

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

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Чаусовська Світлана Іванівна

**Особливості розвитку стресостійкості
у осіб періоду середньої зрілості**

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

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ	
ЗРІЛОСТІ.....	7
1.1 Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену стресостійкості.....	7
1.2 Специфіка прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.....	17
1.3 Система чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.....	21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ	
ЗРІЛОСТІ.....	28
2.1 Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.....	28
2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.....	33
2.3 Зміст і структура тренінгової програми розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.....	50
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростання рівня стресу в сучасному суспільстві України та його специфіка викликані швидким темпом життя, інформаційним перевантаженням, економічною нестабільністю та особливо повномасштабною війною, яка триває, створює безпрецедентний тиск на психіку українців. Це призводить до підвищення рівня стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я населення. Українські науковці, такі як О. Кокун, Т. Титаренко, Н. Чепелева, В. Панок, Л. Карамушка, О. Завгородня, І. Булах у своїх працях неодноразово наголошують на зростанні психологічного навантаження на особистість в умовах постійних кризових ситуацій. Особи середньої зрілості, як правило, несуть велике навантаження, поєднуючи кар'єрні амбіції, сімейні обов'язки та соціальні ролі, часто з додаванням викликів, пов'язаних з війною, таких як допомога Збройним силам України, волонтерство, адаптація до нових умов життя, що робить їх особливо вразливими до стресових факторів [6].

Специфіку періоду середньої зрілості в умовах української реальності визначають у свої роботах вітчизняні психологи, зокрема С. Максименко та І. Бех, Г. Балл, Л. Долинська, Т. Буряк, які підкреслюють значення життєвого шляху та його криз, що стають особливо гострими в умовах нестабільності. Недостатня стресостійкість у цей період може призвести до професійного вигорання, що особливо актуально для тих, хто працює в умовах підвищеного стресу, сімейних конфліктів, криз середнього віку та погіршення якості життя [10].

Стресостійкість стає ключовим компонентом психічного здоров'я, оскільки дозволяє ефективно справлятися з труднощами, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати продуктивність.

Академік В. Володько та інші українські дослідники в галузі психології та психіатрії постійно підкреслюють необхідність розвитку механізмів психологічного відновлення та адаптації населення. Для осіб середньої зрілості, які часто є опорою для своїх родин, колективів та беруть активну

участь у відбудові країни, підтримка високого рівня стресостійкості є критично важливою [47].

Такі знання в особливостях розвитку стресостійкості допоможуть розробити ефективні програми психологічної підтримки, тренінги з розвитку стресостійкості та профілактики стресових розладів, орієнтовані саме на потреби осіб середньої зрілості, враховуючи специфіку травматичного досвіду та викликів, пов'язаних з війною.

Хоча проблема стресу і стресостійкості є предметом багатьох міжнародних досліджень, особливості розвитку стресостійкості саме у осіб середньої зрілості в українському соціокультурному контексті, що зазнає впливу війни, є вкрай недостатньо вивченими. Дослідження українських реалій, менталітету та досвіду дозволить розробити більш адаптовані та ефективні підходи до вирішення цієї проблеми, що є ключовим для розвитку психологічної науки в Україні. Науковці Л. Штепа, В. Лисенко, Ю. Швалб, О. Лазарєв та інші підкреслюють важливість проведення емпіричних досліджень, що враховують українську специфіку [12].

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** “Особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості”

Об’єкт дослідження – стресостійкість в осіб періоду середньої зрілості.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості та розробити тренінгову програму щодо розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Визначити сутність поняття «стресостійкість» та проаналізувати основні підходи щодо дослідження стресостійкості як психологічного феномену.
2. Розкрити специфіку прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.
3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.
4. Емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості та чинники які впливають на неї.
5. Розробити тренінгову програму розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Методи дослідження: теоретичні методи (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.

Теоретична цінність отриманих результатів полягає у визначенні основних підходів до поняття «стресостійкість»; здійсненні класифікації та характеристиці різновидів стресостійкості; аналізі особливостей розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості та чинників, які впливають на її розвиток.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні

технології в роботі практичного психолога (м. Суми, 30.05.2024 року); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21–27 квітня 2025 року).

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

1. Чаусовська С. І. Особливості стресостійкості осіб середньої зрілості. *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Васи́леги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2024. С. 146-150.

2. Чаусовська С.І. Особливості дослідження рівня прояву стресостійкості в осіб середнього дорослого віку. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу: збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога* (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Васи́леги. Суми: НВВ КЗ СОППО. 2025. С. 190-194.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг наукової роботи 97 сторінки, основна її частина займає 84 сторінку. Робота має 1 рисунок, 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену стресостійкості

Сучасне українське суспільство, на сьогодні переживає складні соціальні, політичні й економічні трансформації, які супроводжуються зростанням рівня стресогенності життєвого середовища. У зв'язку з цим актуалізується вивчення психологічних механізмів, що забезпечують здатність людини зберігати адаптивність, стабільність і цілісність особистості в умовах дії численних стресорів. Одним із ключових понять у цьому контексті є феномен стресостійкості, який охоплює не лише реакцію на напруження, а й здатність до відновлення, розвитку та ефективного функціонування попри виклики.

У науковій літературі спостерігається зростання інтересу до дослідження стресостійкості як багатовимірного психологічного утворення, яке інтегрує в собі біологічні, когнітивні, емоційні та особистісні компоненти. Разом із тим, у вітчизняній психології простежується потреба в систематизації основних підходів до розуміння цього феномена, з урахуванням як зарубіжного, так і національного досвіду.

Вагомий внесок у вивчення стресостійкості зробили українські дослідники, серед яких варто відзначити: Б. І. Цуканова, який досліджував біологічні чинники стресостійкості, зокрема нейрофізіологічні й біохімічні аспекти адаптації особистості до стресових впливів; Т. М. Титаренко, яка вивчала екзистенційні смисли, життєві сценарії та наративні стратегії подолання криз; С. Д. Максименка, автора системно-суб'єктного підходу до

розвитку особистості та її адаптаційних механізмів у стресових ситуаціях; О. Я. Савченко, яка запропонувала концепцію особистісного зростання через подолання труднощів та розвитку саморегуляції [25].

Стресостійкість розглядається як комплексна інтегративна якість, що виявляється у здатності особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до нових умов, зберігати внутрішній баланс та продовжувати функціонування без значних негативних наслідків для психіки.

Термін «стресостійкість» має тісний зв'язок із такими поняттями, як психологічна адаптація, копінг – стратегії, емоційна регуляція, внутрішній локус контролю та особистісні ресурси. Його дослідження бере початок із загальної теорії стресу Ганса Сельє, який уперше систематизував уявлення про фізіологічні та психологічні реакції організму на вплив стресорів [40].

Виділяють кілька основних підходів до розуміння та дослідження феномену стресостійкості: біопсихологічний, когнітивно – поведінковий, особистісно – орієнтований та системно – суб'єктний.

Біопсихологічний підхід до розуміння стресостійкості базується на інтеграції даних з нейропсихології, фізіології, медицини та психології. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що здатність особистості до опору стресовим впливам значною мірою визначається біологічними параметрами її організму, зокрема станом центральної нервової системи, особливостями нейрохімічних процесів, гормональним фоном та генетичними факторами.

