саме регулярність забезпечує накопичувальний позитивний ефект. Ефективним доповненням є розвиток усвідомленості, що передбачає здатність помічати власні емоції без їх осуду та пригнічення. Це допомагає зменшити імпульсивні реакції та підвищити рівень самоконтролю в складних ситуаціях. Корисним є також формування навичок позитивного переосмислення подій, що дозволяє змінювати ставлення до стресових обставин. Підтримання балансу між професійними обов'язками та особистим життям відіграє важливу роль у збереженні психологічних ресурсів. Значущим чинником є фізична активність помірної інтенсивності, яка сприяє нормалізації емоційного стану та зниженню рівня тривожності. Соціальна підтримка з боку родини, друзів або професійної спільноти також підсилює відчуття безпеки та впевненості. Доцільним є опанування навичок тайм-менеджменту, що дозволяє зменшити перевантаження та уникати хронічної втоми. Важливою умовою підвищення стресостійкості є розвиток адекватної самооцінки та прийняття власних можливостей і обмежень. Комплексне застосування зазначених підходів сприяє зміцненню психологічного здоров'я та формуванню стійкості до тривалих стресових впливів.

Використання методів позитивної ретроспекції дозволяє пригадувати власні успішні стратегії подолання складних життєвих ситуацій, що підвищує впевненість у власних силах, стимулює внутрішні ресурси та зміцнює психологічну стабільність. Додатково доцільним є застосування психологічного дистанціювання від проблемної ситуації, яке передбачає

об’єктивне сприйняття стресогенних чинників і здатність зберігати емоційне відсторонення, що зменшує негативний вплив стресу на психоемоційний стан [48].

Формування адаптивної поведінки у жінок середнього дорослого віку передбачає систематичне застосування методів когнітивної обробки стресових ситуацій, зокрема раціоналізації**,** яка дозволяє усвідомлено аналізувати події, виділяти об’єктивні факти та мінімізувати надмірну емоційну реактивність. Розвиток когнітивної гнучкості забезпечує здатність розглядати різні варіанти вирішення проблем і шукати альтернативні стратегії замість фокусування виключно на труднощах.

Використання парадоксальної інтенції**,** що передбачає перебільшення негативних аспектів із включенням елементів гумору, сприяє легшому сприйняттю стресових обставин, зменшує внутрішнє напруження та формує більш позитивне ставлення до складних ситуацій. Такий підхід дозволяє дистанціюватися від проблеми та знизити рівень тривожного очікування невдачі. Усвідомлене «перегравання» страху часто руйнує його надмірну значущість і послаблює емоційний вплив. Гумор у цьому контексті виступає як ресурс психологічного захисту, що сприяє гнучкості мислення. Завдяки цьому людина отримує можливість побачити альтернативні інтерпретації подій і зменшити катастрофізацію. У результаті підвищується впевненість у власних силах та здатність конструктивно діяти навіть у напружених обставинах.

Підтримка психологічної рівноваги є важливим чинником розвитку стресостійкості. Ведення щоденника емоцій допомагає відстежувати особисті тригери стресу та розпізнавати повторювані ситуації, що провокують напруження. Аутогенне тренування та техніки самонавіювання сприяють зниженню психоемоційного напруження, посиленню впевненості у власних силах, формуванню конструктивних установок і загальному підвищенню внутрішньої стабільності та адаптивності поведінки.

Покращення комунікативних навичок відіграє важливу роль у розвитку стресостійкості жінок середнього дорослого віку. Тренування асертивності дозволяє висловлювати власні думки, почуття та потреби спокійно, чітко й конструктивно, без проявів агресії чи пасивності. Використання Я-висловлювань (наприклад, «Я відчуваю втому» замість «Ти мене дратуєш») сприяє усвідомленому контролю емоційних реакцій, попередженню конфліктних ситуацій і формуванню більш здорових міжособистісних стосунків.

Формування ефективної соціальної підтримки передбачає оточення себе людьми, здатними надавати емоційну підтримку, допомогу та конструктивні поради у складних життєвих обставинах, що посилює відчуття внутрішньої безпеки та стабільності.

Не менш важливим аспектом є підтримка психічного та фізичного здоров'я**,** оскільки вони безпосередньо впливають на здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Регулярна фізична активність**,** враховуючи індивідуальні можливості, сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, поліпшенню настрою, зміцненню серцево-судинної та нервової систем і загального самопочуття. Раціональне харчування**,** контроль над споживанням кофеїну та цукру позитивно впливають на емоційний стан, а дотримання режиму сну забезпечує відновлення фізичних і психічних ресурсів організму та підвищує стійкість до впливу стресогенних чинників.

Підвищення особистісних ресурсів є ключовим елементом у розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку. Формування інтернального локусу контролю дозволяє усвідомлено брати на себе відповідальність за власні реакції та рішення в складних життєвих обставинах, що сприяє більш ефективній адаптації до стресових ситуацій. Корекція Я-концепції забезпечує розвиток адекватної самооцінки, зміцнює впевненість у власних силах та формує позитивне уявлення про себе, що є фундаментом психологічної стійкості. Вміння сприймати невдачі як

джерело досвіду та можливість особистісного зростання підвищує здатність адаптуватися до нових викликів та зменшує вплив стресогенних факторів на емоційний стан [25].

Виходячи з цих принципів, була розроблена тренінгова програма «Розвиток стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни» (див. Додаток Г), яка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові методи підвищення стресостійкості. Програма спрямована на комплексне формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток навичок саморегуляції та контролю емоцій, а також на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, ефективне підвищення стресостійкості у жінок середнього дорослого віку досягається через системний та комплексний підхід, який включає: освоєння методів саморегуляції та контролю емоцій, формування адаптивних моделей поведінки, підтримку психологічного балансу, розвиток комунікативних навичок та асертивності, турботу про фізичне та психічне здоров’я, а також зміцнення особистісних ресурсів. Використання цих методів дозволяє ефективно протидіяти щоденним стресогенним чинникам, знижувати рівень тривожності, підвищувати впевненість у власних можливостях і підтримувати психологічну рівновагу в різних життєвих та соціальних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило всебічно проаналізувати феномен стресостійкості жінок середнього дорослого віку в умовах воєнного конфлікту та визначити його психологічні особливості, чинники формування й перспективи розвитку. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутнє єдине узгоджене уявлення щодо визначення стресостійкості як психологічного феномену. Різні теоретичні підходи трактують її як рису особистості, інтегральну характеристику, процес адаптації або динамічну систему взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Це свідчить про складність, багатовимірність і міждисциплінарний характер даного феномену.

Узагальнення наукових підходів дозволило визначити стресостійкість як здатність особистості ефективно протистояти стресовим впливам, адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психічну рівновагу та продуктивність діяльності. Доведено, що стресостійкість формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних, когнітивних та ситуаційних чинників і не є виключно вродженою властивістю, а може цілеспрямовано розвиватися протягом життя.

Особливу увагу в дослідженні приділено аналізу впливу воєнного конфлікту як тривалого та хронічного стресогенного фактору. Війна створює умови постійної психологічної напруги, невизначеності, загрози безпеці та втрат, що істотно впливає на психоемоційний стан особистості. Для жінок середнього дорослого віку ці умови є особливо складними у зв’язку з поєднанням професійної діяльності, сімейних ролей, відповідальності за дітей, літніх батьків та інших членів родини. У таких умовах стресостійкість виступає ключовим ресурсом психологічної адаптації та збереження психічного здоров’я.

Теоретичний аналіз вікових особливостей середнього дорослого віку показав, що цей період характеризується відносною стабільністю

особистісної структури, сформованими ціннісними орієнтаціями, досвідом подолання життєвих труднощів, а також підвищеним рівнем відповідальності. Водночас саме в цьому віці зростає вразливість до хронічного стресу, емоційного вигорання та психосоматичних розладів, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій, таких як війна.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості жінок середнього дорослого віку переважає середній рівень стресостійкості, тоді як значна частина респонденток має низький рівень, і лише незначний відсоток – високий. Це свідчить про наявність помірно адаптивної, ситуаційно зумовленої поведінки, яка не завжди забезпечує достатній рівень психологічної стабільності в умовах тривалого воєнного стресу.

Аналіз рівнів тривожності показав, що ситуативна тривожність у більшості респонденток перебуває в межах середнього або низького рівня, що вказує на здатність адекватно реагувати на поточні життєві події. Водночас високий рівень особистісної тривожності, виявлений у значної частини жінок, свідчить про стійку внутрішню напруженість, схильність до переживання тривоги та емоційної нестабільності, що може негативно впливати на загальний рівень стресостійкості.

Дослідження рівня самоповаги за шкалою Розенберга показало, що більшість респонденток мають середній рівень самоповаги, що характеризується адекватною самооцінкою та відносною емоційною стабільністю. Це свідчить про наявність внутрішніх особистісних ресурсів, які можуть бути використані для розвитку стресостійкості за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

Аналіз копінг-стратегій виявив переважання проблемно-орієнтованих способів подолання стресу, зокрема планування вирішення проблем, позитивної переоцінки, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки. Водночас менш вираженими були стратегії конфронтації та уникнення, що свідчить про низьку схильність до агресивних або деструктивних форм

реагування. Це дозволяє зробити висновок про наявність адаптивного потенціалу у більшості досліджуваних жінок.

Застосування методу рангової кореляції Спірмена не виявило статистично значущих зв’язків між рівнем стресостійкості та показниками тривожності, самоповаги й копінг-стратегій. Отримані результати підкреслюють складність механізмів формування стресостійкості та вказують на необхідність подальших досліджень з урахуванням ширшого спектра психологічних, соціальних і контекстуальних змінних.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що розвиток стресостійкості жінок середнього дорослого віку є одним із ключових напрямів психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту. Ефективне підвищення рівня стресостійкості можливе за умови комплексного впливу на когнітивну, емоційну, поведінкову та фізіологічну складові особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічні тренінги, розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, використання релаксаційних методик, фізичної активності та соціальної підтримки.

Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка та апробація цілісних програм психологічної підтримки жінок середнього дорослого віку в умовах хронічного стресу, а також вивчення довготривалих наслідків воєнного конфлікту для психічного здоров’я та адаптаційних ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00.02 «Психофізіологія». Київ. 2007. 38 с.
URL:https://uacademic.info/ua/document/0507U000470

2. Бігун М.В. Особливості стресу у жінок: вплив на організм, як боротися? К.: Медичний центр Омега-Київ. 2022. 120 с.
URL:https://omegamc.ua/ua/spravochnik/klinicheskij/osoblivosti-stresu-u-zhinok-vpliv-na-organizm-yak-borotisya.html

3. Білова М. Психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 21с.
URL:https://uacademic.info/ua/document/0407U004730

4. Борисова З.О., Дубровіна Е.А., Дубровіна О.В. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. *Proceedings of III International Scientific and Practical Conference Barcelona, Spain* 10-12 April 2022. С. 180–185.
URL:https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9d9f3156-bf59-4025 916a-23fe2bb89c9d/content

5. Бостонський тест на стресостійкість: методичні рекомендації/За ред. І. П. Петрової. К.: Освіта, 2015. 65 с.
URL: https://surl.li/tjhphl

6. Василенко Л.П., Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
URL:https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova psykholohiia-.pdf

7. Герман Л.В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*. Київ: 2022. С. 139–141.

URL:http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/251

8. Гоженко А. І., Гришко Ю. М. Хронічний стрес та його метаболічнезабезпечення. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української 74 медичної стоматологічної академії. 2019. Т. 19, No 4. С. 123-129

URL:https://doi.org/10.31718/2077-1096.19.4.123

9. Голдберг Л. Р., Розенберг М. Шкала самооцінки Розенберга (RSES): методика дослідження.: Психологія, 2000. 42 с.

URL:https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf

10. Гурич А. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету.* Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013.№2. С. 202–208.

URL: https://socialjournal.vsau.org//files/pdfa/1951.pdf.

11. Діомідова Н. Ю. Ефективність МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 65. С. 251 – 261.

URL:https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.16

12. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.

URL:https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1015/969

13. Жук Н. Стресостійкість працівників як важливий чинник психологічного клімату в колективі. *Теоретико-практичні аспекти розвитку науки, освіти та суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції*. Рівне: ЦФЕНД, 2023. С. 46–48.

URL:http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/48322/1/28%20%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8F_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf

14. Захаренко Л.М. Синдром «Провина вцілілого»: як запобігти і допомогти? *Збірник тез всеукраїнського. міжвідомчого психологічного. форуму*. Київ: 2022. С. 163–166.
URL:https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6409/__30.06.2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
URL: https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf

16. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. *Психологічний вісник* 2009. № 6. С. 37–45.
URL:http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf

18. Когут О.О. Проблеми консультативної психології та психотерапії. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2021. №12. С. 108–113.
URL:file:///C:/Users/Asus/Downloads/nataliiakrushynska,+017_%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D1%83%D1%82+%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0+%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0_108-113.pdf

19. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 28-32.
URL:https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6

20. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01; Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. 511 с.

URL:https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1015

21. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип.14(1). С. 152–161.

URL:file:///C:/Users/Asus/Downloads/Pekp_2013_14(1)__22.pdf

22. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011 Вип.26. С. 183–192.

URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis_nbuv/cgiirbis 2

23. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: збірка Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf

24. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* Серія «Соціальні та поведінкові науки» Вип. 7(36), 2019 С. 98–117.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10

25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

URL:https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10345

26. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології.* Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія. Запоріжжя: 2016. № 1. С.22–28.
URL:http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf

27. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник*. Херсон: Херсонський державний університет, 2020. С. 130–139.
URL:https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1065/1016

28. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.
URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5703/1/V_Kutishenk%D0%BE_PRVPp.pdf

29. Лазарус Р. С., Фолкман С. Копінг-стратегії: психологічний аспект стресу. К.: Основи, 2002. 320 с.
URL: https://murrayacademy.org/tests/6ksl/

30. Ляшко С.О. Психологічні особливості жінок під час кризи середнього віку. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. С. 312–316.
URL:ocs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1727/Ляшко%20С.О._Томчук%20М.І..pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Мащак С. О., Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національногоуніверситету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 18-22.
URL:https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.3

32. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 52-57.
URL:https://doi.org/10.32782/cusu-psy2023-1-7

33. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Науковий журнал* 2008. № 39. С. 248–252.
URL:https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/4471/Migal.pdf?sequence=1

34. Найчук В. В., Лєсніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського76національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 133-136
URL:https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26

35. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручнк. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. 324 с.
URL:https://pedagogy.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

36. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф.покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка; уклад. Т. І. Неудачина; відп. ред.О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
URL:http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/biblioteka/psyho_soc_stres_2020.pdf

37. Носенко Е., Терновська Д. Індивідуальна релігійність у світлі позитивних цінностей особистості: монографія. Дніпропетровськ: Акцент. 2015. 191 с.
URL:https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1118/1067

38. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2009. Вип. 6. С. 85–94.