Наукове обґрунтування біопсихологічного підходу було закладено в працях Г. Сельє та В. Кеннона, однак у контексті української психології цей напрямок активно розвивається завдяки роботам Б. Цуканова. У своїх дослідженнях він наголошує на зв'язку між індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності та рівнем стресостійкості. Зокрема, виявлено, що особи з переважанням сильної нервової системи та високим рівнем стійкості до перевантажень демонструють менший рівень психоемоційного виснаження за умов тривалого стресу [68].

Науковець зазначає, що надмірна реактивність симпато – адреналової системи, підвищене вироблення кортизолу та дисбаланс серотонінергічної регуляції можуть спричиняти зниження стресостійкості. Його емпіричні дослідження серед студентської молоді вказують на наявність чіткої залежності між варіантами темпераменту (сангвінічний, меланхолійний тощо) та здатністю до адаптації в умовах емоційного напруження.

Інші українські дослідники, зокрема І. М. Коробко, звертають увагу на роль нейропсихологічної організації мозку у забезпеченні психічної стабільності. Так, у її роботах підкреслюється значення правопівкульної активації при переробці стресогенних стимулів і вплив мозолистого тіла на інтеграцію емоційного досвіду [36].

Також варто зазначити роботу вченої І. Г. Сенча, яка досліджувала електрофізіологічні маркери стресової реакції у спортсменів високого рівня. Її результати свідчать про те, що індивідуальна електроенцефалографічна активність корелює з рівнем стресостійкості, що відкриває перспективи для використання біологічного зворотного зв'язку у тренуванні стійкості до стресу [51].

Загалом, біопсихологічний підхід дає змогу побачити стресостійкість як результат взаємодії спадкових і набутих характеристик організму та психіки, що особливо важливо для розробки програм ранньої діагностики ризику дезадаптації в умовах підвищеної напруги (наприклад, в армії, спорті, професіях із підвищеним рівнем відповідальності).

Когнітивно – поведінковий підхід розглядає стресостійкість як результат взаємодії когнітивних процесів і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до складних життєвих ситуацій. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що не сама по собі подія викликає стрес, а її суб'єктивне сприйняття, інтерпретація та оцінка особистістю. Визначальними чинниками стресостійкості є установки, переконання, рівень когнітивної гнучкості та здатність до рефлексії.

Основоположником когнітивної теорії стресу є Річард Лазарус, який розробив концепцію первинної та вторинної когнітивної оцінки. Згідно з його моделлю, особистість спочатку оцінює, чи становить ситуація загрозу або виклик, а потім – чи має вона ресурси для її подолання. На цій основі формуються відповідні копінг – стратегії: проблемно – орієнтовані або емоційно – орієнтовані [55].

В українській психології когнітивно – поведінковий підхід отримав подальший розвиток у працях таких учених, як Т.М. Титаренко, Л.В. Долинська, О.Є. Мельник та Л.О. Сидоренко. Т.М. Титаренко, академік НАПН України, акцентує увагу на ролі екзистенційних смислів і життєвих сценаріїв у когнітивній інтерпретації подій. У праці «Психологія життєстійкості особистості» вона доводить, що здатність суб'єкта до переосмислення життєвих труднощів, їхнього перетворення в точки зростання, є визначальним чинником стресостійкості. Особистість, яка здатна бачити сенс у випробуваннях, легше долає стресові впливи [66].

Науковець Л.В. Долинська у своїх дослідженнях підкреслює значення когнітивної гнучкості та здатності до креативного мислення в умовах стресу. Вона вказує на те, що високий рівень когнітивної гнучкості дозволяє особистості швидше знаходити альтернативні варіанти поведінки в непередбачуваних ситуаціях [17].

Дослідник О.Є. Мельник запропонував власну модель формування стресостійкості, в основі якої лежить концепція когнітивної саморегуляції. У праці «Ресурсний потенціал особистості та його роль у подоланні стресу» він підкреслює значення таких компонентів, як внутрішній локус контролю, позитивна рефреймінгова стратегія, а також навички усвідомленості (mindfulness) у підвищенні здатності особистості до адаптації [17].

Л.О. Сидоренко досліджує роль негативних автоматичних думок і переконань у формуванні деструктивних моделей поведінки в стресових ситуаціях. Вона адаптувала низку когнітивно-поведінкових інтервенцій для українських реалій, зокрема в роботі з внутрішньо переміщеними особами,

ветеранами війни та підлітками, які пережили психологічну травму. У публікації вона описує приклади ефективного застосування методів когнітивної реструктуризації, десенсибілізації та формування нових копінг – стратегій [17].

Когнітивно – поведінковий підхід дозволяє не лише описати механізми виникнення стресу, а й розробляти практичні рекомендації для його подолання. Одним із таких напрямів є навчання навичкам саморефлексії, формування конструктивних переконань, розвиток емоційного інтелекту та зміцнення навичок самоконтролю.

Застосування когнітивно – поведінкової терапії (КПТ) у межах підходу до підвищення стресостійкості в українському контексті довело свою ефективність у роботі з військовими, працівниками екстрених служб, вчителями та підлітками в кризових ситуаціях. Вітчизняні програми психопрофілактики активно інтегрують ці принципи, зокрема в проектах Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України та волонтерських ініціативах.

Так, когнітивно – поведінковий підхід до вивчення стресостійкості вважають одним із найефективніших завдяки своїй практичній спрямованості та можливості зміни дисфункціональних моделей мислення й поведінки. Завдяки внеску українських науковців, зокрема Т. М. Титаренко, Л. В. Долинської, О. Є. Мельника та Л. О. Сидоренко, цей підхід успішно адаптується до умов нашої країни, збагачуючи інструментарій психологічної допомоги і профілактики психоемоційних порушень [68].

Особистісно – орієнтований підхід до вивчення стресостійкості фокусується на унікальності особистості як центральної детермінанти адаптаційного потенціалу. У межах цього підходу стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що формується внаслідок індивідуального досвіду, системи цінностей, світогляду, а також соціального контексту розвитку.

Однією з ключових ідей особистісно – орієнтованого підходу є те, що здатність особистості до подолання труднощів залежить від рівня сформованості таких психологічних якостей, як відповідальність, емоційна стабільність та спрямованість на розвиток.

Вагомий внесок у розвиток цього підходу зробила українська вчена

О. Я. Савченко, яка розглядала стресостійкість як результат особистісного зростання в умовах випробувань. Вона обґрунтувала важливість розвитку внутрішніх ресурсів через систему ціннісних орієнтацій, позитивну самооцінку та смислову мотивацію. Савченко стверджує, що здатність до самозбереження і саморозвитку є ключовою умовою подолання стресових ситуацій [53].

Інші дослідники такі як, Н. І. Пов'якель розглядає стресостійкість як результат гармонійного поєднання емоційного досвіду особистості та її мотиваційної сфери. Вона акцентує увагу на важливості розвитку емоційного інтелекту, здатності до емоційної саморегуляції та співпереживання. У своїх роботах науковець підкреслює, що особистість, яка вміє усвідомлювати й керувати своїми емоційними станами, має вищий рівень адаптаційної готовності [36].