URL:http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/891

39. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ.: Університет «Україна», 2023. 266 с.

URL:https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

40. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. No 7(253). С. 32-35.

URL:https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660

41. Панасенко Е.А., Савіщенко В.М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 66. С. 31–42.

URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf

42. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського національного університету.* 2023. No 16. С. 64–71.

URL:http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/35.pdf

43. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Київ: 2022. Том 33. С. 89–98.

URL:https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf

44. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

URL:https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2021/02/Prykhodko_Yurchenko_2020_PSYKHOL-SLOVNYK-DOVIDNYK_tytul_zmist.pdf

45. П’янківська Л.В. Вплив наслідків війни на психічне здоров’я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* . Kraków, Republic of Poland, 2022. С. 79–81.

URL:https://uniwork.buxdu.uz/resurs/13076_1_F0362ADA0E90EB1EDE4492EB4DB698E6921EDD1D.pdf

46. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology. 2014. С. 139 -142.
URL:https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_mai
47. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец.: 19.00.07 – «Педагогічната вікова психологія»/ Г. М. Ришко. – К., 2014. – 20 с.
URL:https://uacademic.info/ua/document/0414U002659
48. Сафін О.Д. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : *матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, Умань: квітень 2022. 126с.
URL:file:///C:/Users/Asus/Desktop/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85.%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85/Zunnuku_ta_skladovi_stresostijkosti.pdf
49. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
URL:file:///C:/Users/Asus/Downloads/Telegram%20Desktop/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%94%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9E_%D0%9F_%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf
50. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023.
URL:https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko

51. Сорока А. В. Дистрес, як різновид стресу. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси : ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 265-266.
URL:http://surl.li/fpnea

52. Скрипнік О. Г. Аспекти протікання масових психологічних реакцій в українському суспільстві в умовах війни. *Modern research in world science. Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference. Lviv, Ukraine 10-12 July* 2022. С. 708–713.
URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49996/1/T_Skrypnyk_S_Hanevich_MKonf_2024_FPSRSO.pdf

53. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Наукові записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського* Серія Психологія. 2024. №4 , С. 91–95.
URL: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14

54. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113–117.
URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42714/1/65-.pdf

55. Спілбергер Ч. Д. Шкала реактивної та особистісної тривожності. К.: Психологічний центр, 2000. 48 с.
URL:https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivna-reaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html

56. Стельмащук Х. Психологічні фактори подолання стресу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2019. №29. С. 671–684.
URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p

57. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
URL:
https://katebooks.com.ua/ua/p1932393576-stresostijkist-prosti-poradi.html

58. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2018. № 1 (38) С.44 –47.
URL:https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/441/454

59. Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник Кривий Ріг: 2013. 283 с.
URL:https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf

60. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.
URL:bookye.com.ua/nehudozhnjaliteratura/gumanitarninauki/psykholohiya/pereval-u-seredyni-shlyakhu-yak-podolaty-kryzu-serednoho-viku-ta-znajty-novyj-senszhyttya/?srsltid=AfmBOoqvtnnlks4Rzk0Rtc2od6bMq9ehSLHiHxBK2L3aGD1qyA4c54G4

61. Цибуляк Н.Ю. Бондарчук А.Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Теорія і практика сучасної психології*. Бердянський державний університет, Бердянськ: 2019. С. 154–158.
URL:http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_2/29.pdf

62. Цуркан-Сайфуліна Ю. Особливості надання первинної психологічної допомоги під час війни. *HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY*. 2022. Vol. 13(1). С. 96–107.
URL:https://humstudios.com.ua/web/uploads/pdf/16156-38804-1-PB.pdf

63. Черпіта М.М., Гурич А.Ю., Джеджула О.М. Стресостійкість. *Наукові записки.* Вінницький національний аграрний університет. Соціальні гуманітарні науки. Вінниця: 2013.Вип.2 С.202–208.
URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe_25

64. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. *Актуальні проблеми*

психології. Т. IX, вип.10. Зб. Наук. Праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
URL:https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2025/08/re-26.08.2025-2.pdf

65. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199–203.
URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825

66. Alonso-Tapia J., Rodríguez-Rey R. Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. Behavioral Psychology. 2019. Vol. 27. No 3.P. 375–389.
URL:https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/12/02.Alonso-Tapia-27-3oa.pdf

67. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39–101.
URL:https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315803029-2/role-ego-control-ego-resiliency-organization-behavior-jeanne-block-jack-block

68. Ercan H. The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. Eurasian Journal of Educational Research. 2017.
URL:https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/624424.

69. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience:A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist. 2013.
URL:https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/8063/1/221275_PubSub2839_Sarkar.pdf.

70. Kocjan G.Z., Kavčič T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality andpsychological functioning during the COVID-19 pandemic. Journal of Clinical and Health Psychology. 2021.
URL:https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300661

71. Kravchuk S. The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. Aca-demic Journal of Interdisciplinary Studies. 2021. Vol. 10.

URL:https://pdfs.semanticscholar.org/df3f/bee54f1548af74886f76b0625682e180e6ad.pdf.

72. Malkhazov O., Zhadan I. Personality factors ofemotional resilience in challenging environments for mental health. Wiadomości Lekarskie. 2021. Vol. LXXIV.

URL:https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek2021111.pdf.

73. Sagone E., De Caroli M.E. Positive personality as a predictor of high resilience in adolescence.Journal of Psychology and Behavioral Science. 2015.Vol. 3. No 2. P.

URL:https://www.iris.unict.it/retrieve/dfe4d227169cbb0ae053d805fe0a78d9/Journal%20of%20Psychology%20and%20Behavioral%20Sciences.pdf.

74. Varvin, S. (2015). Psychoanalysis with the traumatized patient: Helping to survive extreme experiences and complicated loss. International Forum of Psychoanalysis, 25(2), 73–80.

URL:https://ipip.ori.org/newVIAKey.htm#Gratitude

75. Wong P.T., Reker G.T., Peacock E.J. The revised coping inventory. U npublished manuscript : The University, 1987.

URL:kmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e326cdf38b6044fc91acdc1297cdd95a/content

ДОДАТКИ

Додаток А
Показники рівня кореляції досліджуваних феноменів
Додаток А.1
Показники рівня кореляції стресостійкості та ситуативної тривожності
Таблиця для виконання завдання № 1

Таблиця А.1

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня ситуативної тривожності (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	18	**9-10,5**	35	**21-22,5**	**12**	**144**
2.	26	**24-25**	33	**17-17,5**	**7,5**	**56,25**
3.	20	**13-14,5**	29	**10-12**	**2,5**	**6,25**
4.	30	**30-31**	29	**11-12**	**19**	**361**
5.	22	**17-18,5**	25	**6**	**12,5**	**156,25**
6.	18	**10-10,5**	19	**4**	**6,5**	**42,25**
7.	20	**14-14,5**	35	**22-22,5**	**8**	**64**
8.	30	**31-31**	29	**12-12**	**19**	**361**
9.	16	**5-6,5**	22	**5**	**1,5**	**2,25**
10.	22	**18-18,5**	40	**30-30,5**	**12**	**144**
11.	24	**21-22**	27	**8**	**14**	**196**
12.	18	**11-10,5**	38	**28-28,5**	**18**	**324**
13.	6	**1**	8	**1**	**0**	**0**
14.	28	**27-28**	29	**13-12**	**16**	**256**
15.	20	**15-14,5**	30	**15-15,5**	**1**	**1**
16.	10	**2-2,5**	35	**23-22,5**	**20**	**400**
17.	22	**19-18,5**	33	**18-17,5**	**1**	**1**
18.	28	**28-28**	38	**29-28,5**	**0,5**	**0,25**