Науковець С. Є. Бондар у рамках особистісно-орієнтованої парадигми вивчала феномен життестійкості як центральний компонент стресостійкості. Вона стверджує, що життестійка особистість здатна трансформувати стресові події в стимул для внутрішнього зростання, зберігаючи при цьому суб'єктну активність і відповідальність за власне життя [6].

Ще одним важливим аспектом є дослідження Л. О. Карамушки, яка акцентує увагу на зв'язку між професійною ідентичністю та стресостійкістю. Вона вказує на те, що особистість, яка має чітке уявлення про себе як професіонала, краще протистоїть професійним стресам. У своїх наукових працях Л. О. Карамушка підкреслює роль особистісної зрілості, автономії, соціальної підтримки та самореалізації в збереженні психоемоційного балансу [10].

У практичній площині особистісно-орієнтований підхід застосовується при розробці тренінгів розвитку особистісних ресурсів, програм самопізнання, формування здорової самооцінки, профілактики професійного вигорання та кризових станів. Загалом, особистісно – орієнтований підхід до стресостійкості розглядає особистість як активного творця власної життєвої траєкторії, здатного до вибору, самоздійснення та подолання труднощів у межах власної системи цінностей. Завдяки напрацюванням українських науковців таких як, О. Я. Савченко, Н. І. Пов'якель, С. Є. Бондар, Л. О. Карамушки, цей підхід набув глибини, актуальності та практичного значення для сучасної психологічної науки й практики в Україні.

Системно – суб'єктний підхід до вивчення стресостійкості передбачає розгляд особистості як цілісної динамічної системи, що активно взаємодіє з навколишнім середовищем, вибудовуючи власну траєкторію розвитку. Основним принципом цього підходу є ідея суб'єктності, тобто здатності людини свідомо обирати цілі, перетворювати середовище, мобілізувати внутрішні ресурси та відповідати за результати своєї діяльності.

В межах цього підходу стресостійкість трактується як вияв суб'єктної активності, де людина не просто реагує на стресові фактори, а активно конструює свою поведінку, здійснює саморегуляцію та підтримує цілісність власного «Я». Важливими характеристиками суб'єкта є автономність, рефлексивність, здатність до прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, гнучкість і внутрішня організованість.

Одним із головних представників цього підходу в українській науці є С. Д. Максименко, академік НАПН України, автор концепції активного суб'єкта життєвого шляху. Він наголошує, що стресостійкість є не лише психологічною рисою, а проявом особистісної зрілості та результатом онтогенетичного становлення. За С. Д. Максименком, здатність особистості до інтеграції суперечливих внутрішніх і зовнішніх факторів, до збереження самоідентичності та до життєвого самоздійснення є ключовими ознаками суб'єктної стресостійкості [1].

Інший важливий український дослідник, Л. М. Прокопенко, розглядає стресостійкість як функцію адаптивного потенціалу особистості, що забезпечується рівнем розвитку суб'єктних властивостей – таких як рефлексивність, самосвідомість, самодетермінація. Науковець підкреслює роль особистісної активності у формуванні стратегії життєвого подолання (coping) через усвідомлення сенсу подій і мобілізацію смислового ресурсу [1].

І. А. Зимня, працюючи в руслі системно – суб'єктного підходу, вивчала проблематику саморегуляції та її значення для подолання стресових станів. Вона вказує, що ефективна саморегуляція можлива лише за умови високого рівня суб'єктності – здатності бачити себе як причину власного життя, брати на себе відповідальність за вибір і вчинки. І. А. Зимня підкреслює, що саме усвідомленість дій і стратегічне бачення дозволяють людині протистояти тривалим впливам стресу [1].

Системно – суб'єктний підхід також акцентує увагу на взаємозв'язку між зовнішніми умовами (соціальне оточення, середовище, культура) та внутрішніми характеристиками особистості. Згідно з ним, стресостійкість не є фіксованою властивістю, а постійно формується й трансформується в контексті життєвих подій, особистісного досвіду та цілей.

У практичному плані цей підхід реалізується у програмах психологічного консультування, орієнтованих на розвиток суб'єктності клієнта, таких як проекти підтримки ветеранів війни та внутрішньо переміщених осіб. Саме системно – суб'єктний підхід допомагає посилювати автономність, підвищувати самоефективність і відновлювати контроль над життям.

Таким чином, системно – суб'єктний підхід до вивчення стресостійкості пропонує глибоке розуміння особистості як активної системи, здатної до творчого самоздійснення та стійкості у складних умовах. Завдяки роботам

С. Д. Максименка, Л. М. Прокопенка та І. А. Зимня цей підхід успішно розвивається в українському науковому просторі й демонструє високу ефективність у застосуванні до різних сфер психологічної практики.

Як відповідь на необхідність комплексного розуміння багатовимірною психологічного феномена стресостійкості виникають *інтегративні моделі стресостійкості*. На відміну від окремих підходів, що зосереджуються на конкретних аспектах – біологічному, когнітивному, емоційному чи особистісному – інтегративні моделі намагаються поєднати ці компоненти в єдину систему, яка враховує взаємодію внутрішніх ресурсів особистості з особливостями середовища.

Однією з найбільш впливових є модель психологічного імунітету (К. Фаркаш, М. Комар), яка трактує стресостійкість як систему захисних механізмів, аналогічну імунній системі організму. Ця модель включає такі компоненти, як мотиваційна сила, когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, соціальна підтримка та особистісна цілісність. Завдяки цим елементам особистість здатна ефективно адаптуватися до змінних умов і трансформувати негативний досвід у ресурс для подальшого розвитку [13].

В українському науковому просторі інтегративні моделі стресостійкості активно розробляються та адаптуються до національного контексту. Зокрема, В. О. Романець у своїх працях висунув концепцію активної життєвої позиції як ядра стресостійкості. Він стверджує, що здатність до дії, цілеспрямованість, відповідальність і готовність приймати рішення є визначальними факторами стресової резистентності. Його підхід поєднує елементи гуманістичної психології, когнітивної теорії та суб'єктно-діяльнісного підходу [8].

О. М. Кірдан запропонував модель стресостійкості як динамічної системи, що включає когнітивні, емоційні, вольові й поведінкові компоненти, виділяючи ключову роль таких факторів, як самооцінка, віра у власні сили, стиль мислення, рівень емоційної саморегуляції та соціального інтелекту.

Його модель особливо актуальна для практичного застосування в освітньому середовищі, професійному доборі та кризовому консультуванні [8].

Цікавим є підхід вченої І. В. Дворяк, яка у своїй концепції підкреслює значення особистісного ресурсу як системного утворення, що інтегрує ціннісно – смислову сферу, мотиваційну активність і внутрішню рефлексію. Вона доводить, що стресостійкість є результатом багаторівневої мобілізації індивідуальних ресурсів залежно від рівня загрози та характеру ситуації [16].

Інтегративні моделі дозволяють враховувати специфіку різних професійних, вікових і соціокультурних груп. В українських дослідженнях інтеграція підходів часто використовується в програмах психологічного супроводу освітян, студентів, військових, працівників медичної сфери.