19.	26	**25-25**	34	**19-19,5**	**5,5**	**30,25**
20.	16	**6-6,5**	17	**3**	**3,5**	**12,25**
21.	22	**20-18,5**	30	**16-15,5**	**3**	**9**
22.	24	**22-22**	36	**25-25,5**	**3,5**	**12,25**
23.	10	**3-2,5**	34	**20-19,5**	**17**	**289**
24.	20	**16-14,5**	37	**27**	**12,5**	**156,25**
25.	24	**23-22**	48	**33-33,5**	**11,5**	**132,25**
26.	18	**12-10,5**	28	**9**	**1,5**	**2,25**
27.	14	**4**	29	**14-12**	**8**	**64**
28.	28	**29-28**	50	**35**	**7**	**49**
29.	16	**7-6,5**	15	**2**	**4,5**	**20,25**
30.	32	**33**	40	**31-30,5**	**2,5**	**6,25**
31.	26	**26-25**	48	**34-33,5**	**8,5**	**72,25**
32.	16	**8-6,5**	26	**7**	**0,5**	**0,25**
33.	38	**35**	36	**26-25,5**	**9,5**	**90,25**
34.	30	**32-31**	35	**24-22,5**	**8,5**	**72,25**
35.	36	**34**	44	**32**	**2**	**4**

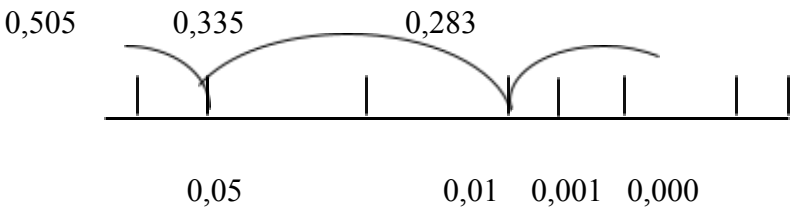
$\sum d^2$= **3537,5**

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot \sum d^2)}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot 3537{,}5)}{35 \cdot (35^2 - 1)}$$

$r_{s\ емп}$ = 0,505

N	p	
	0.05	0.01
35	0.335	0.283



Приймається гіпотеза Н1: а саме **нульова гіпотеза (H_0) про відсутність кореляційного зв'язку між змінними не підтверджується та відхиляється**, а **альтернативна гіпотеза (H_1) приймається**.

Таким чином, між рівнем стресостійкості та рівнем ситуативної тривожності у жінок середнього дорослого віку виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок середньої сили (rs=0,505, $p \leq 0{,}01$), що підтверджує наявність

достовірного взаємозв'язку між досліджуваними показниками та має важливе практичне значення для розробки і впровадження психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та зниження рівня ситуативної тривожності.

Додаток А.2
Показники рівня кореляції стресостійкості та самоповаги

Таблиця для виконання завдання № 2

Таблиця А.2

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня самоповаги (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	18	**9-10,5**	23	**23-25**	**14,5**	**210,25**
2.	26	**24-25**	23	**24-25**	**0**	**0**
3.	20	**13-14,5**	25	**31-31,5**	**17**	**289**
4.	30	**30-31**	22	**22**	**9**	**81**
5.	22	**17-18,5**	24	**28-29**	**10,5**	**110,25**
6.	18	**10-10,5**	25	**32-31,5**	**21**	**441**
7.	20	**14-14,5**	23	**25-25**	**10,5**	**110,25**
8.	30	**31-31**	19	**11-13,5**	**17,5**	**306,25**
9.	16	**5-6,5**	24	**29-29**	**22,5**	**506,25**
10.	22	**18-18,5**	23	**26-25**	**6,5**	**42,25**
11.	24	**21-22**	21	**19-20**	**2**	**4**
12.	18	**11-10,5**	19	**12-13,5**	**3**	**9**
13.	6	**1**	26	**33**	**32**	**1024**
14.	28	**27-28**	15	**3-4,5**	**23,5**	**552,25**
15.	20	**15-14,5**	19	**13-13,5**	**1**	**1**
16.	10	**2-2,5**	23	**27-25**	**22,5**	**506,25**
17.	22	**19-18,5**	18	**8-9**	**9,5**	**90,25**
18.	28	**28-28**	14	**2**	**26**	**676**
19.	26	**25-25**	21	**20-20**	**5**	**25**
20.	16	**6-6,5**	24	**30-29**	**22,5**	**506,25**
21.	22	**20-18,5**	21	**21-20**	**1,5**	**2,25**

22.	24	**22-22**	12	**1**	**21**	**441**
23.	10	**3-2,5**	18	**9-9**	**6,5**	**42,25**
24.	20	**16-14,5**	19	**14-13,5**	**1**	**1**
25.	24	**23-22**	15	**4-4,5**	**17,5**	**306,25**
26.	18	**12-10,5**	28	**35**	**24,5**	**600,25**
27.	14	**4**	20	**17-17,5**	**13,5**	**182,25**
28.	28	**29-28**	19	**15-13,5**	**14,5**	**210,25**
29.	16	**7-6,5**	27	**34**	**27,5**	**756,25**
30.	32	**33**	19	**16-13,5**	**19,5**	**380,25**
31.	26	**26-25**	16	**7**	**18**	**324**
32.	16	**8-6,5**	20	**18-17,5**	**11**	**121**
33.	38	**35**	18	**10-9**	**26**	**676**
34.	30	**32-31**	15	**5-4,5**	**26,5**	**702,25**
35.	36	**34**	15	**6-4,5**	**29,5**	**870,25**

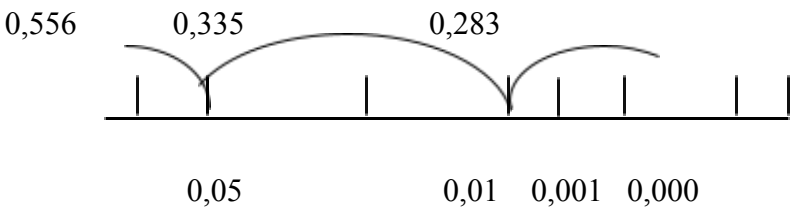
$\sum d^2$= **11106**

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot \sum d^2)}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot 11106)}{35 \cdot (35^2 - 1)}$$

$r_{s\ емп}$ = 0,556

N	p	
	0.05	0.01
35	0,335	0,283



Приймається гіпотеза Н1: гіпотеза про наявність статистично значущого взаємозв'язку між досліджуваними змінними **підтвердилася.** Приймається альтернативна гіпотеза. Кореляція негативна, середньої сили.

Таким чином, між рівнем стресостійкості та рівнем самоповаги у жінок середнього дорослого віку виявлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок середньої сили ($rs=-0,556$, $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня самоповаги знижується рівень стресостійкості, і навпаки, що

підтверджує наявність достовірного взаємозв’язку між досліджуваними психологічними показниками.