Таким чином, інтегративні моделі стресостійкості забезпечують найповніше розуміння феномена стресостійкості, охоплюючи не лише внутрішні характеристики особистості, але й контекст її взаємодії із середовищем. Вони є перспективним напрямом подальших досліджень та практичних розробок, що активно реалізуються українськими вченими, такими як В. О. Романець, О. М. Кірдан, І. В. Дворяк, які роблять вагомий внесок у розвиток прикладної психології в нашій державі.

Аналіз основних наукових підходів до дослідження психологічного феномена стресостійкості дозволяє стверджувати, що ця категорія є багатокomпонентною, міждисциплінарною та динамічною. Стресостійкість охоплює як внутрішні характеристики особистості – біологічні, когнітивні, емоційні та особистісні, – так і зовнішні соціальні й середовищні фактори, що обумовлюють її функціонування.

Кожен із розглянутих підходів – біопсихологічний, когнітивно – поведінковий, особистісно – орієнтований та системно – суб'єктний – вносить свій цінний вклад у розуміння природи стресостійкості. Біопсихологічний підхід акцентує увагу на фізіологічних та нейропсихологічних механізмах, які формують основу адаптаційного потенціалу. Когнітивно – поведінковий розкриває роль інтерпретацій,

установок та поведінкових стратегій у забезпеченні стійкості до стресу. Особистісно – орієнтований підхід зосереджується на розвитку таких якостей, як самооцінка, відповідальність, смислова мотивація. Системно – суб'єктний підхід бачить стресостійкість як прояв цілісної активності особистості, здатної до саморегуляції, вибору та життєвого самоздійснення.

Окрему цінність становлять інтегративні моделі, які об'єднують окремі компоненти в єдину систему та враховують як внутрішні ресурси, так і контекст взаємодії із середовищем. Такі моделі виявляються особливо ефективними в практичній психології, зокрема в освіті, охороні здоров'я, військовій справі, психотерапії.

Вітчизняні науковці – С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Б. І. Цуканов, О. Я. Савченко, Н. І. Пов'якель, Л. О. Карамушка, В. О. Романець, О. М. Кірдан, І. В. Дворяк та інші – зробили вагомий внесок у розвиток українського бачення стресостійкості як важливої психологічної характеристики особистості. Їхні праці не лише поглиблюють теоретичні основи цього явища, але й створюють базу для розробки дієвих психопрофілактичних і корекційних програм.

У цілому, вивчення стресостійкості у межах різних підходів і моделей дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації, відкриваючи шляхи до збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості в умовах зростаючого впливу стресогенних чинників сучасного світу.

1.2 Специфіка прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості

Середня зрілість, згідно з періодизацією розвитку дорослої особистості, охоплює вік приблизно від 35 до 55 років. Цей період вважається особливо значущим для аналізу стресостійкості, адже саме в цей час особистість перебуває на піку своєї професійної активності, соціальної відповідальності, а також накопиченого життєвого досвіду. Поряд з досягненнями й

стабільністю часто з'являються нові виклики: професійне вигорання, криза середнього віку, турбота про батьків похилого віку, зміни у здоров'ї тощо.

Психологи відзначають, що для цього віку характерна посилена рефлексія над змістом життя, потреба в осмисленні власних досягнень і постановці нових життєвих цілей. Водночас, підвищується сприйнятливність до стресу через емоційне й фізичне виснаження, зростає ризик психосоматичних порушень.

Особистості середнього віку характеризуються більш високим рівнем сформованості індивідуальних адаптаційних стратегій, що дозволяє їм ефективніше протистояти стресовим впливам порівняно з молодшими віковими групами. Цей період життя є фазою «консолідації» – стабілізації життєвих цінностей, соціального статусу, професійної ідентичності, що створює сприятливе підґрунтя для стійкості до емоційно напружених ситуацій [9].

За результатами досліджень Т. М. Титаренко у зрілих особистостей спостерігається переорієнтація на екзистенційні смисли – тобто здатність бачити сенс у подоланні труднощів, наявність внутрішньої картини світу, яка забезпечує емоційну стабільність навіть за умов кризи. У концепції «життєстійкості» вона виокремлює три ключові компоненти: цілеспрямованість, контроль та залученість (аналогічно до теорії С. Мадді). Саме ці характеристики виявляються найпомітніше в період середньої зрілості, коли особистість накопичує досвід подолання життєвих негараздів [15].

За даними Н. І. Пов'якель, важливою умовою ефективної стресостійкості в цьому віці є розвиток емоційної компетентності: зріла особистість краще розпізнає власні емоційні стани, вміє прогнозувати свої реакції та обирає конструктивні способи їх регуляції. Особливо важливими стають навички емоційного самозаспокоєння, рефлексії та усвідомленого прийняття рішень. Емоційна гнучкість, здатність не застрягати у негативному досвіді – ще один характерний маркер високої стресостійкості зрілих осіб [9].

С. Є. Бондар підкреслює значення суб'єктної активності та самовизначеності: у зрілому віці особистість дедалі частіше приймає відповідальність за події у своєму житті, що сприяє підвищенню стійкості до зовнішніх впливів. Її дослідження показують, що саме на середньому віковому етапі формується особлива якість – екзистенційна зрілість, яка забезпечує внутрішню зібраність, оптимізм і глибоке прийняття змін [10].

Крім індивідуальних факторів, важливу роль відіграє наявність соціальних ресурсів. Зрілі особи, які мають підтримуюче середовище (родина, друзі, професійна спільнота), демонструють вищу стресостійкість. Позитивна соціальна взаємодія створює «резонансну підтримку», яка слугує буфером у стресових ситуаціях. Дослідження О. М. Кірдака свідчать, що соціальна інтегрованість та участь у спільнотах сприяють зміцненню відчуття контролю над життям і знижують вразливість до стресу [17].

Особливістю періоду середньої зрілості також є збільшення уваги до здоров'я, усвідомлення меж фізичних можливостей, що спонукає до зміни стилю життя: збалансоване харчування, активність, релаксаційні практики. Такі зміни можуть бути не лише реакцією на проблеми, але й свідомою профілактикою емоційного виснаження.

Так, стресостійкість у зрілих особистостей виявляється у складному поєднанні індивідуальних якостей (емоційна регуляція, смислова орієнтація, суб'єктна позиція), накопиченого досвіду та соціально підтримуваних зв'язків. Цей період життя створює сприятливі умови для інтеграції минулого досвіду у форму психологічної стійкості, що слугує основою для продуктивного функціонування та особистісного зростання навіть у складних життєвих умовах.

Окремої уваги заслуговують дослідження про гендерні відмінності у стресостійкості осіб середньої зрілості. Вони свідчать, що чоловіки та жінки демонструють різні стилі подолання стресу. Чоловіки частіше використовують стратегічно – проблемно орієнтовані моделі, натомість жінки

більше залучають емоційно – соціальні ресурси (пошук підтримки, емоційне обговорення ситуації).

В українських дослідженнях, зокрема, в роботах О. М. Кірда, зазначено, що у жінок середнього віку вища частота звернення до рефлексивних та соціально-комунікативних стратегій подолання, а в чоловіків – до когнітивного контролю та інструментального вирішення проблем [17].

Суспільні очікування, національні особливості, ментальні установки та культурні цінності безпосередньо впливають на те, як формується та проявляється стресостійкість. В умовах воєнного стану в Україні, економічної нестабільності, втрати безпеки та постійного тиску, люди середнього віку стикаються з унікальними викликами, які змінюють традиційні адаптаційні механізми.