Додаток А.3
Показники рівня кореляції стресостійкості та копінг-стратегій

Таблиця для виконання завдання № 3

Таблиця А.3

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»(змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	18	**9-10,5**	53	**4**	**6,5**	**42,25**
2.	26	**24-25**	91	**26**	**1**	**1**
3.	20	**13-14,5**	111	**34-34,5**	**20**	**400**
4.	30	**30-31**	96	**27**	**4**	**16**
5.	22	**17-18,5**	98	**30**	**11,5**	**132,25**
6.	18	**10-10,5**	83	**17-17,5**	**7**	**49**
7.	20	**14-14,5**	63	**6-6,5**	**8**	**64**
8.	30	**31-31**	88	**24-24,5**	**6,5**	**42,25**
9.	16	**5-6,5**	61	**5**	**1,5**	**2,25**
10.	22	**18-18,5**	84	**19-19,5**	**1**	**1**
11.	24	**21-22**	79	**12-12,5**	**9,5**	**90,25**
12.	18	**11-10,5**	88	**25-24,5**	**14**	**196**
13.	6	**1**	32	**1**	**0**	**0**
14.	28	**27-28**	97	**28-28,5**	**0,5**	**0,25**
15.	20	**15-14,5**	80	**14-14,5**	**0**	**0**
16.	10	**2-2,5**	84	**20-19,5**	**17**	**289**
17.	22	**19-18,5**	80	**15-14,5**	**4**	**16**
18.	28	**28-28**	106	**32**	**4**	**16**
19.	26	**25-25**	97	**29-28,5**	**3,5**	**12,25**
20.	16	**6-6,5**	79	**13-12,5**	**6**	**36**
21.	22	**20-18,5**	78	**11**	**7,5**	**56,25**
22.	24	**22-22**	50	**3**	**19**	**361**
23.	10	**3-2,5**	37	**2**	**0,5**	**0,25**
24.	20	**16-14,5**	76	**9-9,5**	**5**	**25**
25.	24	**23-22**	85	**21-21,5**	**0,5**	**0,25**
26.	18	**12-10,5**	83	**18-17,5**	**7**	**49**
27.	14	**4**	85	**22-21,5**	**17,5**	**306,25**
28.	28	**29-28**	109	**33**	**5**	**25**
29.	16	**7-6,5**	87	**23**	**16,5**	**272,25**
30.	32	**33**	99	**31**	**2**	**4**

31.	26	**26-25**	81	**16**	**9**	**81**
32.	16	**8-6,5**	75	**8**	**1,5**	**2,25**
33.	38	**35**	63	**7-6,5**	**28,5**	**812,25**
34.	30	**32-31**	111	**25-34,5**	**3,5**	**12,25**
35.	36	**34**	76	**10-9,5**	**24,5**	**600,25**

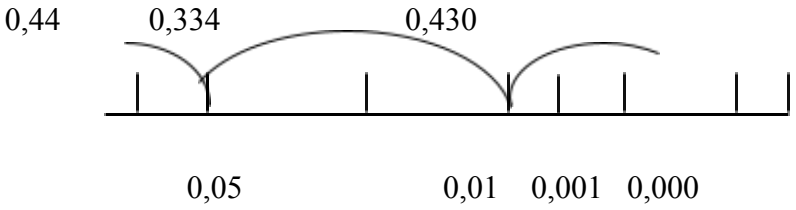
$\sum d^2$= **4013**

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot \sum d^2)}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

$$rs \text{ емп } = 1 - \frac{(6 \cdot 4013)}{35 \cdot (35^2 - 1)}$$

$r_{s\ емп}$ = 0,44

N	p	
	0.05	0.01
35	0,334	0,430



Приймається гіпотеза Н1: **Нульова гіпотеза відхиляється,** приймається альтернативна гіпотеза про наявність прямого кореляційного зв'язку середньої сили між досліджуваними показниками.

Таким чином, серед жінок середнього віку, які брали участь у дослідженні, вищий рівень стресостійкості корелює з активнішим використанням стратегії «Позитивна переоцінка». Іншими словами, ті респонденти, які ефективніше справляються зі стресом, частіше застосовують когнітивне переосмислення ситуації для подолання стресу. Такий результат підтверджує актуальність розвитку копінг-стратегій як механізму підвищення стресостійкості у жінок середнього віку.

Додаток Б
Тренінгова програма

на тему:

«Розвиток стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність тематики. У сучасному соціокультурному контексті, що характеризується високим рівнем динамічності, соціально-економічних трансформацій та інформаційного перенасичення, спостерігається стійке зростання психоемоційних навантажень на особистість. Умови постійної невизначеності, підвищених вимог до адаптивності та багатозадачності актуалізують проблему збереження психологічного здоров'я та розвитку стресостійкості, особливо у дорослому віці.

Особливо вразливою у цьому контексті є категорія жінок середнього дорослого віку, життєва ситуація яких характеризується поєднанням професійної діяльності, сімейних обов'язків, відповідальності за виховання дітей, підтримку партнерських стосунків, а нерідко – догляд за старшими членами родини. Поєднання соціальних ролей, емоційна залученість та обмежені ресурси часу й відновлення сприяють накопиченню хронічного стресу, що негативно впливає на психічне та фізичне благополуччя жінок. У науковій літературі стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах дії стресогенних чинників, зберігати емоційну рівновагу, психологічну гнучкість та відновлюватися після психотравмівних впливів. Для жінок середнього дорослого віку високий рівень стресостійкості є важливим ресурсом адаптації, профілактики емоційного вигорання, психосоматичних розладів і зниження якості життя.

У зв'язку з цим проблема розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку набуває особливої актуальності та потребує наукового обґрунтування й практичного впровадження психологічних методів, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, активної копінг-поведінки, підвищення самооцінки та підтримання психічного благополуччя. Дослідження зазначеної проблематики має важливе теоретичне та прикладне значення для психологічної науки і практики, зокрема у сфері психологічного консультування та профілактичної роботи з дорослим жіночим населенням.

Мета тренінгової програми – визначити зміст та особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку та чинники, які впливають на неї;

розкрити особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Завдання тренінгової програми:

1. Проаналізувати зміст поняття «стресостійкість».

2. Розкрити основні ознаки стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

3. Проаналізувати особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умова війни та чинники, які впливають на неї.

4. Навчити використовувати методи та техніки для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість годин
1.	Перше заняття «Зміст та структура тренінгу»	1 год.
2.	Друге заняття «Стрес та стресостійкість: механізми, реакції, наслідки»	1,5 години
3.	Третє заняття «Тривожність: сигнал чи пастка?»	1,5 години
4.	Четверте заняття «Копінг-стратегії: управління стресом та розвиток стресостійкості через адаптаційні стратегії»	1,5 години
5.	П’яте заняття «Самооцінка як ресурс психологічної стійкості»	1,5 години
6.	Підсумкове заняття «Системний підхід до розвитку стресостійкості: інтеграція всіх компонентів»	1 година
Разом		8 годин

Загальний обсяг тренінгу складає 8 академічних години:

Контроль за ефективністю вивчення тренінгу передбачає опитування учасників тренінгу за допомогою анкети «Оцінювання ефективності тренінгу з розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни».

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

ЗАНЯТТЯ 1: «ДАВАЙТЕ ЗНАЙОМИТИСЬ».

Мета заняття: ознайомити учасників з концепцією, логікою побудови та тематичним наповненням тренінгової програми «Розвиток стресостійкості у жінок середнього дорослого віку».

Завдання заняття:

- Представити загальну мету та концепцію тренінгової програми.
- Пояснити логіку побудови змісту програми, з урахуванням актуальних психологічних чинників (тривожність, самооцінка, копінг стратегії).

- Ознайомити учасників з тематичним планом кожного заняття.
- Мотивувати до активної участі в подальших тренінгових сесіях.

Цільова аудиторія: жінки середнього дорослого віку.

Очікувані результати: усі учасниці.

знатимуть – структуру та зміст тренінгу з розвитку стресостійкості, тематику і послідовність тренінгових занять.

вмітимуть **–** пов'язувати теми занять із конкретними аспектами психологічної стійкості, формулювати власні очікування від участі у програмі.

розумітимуть **–** значимість роботи у колективі, взаємопідтримки та спілкування.

усвідомлюватимуть значення **–** важливість особистої участі та рефлексії у процесі тренінгу**,** а також роль тренінгової роботи як ресурсу особистісного розвитку та підвищення стресостійкості жінок середнього дорослого віку**,** що сприяє збереженню психічного благополуччя, емоційної рівноваги та ефективної адаптації до життєвих і професійних навантажень.

Обладнання: мультимедійний проєктор, дошка, ручки, фломастери, маркери, стікери, папір формату А5, А4.

Орієнтований час проведення: 1 година

Хід заняття.

1.Знайомство/організаційна частина.

Представлення тренера.

Вправа «Моя роль у групі»

«Тож давайте почнемо з того, щоб кожен із вас представився і відповів на два питання: «Як я розумію свою роль у цій групі?» і «Що я очікую від групи?» Можна поділитися навіть маленькими очікуваннями чи побажаннями. Це допоможе нам налаштуватися на спільну роботу і зрозуміти, які цілі стоять перед кожним із нас».

(Після кожного виступу учасників тренер коментує і заохочує активність, підкреслюючи важливість кожної ролі в групі.)

Вправа «Ланцюг знайомств»

«Тепер давайте проведемо вправу, щоб краще запам'ятати імена і трохи більше дізнатися один про одного. Я почну: «Мене звати (ім'я), я люблю (хобі). Тепер наступний учасник повторює моє ім'я і хобі, а потім додає своє. І так далі. Починаємо!»

(Всі учасники по черзі повторюють і додають нову інформацію. Тренер стежить, щоб кожен учасник був активний.)

Основна частина. **Тренер:**

«Ми тепер трохи краще знайомі, а тепер давайте перейдемо до головної частини нашого заняття. Сьогодні я вам розповім, як буде побудований наш тренінг і що ми будемо робити на кожному занятті. Важливо знати, що нас чекає, щоб ви могли повністю включитися в процес».

Інформаційний компонент.

«Наш тренінг складається з 6 занять, і кожне з них буде спрямоване на розвиток певних аспектів стресостійкості. Це такі теми, як тривожність, самооцінка, копінг-стратегії та психологічна підтримка себе і інших у стресових ситуаціях.

На кожному занятті буде три компоненти: теорія, практика та обговорення. Ми будемо не лише отримувати знання, а й одразу застосовувати їх на практиці, щоб ви могли відчути ефект уже під час тренінгу».

Очікування учасників.

«А тепер я хочу почути від вас, які очікування ви маєте від цього тренінгу? Що для вас є найважливішим? Запишіть свої думки на листочку, а потім ми поділимось ними. Це допоможе мені коригувати програму, щоб задовольнити ваші потреби.»

(Після того, як учасники поділились очікуваннями, тренер коментує: «Дякую за ваші думки! Це важливо для нас, щоб зрозуміти, що кожен хоче отримати від цього тренінгу, і я буду намагатися включити ці моменти в кожне заняття»)

Структура тренінгу:

«Як я вже зазначала, тренінг включає три взаємопов’язані складові: теоретичну, практичну та рефлексивно-обговорювальну. Така структура дає можливість не лише отримувати нові знання, а й усвідомлювати власні реакції на стрес, перевіряти запропоновані підходи у безпечному тренінговому середовищі та отримувати підтримувальний зворотний зв’язок від інших учасниць і тренера.

Кожне заняття побудоване з урахуванням реальних життєвих і професійних ситуацій, з якими стикаються жінки середнього дорослого віку, зокрема поєднання кількох соціальних ролей, емоційного навантаження та дефіциту особистих ресурсів. Це дозволяє не лише засвоювати теоретичні аспекти стресостійкості, а й інтегрувати їх у власний життєвий досвід.

Заняття спрямовані на те, щоб ви не лише ознайомилися з теоретичними засадами стресостійкості, але й сформували індивідуальні стратегії подолання стресу. Кожна із вас матиме можливість напрацювати власні методи саморегуляції та

психологічного відновлення, які зможе застосовувати у повсякденному житті та професійній діяльності».

Практичний компонент.

Вправа «Складання особистої стратегії розвитку стресостійкості».

«Тепер давайте приступимо до практики. Я хочу, щоб кожен із вас записав, яку конкретну стратегію ви хочете розвивати під час цього тренінгу. Це може бути зниження тривожності, підвищення самооцінки чи розвиток нових копінг-стратегій. Можна також подумати над тим, як ці стратегії ви будете застосовувати у повсякденному житті та професійній діяльності».

Після того як учасники напишуть свої стратегії, тренер може запропонувати кільком учасникам поділитися своїми стратегіями з групою.)

Заключна частина. **Підбиття підсумків.**

«Давайте підсумуємо наше заняття. Сьогодні ми дізналися, що нас чекає в цьому тренінгу. Ми познайомились, визначили наші очікування та налаштувалися на продуктивну роботу. Я сподіваюся, що ви отримали важливу інформацію та вже готові до наступних занять.»

Завершення заняття.

«Дякую вам за активну участь! Сподіваюся, наступне заняття буде для вас ще кориснішим. На наступному занятті ми вже почнемо працювати з конкретними техніками та стратегіями розвитку стресостійкості. До зустрічі!»

ЗАНЯТТЯ 2: «СТРЕС: МЕХАНІЗМИ, РЕАКЦІЇ, НАСЛІДКИ».

Вступна частина.

Знайомство: Вправа «Моє ім’я + слово, що асоціюється зі стресом».

(Напр.: «Я Наталія, і для мене стрес – це туман»)

Представлення теми, мети, завдання:

Тема: Поглиблення розуміння природи стресу та його впливу на особистість.

Мета: Сформувати базові знання про стрес, його етапи, прояви й механізми.

Завдання:

– Ознайомити учасників з поняттями «стрес», «стресор», «стресова реакція»

– Виявити індивідуальні джерела стресу та реакції на них

– Підготувати учасників до усвідомленої роботи зі стресом

Організаційні питання:

Тривалість заняття: 90 хвилин

Формат: інтерактив, вправи, обговорення

Правила: добровільність, конфіденційність, активність, повага

Символ зупинки: учасники можуть сказати «пауза», якщо щось викликає дискомфорт.

Мотивація (очікування):

Вправа «Очікую — Отримаю — Запам'ятаю»:

Кожен учасник коротко формулює своє очікування від заняття на картці.

Основна частина.