Підвищена відповідальність за дітей, економічне забезпечення сім'ї, участь у волонтерстві або територіальній обороні – усе це формує унікальний контекст для формування нових проявів стресостійкості. За таких умов велике значення набувають неформальні джерела підтримки: громада, духовні практики, локальні спільноти.

Важливим напрямом сучасної психологічної практики є створення програм профілактики емоційного вигорання, розвиток навичок саморегуляції, формування ресурсного мислення. Рекомендуються такі інструменти: тренінги емоційного інтелекту, коучингові та менторингові програми, майндфулнес-практики, психотерапія (зокрема КПТ), програми розвитку стійкості (resilience training).

Отже, період середньої зрілості є критичним етапом у життєвому циклі особистості, на якому проявляється унікальна конфігурація стресостійкості. Ця стійкість базується на поєднанні життєвого досвіду, рефлексії, цінностей та соціальних обов'язків. Саме в цьому віці актуальними стають такі риси, як емоційна регуляція, автономія, життєстійкість і смислова мотивація.

Стресостійкість – це психологічна якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій.

Стресостійкість також є важливим фактором, що визначає психологічну стійкість людини в сучасному світі. Висока стресостійкість допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів та покращувати загальну якість життя. Навпаки, низька стресостійкість може спричиняти появу різних проблем, таких як тривога, депресія, втрата енергії, проблеми взаємин з оточуючими. Здатність до стресостійкості може бути розвинена та вдосконалена. Деякі методи включають практику медитації, релаксаційні техніки, фізичну активність та зміна підходу до стресових ситуацій. Кожна людина має свій власний рівень стресостійкості, і він може змінюватися в різні періоди життя. Необхідно бути терплячим та розуміти, що розвиток стресостійкості – це поступовий процес, який потребує часу та самодисципліни. Здатність ефективно керувати стресом та бути стресостійким є цінною навичкою для досягнення успіху та збереження здоров'я у сучасному світі.

Розуміння специфіки прояву стресостійкості в осіб середнього віку відкриває нові можливості для психологічної підтримки, профілактики вигорання та зміцнення ресурсного потенціалу особистості в умовах сучасних викликів.

1.3 Система чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості

Проблематика чинників стресостійкості в осіб середнього віку є предметом активного вивчення в сучасній психології. Визначення та систематизація цих чинників має не лише теоретичне, але й прикладне значення, адже дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики

психоемоційного виснаження та підвищення адаптаційного потенціалу зрілих особистостей.

У вітчизняній науці ґрунтовні дослідження цієї проблеми провели Т. М. Титаренко, Н. І. Пов'якель, С. Д. Максименко, Л. О. Карамушка,

І. В. Дворяк, Б. І. Цуканов та інші. Зокрема, Т. М. Титаренко розглядає стресостійкість у контексті екзистенційного смислу життя та наративної ідентичності особистості. Її дослідження свідчать про тісний зв'язок між стресостійкістю та здатністю індивіда рефлексивно осмислювати труднощі як джерело розвитку [42].

Н. І. Пов'якель вивчає роль емоційної регуляції як ключового елемента психоемоційної стійкості. Її праці показують, що ефективне опанування емоцій сприяє збереженню функціональної активності навіть у стані хронічного стресу. Своєю чергою, Б. І. Цуканов наголошує на значущості біологічної бази – типу вищої нервової діяльності, реактивності нервової системи, гормонального фону, які можуть як підсилювати, так і знижувати рівень опірності до стресу [42].

С. Д. Максименко підкреслює, що чинники стресостійкості мають системний характер, зумовлений цілісною організацією особистості як суб'єкта життєтворчості. У його працях акцентовано на взаємозв'язку між суб'єктністю, саморегуляцією та психологічною стійкістю [42].

Також варто відзначити роботи Л. О. Карамушки, яка розглядає стресостійкість у контексті професійної діяльності. Її дослідження показують, що фактори професійного вигорання, організаційного клімату та емоційного навантаження істотно впливають на здатність зрілих осіб до опору стресу. І. В. Дворяк акцентує увагу на ресурсному підході до аналізу стресостійкості, розглядаючи її як результат системної мобілізації внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки [42].

Тому, рівень стресостійкості у період середньої зрілості визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників, які можна умовно розділити на три основні групи: індивідуально-психологічні, соціально-середовищні та

екзистенційно – ціннісні. Кожна з цих груп чинників відіграє важливу роль у формуванні здатності особистості протистояти стресовим впливам та зберігати внутрішню рівновагу.

Індивідуально – психологічні чинники. До цієї групи належать ті характеристики особистості, які безпосередньо впливають на її емоційне реагування, стиль поведінки, механізми саморегуляції, життєву активність та індивідуальну картину світу. Ці чинники є фундаментом стресостійкості, оскільки визначають спосіб взаємодії особистості зі стресогенним середовищем.

Темперамент і тип нервової системи. Б. І. Цуканов у своїх дослідженнях акцентує увагу на тому, що люди з сильною, урівноваженою нервовою системою (сангвініки, флегматики) краще адаптуються до тривалого стресу, ніж особи з високою чутливістю нервової системи (меланхоліки, холерики). Цей чинник визначає базову емоційну реактивність і рівень енергетичних ресурсів особистості [42].

Риси характеру. Такі особистісні риси, як самодисципліна, відповідальність, витривалість, а також відкритість до нового досвіду сприяють конструктивному вирішенню проблем у стресових ситуаціях. За результатами досліджень О. Я. Савченко, особистості з високою мотивацією досягнення та схильністю до рефлексії демонструють вищу здатність до самозаспокоєння та мобілізації внутрішніх ресурсів [42].

Емоційний інтелект. Н. І. Пов'якель вважає емоційну компетентність центральним ресурсом опору стресу. В її дослідженнях виявлено тісний зв'язок між здатністю до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій і показниками адаптивності у складних обставинах. У зрілих людей з розвиненим емоційним інтелектом частіше виявляються конструктивні стратегії подолання [42].

Когнітивні стилі та установки. Дослідження Т. М. Титаренко показали, що особи з гнучким мисленням, позитивною життєвою філософією та внутрішнім локусом контролю краще переживають складні періоди.

Когнітивна переоцінка, рефреймінг та здатність змінювати точку зору на стресову ситуацію забезпечують більший психологічний простір для адаптації [1].

Копінг – стратегії. Український дослідник О. М. Кірдан у серії емпіричних досліджень встановив, що в осіб середнього віку домінують активні копінг – стратегії: пошук інформації, планування, звернення до підтримки, у той час як уникнення, ізоляція та пасивне прийняття є менш характерними для цієї вікової групи. Це пов'язано з накопиченим досвідом та зростаючою життєвою мудрістю [34].

Самооцінка та рівень самоприйняття. Висока, але адекватна самооцінка є стійким джерелом упевненості у власних силах. Особистості, які приймають себе з усіма плюсами та мінусами, краще справляються з поразками, критикою та непередбачуваністю життя.