Інформаційний компонент:

Міні-лекція + обговорення:

- стрес як реакція (за Сельє: тривога, адаптація, виснаження);
- когнітивна модель стресу за Лазарусом (первинна та вторинна оцінка);
- типи стресорів: фізіологічні, емоційні, соціальні.

Діагностичний компонент:

Вправа «Карта мого стресу».

Кожен учасник позначає свої основні джерела стресу та реакції (тілесні, емоційні, поведінкові) у вигляді дерева або карти.

Обговорення в парах: «Що мене найбільше вразило у моїй карті?»

Корекційний компонент:

Вправа «Зона контролю» (модель Еліс/Лазарус):

Учасники ділять ситуації на ті, що вони можуть контролювати, і ті, що ні.

Обговорення: як зміщується увага, коли ми фокусуємось на тому, що в наших руках.

Дихальна практика 4-4-4 (коротка релаксація):

Для зниження напруги після теоретично-емоційного блоку.

Заключна частина. **Підбиття підсумків:**

Обговорення: «Що для мене було найкориснішим?»

Вправа «Відкритий мікрофон»: кожен ділиться одним новим відкриттям, або висновком.

Домашнє завдання. Протягом тижня вести міні-щоденник стресових подій: що сталося, яку реакцію викликало, що допомогло впоратися.

Завершення. Подяка за участь.

Цитата на завершення (наприклад: *«Стрес — це не те, що з нами трапляється. Це те, як ми це сприймаємо»*)

ЗАНЯТТЯ 3. ТРИВОЖНІСТЬ. СИГНАЛ ЧИ ПАСТКА?

Вступна частина.

Знайомство: Міні-вправа «Тривожність – це...»: кожен учасник завершує фразу одним словом/образом.

Представлення теми, мети, завдання:

Тема: Тривожність: сигнал чи пастка?

Мета: Підвищити усвідомленість щодо власного рівня тривожності та її джерел.

Завдання:

– Визначити індивідуальний рівень тривожності

– Ознайомитися з когнітивними механізмами тривоги

– Навчитись базовим технікам саморегуляції

Організаційні питання. Тривалість заняття: 90 хв.

Формат: діагностика, психоедукація, практика.

Правила: активність, повага до внутрішнього досвіду, пауза – якщо треба відпочити

Мотивація (очікування).

Вправа «Склянка тривоги»: учасники оцінюють рівень своєї тривоги від 0 до 10 і малюють, скільки води у склянці – скільки тривоги в мені зараз.

Основна частина. Інформаційний компонент.

Міні-лекція:

- Тривожність як емоція та як риса
- Біологічний сенс тривоги: еволюційна функція
- Когнітивні викривлення, що спричиняють хронічну тривогу (перебільшення, катастрофізація, фільтрація)

Діагностичний компонент.

Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Обговорення: «Чи збігаються мої результати з моїми очікуваннями?»

Корекційний компонент:

Техніка «Пісочний годинник» (зона впливу):

Візуалізація: що я контролюю / що поза моїм контролем

Обговорення: які тривоги можна «віддати»?

Практика дихання «4-7-8»

Допомагає знижувати фізіологічні прояви тривоги

Мікро-вправа «STOP» (Mindfulness):

S – зупинись

Т – вдихни

О – озирнись на думки

Р – повертайся до того, що ти робиш

Заключна частина

Підбиття підсумків. Обговорення в парах: «Що я тепер думаю про тривогу? Як можу її використати на користь?»

Домашнє завдання. Спостерігати за ситуаціями, коли з'являється тривога.

Визначити:

– Яку думку вона супроводжує

– Чи є в ній викривлення

– Як я можу переформулювати її

Завершення. Цитата на завершення: *«Мета не в тому, щоб уникати тривоги, а в тому, щоб навчитися жити поруч із нею»*.

Позитивне коло: кожен ділиться коротким «ресурсом, який забирає із собою».

ЗАНЯТТЯ 4: «САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ».

Вступна частина. **Знайомство.**

Вправа «Позитивна характеристика»: кожен учасник дає комплімент іншому учаснику. Це допомагає створити атмосферу підтримки та підвищити самооцінку.

Представлення теми, мети, завдання:

Тема: Самооцінка як ресурс психологічної стійкості**.**

Мета: Підвищити усвідомлення важливості здорової самооцінки у професійній діяльності психолога.

Завдання:

– Дослідити власну самооцінку

– Порівняти ідеальну та реальну самооцінку

– Розвивати внутрішній діалог як ресурс стійкості

Організаційні питання. Тривалість заняття: 90 хв.

Формат: рефлексія, практичні вправи. Правила: поважати думки та досвід інших, активна участь, без осуду.

Мотивація (очікування):

Вправа «Моя суперсила»: кожен учасник називає одну свою сильну сторону, яку він цінує у собі. Це допомагає налаштуватися на позитивне ставлення до себе.

Основна частина. **Інформаційний компонент.**

Міні-лекція:

- Що таке самооцінка та як вона впливає на стресостійкість?
- Компоненти самооцінки: когнітивний, емоційний, поведінковий.
- Як позитивна та негативна самооцінка впливають на психологічну стійкість?

Діагностичний компонент: Тест «Шкала самооцінки Розенберга». Оцінка власної самооцінки за допомогою стандартної шкали. Обговорення результатів в групах: «Чи відповідають ці результати моїм відчуттям?»

Корекційний компонент:

Вправа «Внутрішній діалог»

Респонденти вчаться спостерігати за своїми внутрішніми розмовами в стресових ситуаціях.

Завдання: замінити негативні думки на позитивні, які підтримують стійкість.

Техніка «Я – моя суперсила»

Розмова з самим собою: учасники пишуть 5 речень, які вони можуть сказати собі для підвищення самооцінки.

Проговорення цих фраз вголос в групі.

Заключна частина. **Підбиття підсумків:**

Обговорення: «Як змінилась моя самооцінка після цього заняття?»

Ділення результатами вправи «Я – моя суперсила».

Домашнє завдання:

Написати 5 позитивних характеристик себе (не обмежуючи себе). Це можуть бути як зовнішні, так і внутрішні якості.

Завершення:

Цитата на завершення: *«Ти – це більше, ніж твої сумніви та страхи».*

Підсумкове слово: «Пам’ятайте: самооцінка – це не лише про те, як ми себе бачимо, а й про те, як ми можемо себе підтримати у важких ситуаціях».

ЗАНЯТТЯ 5: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ: УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ»

Вступна частина.

Вправа «Стратегія в хвилину»: кожен учасник ділиться, яку стратегію (підхід) він використовує для подолання стресових ситуацій у своєму житті.

Представлення теми, мети, завдання:

Тема: Копінг-стратегії: управління стресом через адаптивні стратегії.

Мета: Ознайомити учасників з різними копінг-стратегіями та допомогти вибудувати ефективні способи подолання стресу.

Завдання:

– Розпізнати адаптивні та дезадаптивні стратегії подолання стресу

– Дослідити особливості різних копінг-стратегій

– Навчитись використовувати найефективніші стратегії в роботі з клієнтами

Організаційні питання: Тривалість заняття: 90 хв.

Формат: психоедукація, аналіз копінг-стратегій, вправи.

Правила: фокус на практичне застосування, взаємна підтримка.

Мотивація (очікування):

Вправа «Палаючі питання»: кожен учасник пише питання, яке його найбільше турбує щодо копінг-стратегій. Це допомагає створити фокус на особистих потребах.

Основна частина. Інформаційний компонент.