Рівень мотивації. Згідно з теорією особистісного функціонування Л. О. Карамушки, мотивація до самореалізації, досягнення цілей, відповідальність за себе та інших слугує основою внутрішньої стійкості в умовах невизначеності. Мотивація може виконувати роль компенсаторного механізму, підсилюючи здатність особистості долати перешкоди [34].

Життєвий досвід. Чим більший репертуар пережитих життєвих ситуацій і конструктивно вирішених проблем має людина, тим вища її здатність до прогнозування, зниження емоційної імпульсивності та швидкої мобілізації ресурсів. Цей чинник є базовим у системі адаптивної зрілості.

Саморегуляція. Рівень розвитку саморегуляції за класифікацією І. А. Зимня прямо впливає на здатність до емоційного балансу в умовах тривалого напруження. Людина, яка володіє техніками самозаспокоєння, усвідомленого дихання, самонавіювання та візуалізації, має значно кращі шанси зберігати внутрішню гармонію [1].

Соціально чинники відіграють ключову роль у формуванні та підтримці стресостійкості, особливо в період середньої зрілості, коли особистість активно функціонує в багатьох соціальних ролях – професійній, сімейній,

громадській. У цей період спостерігається висока інтенсивність соціальних контактів, зростає відповідальність за родину, кар'єру, фінансову стабільність, а також потреба в соціальному визнанні та приналежності.

Як зазначають українські дослідники Л. О. Карамушка, С. Є. Бондар, О. М. Кірдан, які вивчали стресостійкість у контексті професійного середовища та соціальної взаємодії, соціальні ресурси (підтримка, стабільність стосунків, безпечне середовище) здатні як зміцнювати психологічну рівновагу, так і в разі дефіциту – провокувати додаткові стресові реакції [65].

Окрім того, в дослідженнях С. Є. Бондар увага приділяється впливу сімейної взаємодії на стресостійкість. Підтримуючі стосунки в родині забезпечують стабільність, створюють простір для емоційного розвантаження, зміцнюють відчуття безпеки та приналежності. Натомість постійні конфлікти, рольові перевантаження (наприклад, у випадках догляду за хворими батьками) можуть знижувати внутрішні ресурси [65].

Ця група чинників включає умови життя, професійне середовище, соціальну підтримку та макросоціальні фактори. Професійне середовище. Особи середнього віку часто перебувають на керівних посадах або виконують критично важливі функції. Дослідження Л. О. Карамушки показали, що наявність психологічно безпечного середовища на роботі, визнання заслуг та можливість розвитку є потужним захисним чинником [65].

Сімейне функціонування. Наявність підтримуючої родини сприяє відновленню психологічного ресурсу. Водночас, дисфункційні моделі спілкування в родині можуть посилювати дистрес.

Рівень соціальної підтримки. За даними С. Є. Бондар, соціальна взаємодія зменшує відчуття самотності, підвищує відчуття контролю й самоцінності. Соціальні зв'язки з друзями, колегами, суспільними об'єднаннями мають виражений буферний ефект [13].

Соціально-економічні умови. Несприятливі економічні обставини (нестабільність роботи, кредити, інфляція) можуть бути потужним стресором,

однак у поєднанні з особистісною стійкістю не завжди призводять до зниження функціональності.

Екзистенційні та духовні чинники. Середній дорослий вік є періодом осмислення життєвих досягнень, що також впливає на рівень стресостійкості:

- Наявність життєвої мети. Люди, які мають чіткі цілі, краще адаптуються до стресових ситуацій.
- Духовні цінності. Релігійні та філософські переконання можуть допомагати людям зберігати емоційну рівновагу в кризових ситуаціях.
- Рівень самореалізації. Чим більше людина задоволена власними досягненнями, тим вищий рівень її стресостійкості.

Жоден із цих чинників не діє ізольовано – вони взаємопов'язані між собою. Так, особа, яка має гарне здоров'я, міцні соціальні зв'язки та стабільне фінансове становище, зазвичай має вищий рівень стресостійкості, ніж людина з протилежними умовами.

Не менш важливими є біологічні та фізіологічні чинники, які визначають роль фізичного стану, генетичних передумов та способу життя.

Стан здоров'я. Хронічні захворювання, гормональні зрушення, зниження енергії негативно впливають на емоційний фон. У дослідженнях І. М. Коробко підкреслюється значення функціонального балансу нервової системи у забезпеченні адаптаційної стабільності [13].

Рівень фізичної активності. Регулярні фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів, знижують рівень кортизолу, що безпосередньо впливає на психологічну витривалість.

Харчування, сон, режим. Дотримання базових принципів здорового способу життя має значний профілактичний ефект щодо розвитку психоемоційного виснаження.

Дослідження українських вчених Т. Титаренко, С. Пухно підтверджують, що підвищення рівня соціальної підтримки та розвиток особистісних ресурсів значно сприяють зміцненню стресостійкості [33].

Враховуючи проведений аналіз можна дійти висновку, що стресостійкість у середньому дорослому віці є багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом взаємопов'язаних чинників: біологічних, індивідуально-психологічних, соціальних, професійних та екзистенційно-духовних. Кожна з цих складових відіграє важливу роль у процесах адаптації особистості до життєвих викликів, визначаючи її здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Біологічні та фізіологічні фактори, зокрема рівень гормонального балансу, стан здоров'я, якість сну та фізична активність, впливають на загальний рівень витривалості організму та його здатність до саморегуляції. Індивідуально – психологічні аспекти, зокрема темперамент, рівень емоційного інтелекту, когнітивний стиль та копінг – стратегії, визначають схильність особистості до адаптації чи деструктивного реагування на стрес.

Не менш важливими є соціальні фактори, серед яких ключову роль відіграють сімейна та дружня підтримка, рівень соціальної активності та культурне середовище, що можуть як посилювати, так і послаблювати стресостійкість. Професійна діяльність також виступає потужним чинником стресогенності або, навпаки, стабільності, оскільки робоче навантаження, взаємини з колективом, кар'єрні перспективи та фінансова безпека безпосередньо впливають на психологічне благополуччя людини [14].

Окремо варто виокремити екзистенційні та духовні аспекти, які визначають глибину осмислення життєвих цінностей, наявність чітких цілей та рівень самореалізації, що сприяє формуванню внутрішньої гармонії та здатності протистояти кризовим ситуаціям [14].

Впровадження технік саморегуляції, підвищення соціальної підтримки, покращення умов праці, зміцнення фізичного здоров'я та розвиток позитивного мислення сприятимуть підвищенню стресостійкості осіб середнього віку. На підставі вищевикладеного можна зробити висновок, що стресостійкість у середньому дорослому віці визначається складною системою чинників, що охоплюють біологічні, психологічні, соціальні,

професійні та духовні аспекти. Взаємодія цих факторів визначає рівень адаптації особистості до життєвих викликів. Розуміння цих чинників дозволяє розробити ефективні програми для підвищення стресостійкості осіб середнього віку, що сприятиме їхньому психічному здоров'ю, професійному успіху та гармонійним стосункам у суспільстві.

Врахування цієї цілісної системи чинників дозволяє не лише краще розуміти механізми стресостійкості, а й розробляти індивідуально орієнтовані стратегії психопрофілактики та психологічної підтримки. Ефективні програми, що беруть до уваги біопсихосоціальні й духовні аспекти, здатні суттєво підвищити рівень стресостійкості осіб середнього віку, що сприятиме не лише їхньому психічному добробуту, а й загальній якості життя, ефективності професійної діяльності та стійкості соціальних зв'язків.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1 Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості

У контексті вивчення стресостійкості осіб середнього дорослого віку особливої ваги набуває комплексний підхід до діагностики, що дозволяє охопити як емоційні, так і когнітивні компоненти цієї якості. Стресостійкість розглядається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах дії стресових факторів, не втрачаючи психоемоційної рівноваги та соціальної активності.

Для адекватної оцінки цього феномена важливо застосовувати методики, що дозволяють одночасно досліджувати як зовнішні прояви поведінкових стратегій у стресових ситуаціях, так і внутрішні ресурси особистості – мотиваційні установки, віру в себе, здатність до

самоорганізації. Саме тому вибір інструментарію базується на ідеї багатовимірності поняття стресостійкості.

У даному дослідженні було обрано три основні психодіагностичні методики, що у сукупності дозволяють провести глибокий аналіз рівня стресостійкості, а також її структурних компонентів:

1. *Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге* – дозволяє виявити рівень життєвого стресу шляхом оцінки значущих життєвих подій протягом останнього року. Методика базується на припущенні, що чим вищий показник сукупного стресового навантаження, тим більший ризик виникнення психосоматичних порушень. Ця методика дає змогу не лише оцінити об'єктивний рівень навантаження, а й окреслити потенційні зони ризику для психологічного благополуччя особи [1].

2. *Опитувальник «Шкала особистісної стресостійкості» (Hardiness Survey) Maddi* – спрямований на виявлення індивідуальних відмінностей у когнітивному стилі та ставленні до життєвих труднощів. Містить три ключові складові: залученість (commitment), контроль (control) і виклик (challenge). Ця методика дозволяє оцінити, наскільки особистість сприймає труднощі як нормальну частину життя та здатна шукати активні шляхи вирішення проблем замість уникнення [18].

3. *Методика «Стратегії подолання стресу» (COPE, Лазаруса і Фолкмана)* – використовується для діагностики типових копінг – стратегій, що застосовуються особистістю у складних ситуаціях. Дослідження копінг – механізмів є надзвичайно важливим для розуміння того, чи використовує особа адаптивні чи дезадаптивні стратегії у відповідь на стресові фактори. Методика враховує як емоційно – орієнтовані, так і проблемно – орієнтовані моделі поведінки [34].

Вибір цих методик обумовлений необхідністю не лише кількісного виміру рівня стресостійкості, а й розуміння механізмів подолання стресу, мотиваційних і когнітивних установок, що лежать в її основі. В сукупності вони дають змогу отримати цілісну картину функціонування особистості у

стресових умовах, виявити індивідуальні ресурси, бар'єри та прогностичні чинники адаптації.

Варто зазначити, що в сучасній психології існують також інші діагностичні інструменти, які можуть бути застосовані для вивчення стресостійкості. Наприклад, Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер) дозволяє визначити внутрішній або зовнішній локус контролю, що безпосередньо впливає на стратегії подолання труднощів.

Іншим прикладом є «Опитувальник життєстійкості» (Resilience Scale) В. Вагнера, що оцінює здатність особистості зберігати психологічну рівновагу й ефективність функціонування під тиском складних обставин. Ця методика орієнтована на виявлення позитивних психологічних ресурсів, таких як оптимізм, надія, емоційна гнучкість.

Сучасні підходи до діагностики стресостійкості також включають нейропсихологічні методи, наприклад, аналіз варіабельності серцевого ритму (HRV), що дає змогу об'єктивно оцінити фізіологічну реактивність організму на стрес. Крім того, активно застосовуються комп'ютеризовані системи тестування з інтегрованими біометричними параметрами (пульс, електропровідність шкіри, тощо), що дозволяють одночасно відстежувати емоційні та тілесні реакції на подразники.

Усе це свідчить про актуальність комплексного та інтегративного підходу до вивчення стресостійкості, що поєднує традиційні психодіагностичні інструменти з інноваційними цифровими технологіями. Проте для потреб даного дослідження було доцільно зосередитися саме на валідизованих і широко апробованих методиках, які забезпечують надійність, зручність і доступність у практичному застосуванні.

Дослідження по трьох методиках, які зазначені вище, проводилося на базі кількох організацій Сумської області, зокрема комунальної установи, громадської організації та освітнього закладу, що дозволило забезпечити різноманітність вибірки. Загальна кількість респондентів склала 60 осіб віком

від 35 до 55 років. З них 30 чоловіків і 30 жінок, що забезпечило гендерний баланс.

Перед початком дослідження було проведено інформування респондентів про мету, умови конфіденційності та добровільність участі.

Процедура дослідження складалася з кількох чітко структурованих етапів, що дозволили забезпечити точність, повторюваність та валідність отриманих результатів.

Етап 1. Підготовчий. На цьому етапі було визначено цілі дослідження, сформульовано гіпотези, підібрано валідні діагностичні методики, а також сформовано вибірку. Підготовлено роздаткові матеріали (анкети, опитувальники, інструкції). Також проведено попереднє пілотне тестування на невеликій групі добровольців (5 осіб), що дозволило уточнити формулювання інструкцій та порядок проведення.

Етап 2. Організаційно – інформаційний. Кожному учаснику надано детальну інформацію про дослідження: його мету, умови конфіденційності, право відмовитися на будь-якому етапі. Також проводився короткий вступний інструктаж щодо послідовності заповнення тестів.

Етап 3. Основний (емпіричний). Цей етап включав безпосереднє заповнення діагностичних методик:

- Спершу респонденти проходили тест Холмса-Раге, де відмічали життєві події, що трапилися з ними протягом останнього року.
- Далі – опитувальник Hardiness Survey, що займав близько 15 хвилин.
- Завершальним був тест COPE, що потребував найбільше часу (до 30 хвилин).

У середньому повне обстеження тривало близько 1 години. Для підвищення достовірності даних дослідження проводилося в умовах мінімальних зовнішніх подразників — у кабінеті психолога або в тихому офісі.

Етап 4. Узагальнення та аналіз даних. На цьому етапі результати всіх трьох методик були закодовані у таблиці Excel та оброблені за допомогою математико-статистичних методів:

- Розраховано середні значення, стандартне відхилення.
- Проведено кореляційний аналіз між рівнями стресостійкості та вибором копінг-стратегій.
- Здійснено порівняння між статевими, віковими та професійними групами.

Етап 5. Інтерпретація та підготовка висновків. Після обробки даних проведено їх теоретичну інтерпретацію відповідно до моделей Лазаруса – Фолкмана та Мадді. Результати також були співвіднесені з емпіричними дослідженнями інших авторів щодо вікових особливостей подолання стресу.

Цей етап завершився підготовкою узагальнень та рекомендацій, які будуть представлені в наступному розділі магістерської роботи.

Отже ми маємо таку схему етапів проведення дослідження:

1. Підготовчий етап: формування вибірки, підготовка діагностичних матеріалів (опитувальники, інструкції), проведення інструктажу для респондентів.
2. Основний етап: послідовне заповнення респондентами тестових матеріалів, час проходження кожної методики становив у середньому 20–30 хвилин, за необхідності дослідження проводилося в індивідуальній формі.
3. Підсумковий етап: збір та обробка результатів, аналіз за допомогою математично – статистичних методів (метод кореляційного аналізу, визначення середніх значень, рангових коефіцієнтів тощо).