Міні-лекція:

- Що таке копінг-стратегії?
- Класифікація копінг-стратегій: активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні
- Механізми вибору стратегії в залежності від ситуації

Діагностичний компонент.

Тест «Копінг-стратегії»

Оцінка частоти використання різних стратегій (за Лазарусом, 1988).

Аналіз результатів: які стратегії учасники використовують найчастіше?

Корекційний компонент.

Вправа «Моя копінг-стратегія»

Учасники обирають реальну стресову ситуацію зі свого досвіду та визначають, яку стратегію вони використовували. Потім переосмислюють ситуацію, розглядаючи інші можливі стратегії.

Обговорення: «Що змінилося б, якби я застосував іншу стратегію?»

Практика «Ресурсний копінг»

Вправи на розслаблення, усвідомлене дихання або техніки «відключення» для подолання стресу (наприклад, техніка «пальцевого дихання» або «розслаблення через тіло»).

Заключна частина. **Підбиття підсумків.**

Обговорення: «Які стратегії подолання стресу мені найбільш підходять?»

Рефлексія: як я можу використовувати їх у повсякденному житті та професійній діяльності?

Домашнє завдання: Записати три найбільш стресові ситуації за тиждень та вибрати стратегії, які були застосовані для їх подолання. Розмірковувати, чи були ці стратегії адаптивними.

Завершення: Цитата на завершення: *«Реакція на стрес залежить не від того, що відбувається, а від того, як ми це сприймаємо»*

Завершальна вправа: «Техніка подяки» — кожен учасник ділиться, за що він вдячний цьому заняттю.

ЗАНЯТТЯ 6: «СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ІНТЕГРАЦІЯ ВСІХ КОМПОНЕНТІВ».

Вступна частина.

Знайомство:

Вправа «Моя стресостійкість»: кожен учасник називає одну стратегію, яку він застосовує для підтримки стресостійкості. Це дозволяє підготувати учасників до інтеграції вивчених стратегій.

Представлення теми, мети, завдання:

Тема: Системний підхід до стресостійкості: інтеграція всіх компонентів.

Мета: Застосувати отримані знання та навички для розвитку комплексної стресостійкості у повсякденному житті та професійній діяльності .

Завдання:

- Об’єднати всі компоненти стресостійкості в єдину систему
- Сформувати індивідуальну стратегію управління стресом
- Розвивати стресостійкість як професійну навичку

Організаційні питання: Тривалість заняття: 90 хв. Формат: інтеграція теоретичних знань і практичних навичок.

Правила: відкрите обговорення, підтримка, активна участь.

Мотивація (очікування):

Вправа «Стратегія на результат»: учасники визначають одну мету, яку хочуть досягнути за допомогою навичок стресостійкості (наприклад, знизити тривожність, поліпшити самооцінку, освоїти нові копінг-стратегії).

Основна частина.

Інформаційний компонент:

Міні-лекція:

- Системний підхід до стресостійкості: як інтегрувати всі компоненти в єдину стратегію
- Важливість комплексного підходу до розвитку стресостійкості для психолога
- Як підтримувати стресостійкість на тривалому етапі професійного розвитку

Діагностичний компонент:

Тест «Стресостійкість: інтегральна оцінка».

Оцінка загального рівня стресостійкості за допомогою інтегрованого тесту, що охоплює всі ключові компоненти (самооцінка, тривожність, копінг-стратегії).

Обговорення результатів: які компоненти стресостійкості потребують більше уваги?

Корекційний компонент:

Вправа «План стресостійкості».

Учасники складають індивідуальні плани, де описують конкретні стратегії та інструменти, які вони застосовуватимуть для підтримки стресостійкості. Плани базуються на всіх попередніх заняттях.

Техніка «Інтеграція компонентів».

Учасники практикують створення власного алгоритму дій у стресовій ситуації, інтегруючи все, що вони навчилися: від роботи з тривожністю до самопідтримки та емоційної регуляції.

Заключна частина

Підбиття підсумків:

Обговорення: «Які стратегії та компоненти стресостійкості стали для мене найбільш корисними? Як я буду їх використовувати в майбутній практиці?»

Рефлексія: учасники діляться своїми планами та впевненістю в їх здатності управляти стресом.

Домашнє завдання:

Розробити план розвитку стресостійкості на 1 місяць, враховуючи всі вивчені компоненти (самооцінка, тривожність, копінг-стратегії, емоційний інтелект, самопідтримка).

Завершення:

Цитата на завершення: *«Той, хто вміє керувати стресом, керує своїм життям»*

Завершальна вправа: «Мій ресурс на майбутнє» — учасники діляться, яке ключове відкриття або техніку вони будуть застосовувати у своєму повсякденному житті та професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / За ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
URL:https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/СТРЕСОСТІЙКІСТЬ-верстка.pdf

2. Белякова С. М. Психологічні особливості подолання стресу дорослими. *Наукові інновації та передові технології*, 2023, 14 (28).
URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7963

3. Гайдар І. І. Вплив хронічного стресу на психічне здоров'я дорослих під час воєнних дій. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали 8-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 травня 2024 р.* / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ "ХПІ", 2024. С. 64–66.
URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/81243

4. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія.* 2015. Вип. 37. С. 56–66.
URL:http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pgn_ps_2015_37_7

5. Гурлєва Т.С., Журавльова Н.Ю. *Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. С. 76–82.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732019/

6. Гриньова Н.В. Чинники та складові стресостійкості особистості. *Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях: матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол.: Сафін О.Д. та ін.* Умань. С. 27–29.
URL:https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/15292/1/Zunnuku_ta_skladovi_stresostijkosti.pdf

7. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка.*

Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2 (21). С. 97–107.

URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158

8. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. психол. Педагогічна та вікова психологія. 2021 .

URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=DOC/DAK/0521U101817.pdf

9. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології.* 2018. № 1 (45).

URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Tippp_2018_1_18

10. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» *Молодий вчений* 2019. № 3(1). С. 137–143.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3(1)__30

11. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–112*

URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/viewFile/331/727

12. Оверчук В., Лящ О., Ігнатович О., Саранча І., Боярський Н, Боярська З. Психологічні ресурси індивідуального стиля подолання стресу в умовах військової агресії. *Amazonia Investiga.* 2023 Вип.12(62), С. 221–229.

URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735201/1/2293-Article%20Text-7655-1-10-20230430.pdf

13. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

Додаток Д

Основні чинники, які впливають на прояв стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни

Таблиця Д.4

Категорії чинників	Конкретні чинники
Психологічні чинники	Рівень тривожності Самооцінка Когнітивна гнучкість Рівень самоконтролю
Соціальні чинники	Підтримка сім'ї та друзів Соціальні зв'язки Соціальний статус
Емоційні чинники	Емоційна стабільність Уміння регулювати емоції Досвід пережитих втрат
Особистісні чинники	Рівень адаптивності Оптимізм Релігійність або духовність
Професійні чинники	Наявність роботи Задоволення професійною діяльністю Професійна реалізація

Біологічні/фізіологічні чинники	Загальний стан здоров’я Рівень гормонального фону Фізична витривалість
Когнітивні чинники	Навички вирішення проблем Розвинене критичне мислення Рівень освіти
Екзистеційні чинники	Наявність сенсу життя Життєві цілі Почуття контролю над життям
Соціокультурні чинники	Культурні норми та цінності Доступи до інформації Ставлення до війни
Ситуативні чинники	Безпосередня небезпека Втрата житла Евакуація або переміщення