Вибірка включала представників різних професій: вчителі, менеджери, бухгалтери, медичні працівники, військові, що дозволило охопити широке коло соціально – професійних контекстів. Респонденти мали стаж роботи від 10 до 25 років, що свідчить про наявність у них стабільного професійного досвіду. За освітнім рівнем: 80% мали вищу освіту, 20% – середню спеціальну.

Такий склад вибірки дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо специфіки прояву стресостійкості саме в осіб середнього дорослого віку, які мають різний життєвий та професійний досвід.

Усі етапи дослідження проводилися згідно з етичними нормами психологічної практики, зокрема: дотримання принципу добровільності участі, забезпечення анонімності та конфіденційності результатів, право респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження.

Передбачалося, що рівень стресостійкості може варіювати залежно від професійної зайнятості, сімейного статусу, гендерних відмінностей і життєвого досвіду. Також очікувалося виявлення переважаючих копінг-стратегій та визначення їх ефективності в умовах тривалого або хронічного стресу.

У подальших розділах буде здійснено аналіз отриманих даних та інтерпретацію результатів з точки зору теоретичних моделей стресостійкості.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості мало на меті у визначенні поточного рівня їхньої стресостійкості та пошуку ефективних психологічних засобів для її подальшого розвитку.

У проведенні дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми, розроблено програму дослідження та реалізовано її діагностичну частину, кількісно і якісно визначено психологічні особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості. Завдання дослідження полягало у розробці на основі даних програми психокорекційної впливу на підвищення рівня стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості та її апробації.

Емпіричне дослідження проводилося в Комунальному неприбутковому підприємстві “Обласна клінічна спеціалізована лікарня” Сумської обласної ради, підрозділ м. Суми

Експериментальну вибірку склали 43 особи періоду середньої зрілості.

Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних методів, а саме:

1. Методика визначення стресостійкості: Шкала стресу та соціальної адаптації Холмса–Раге.

У дослідженні стресостійкості нами було використано шкалу соціальної адаптації та стресу Холмса – Раге (Holmes–Rahe Life Stress Inventory) – валідований інструмент, що дозволяє кількісно оцінити стресогенне навантаження, пов’язане із життєвими змінами. Ця методика широко застосовується у клінічній психології, психосоматичній медицині, а також у психології праці, освіти та кризового консультування.

Мета використання методики. Використання шкали було зумовлене потребою у:

- об’єктивному вимірюванні стресогенних подій у житті учасників;
- виявленні загального рівня життєвого стресу;
- визначенні кореляцій між життєвими змінами та стійкістю до стресу;
- подальшому порівнянні з результатами інших психодіагностичних

методик.

Особливість методики полягає у тому, що вона не вимагає суб’єктивного оцінювання подій респондентом: оцінки вже закладені авторами, що мінімізує викривлення даних через емоційне ставлення.

Процедура проведення. Опитування проводилося в індивідуальному або груповому форматі, з дотриманням психологічної етики, у середовищі, яке забезпечує мінімум зовнішніх подразників. Перед початком дослідження респондентам пояснювались мета, умови участі, гарантії конфіденційності та можливість припинити участь у будь-який момент без негативних наслідків.

Кожному учаснику видавався стандартизований опитувальник із переліком 43 життєвих подій, запропонованих Холмсом і Раге. Ці події охоплюють різні аспекти життя – особисті втрати, соціальні конфлікти, фінансові труднощі, зміни у професійному статусі, сімейні трансформації, святкові події тощо.

Кожна подія має встановлену авторську оцінку в балах, яка ґрунтується на середній соціальній оцінці стресогенності. Наприклад, “смерть подружжя” отримує найвищу кількість балів (100), тоді як “невеликі порушення правил” – мінімальну [11].

Таблиця 2.1

Шкала стресу та соціальної адаптації Холмса-Раге

№	Життєва подія	Бали (LCU)	Відмітка
1	Смерть подружжя	100	
2	Розлучення	73	
10	Зміна фінансового стану	38	
22	Зміна звичок у харчуванні	15	
40	Святкування важливих свят	12	

Учасники мали відмітити ті події, що відбулися з ними протягом останніх 12 місяців, незалежно від їх емоційного забарвлення (негативного чи позитивного).

Інтерпретація результатів. Після заповнення шкали обчислювалася загальна кількість балів (LCU – Life Change Units), яка інтерпретується як сумарне життєве навантаження.

Інтерпретаційна шкала Холмса – Раге:

- 0–149 балів – низький рівень життєвого стресу; ймовірність негативних наслідків для здоров’я – приблизно 30%;
- 150–299 балів – помірний рівень стресу; ризик розвитку психосоматичних захворювань – до 50%;
- ≥ 300 балів – високий рівень стресу; ймовірність виникнення захворювань або порушень адаптації – до 80%.

Особливу увагу приділяли учасникам, чия сума перевищувала 300 балів, оскільки це свідчило про необхідність глибшої психологічної діагностики або інтервенції.

Статистична обробка результатів. Результати шкали були оброблені за допомогою статистичного аналізу із використанням програмного забезпечення SPSS. Розраховувались такі показники:

- Середнє значення (M) – 187,5 бала;
- Медіана (Me) – 180;
- Стандартне відхилення (σ) – 68,2 бала;
- Коефіцієнт варіації (V) – 36,4%, що свідчить про помірну дисперсію у вибірці.

Для виявлення взаємозв'язку між життєвим стресом та психологічними змінними застосовувався кореляційний аналіз за Спірменом. Зокрема, було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між LCU та рівнем тривожності ($\rho = 0,44$, $p < 0,01$), що свідчить про статистично значущий зв'язок між зовнішніми подіями та внутрішніми станами респондентів.

Методологічні обмеження. Незважаючи на численні переваги, методика має певні обмеження, що слід враховувати під час інтерпретації:

- Уніфікованість балів не дозволяє враховувати індивідуальну емоційну реакцію на події;
- Позитивні події оцінюються однаково з негативними, хоч мають різний вплив на психіку;
- Шкала не фіксує частотність або хронологічну близькість подій, що може вплинути на сприйняття навантаження;
- Не враховується ресурсна підтримка (соціальна, емоційна, когнітивна), яка здатна зменшити вплив стресових подій.

Однак, у комплексному психодіагностичному обстеженні, шкала Холмса – Раге залишається ефективним і зручним інструментом первинного оцінювання рівня стресу, що може бути інтегрованим у профілактичні або консультативні заходи.

Графічно результати представлені на рисунку 2.1.



Рис.2.1. Розподіл результатів за шкалою Холмса-Раге у вибірці (N=43)

Цей графік розподілу результатів респондентів за шкалою Холмса – Раге. Як видно, значна частина учасників потрапляє в зону помірного стресу (150–299 балів), а деякі – у високу зону ризику (≥ 300 балів). Це може свідчити про потребу в профілактичній психологічній підтримці для частини вибірки.

Опитувальник «Шкала особистісної стресостійкості» (*Hardiness Survey*) Мадді. Після проведення тестування за методикою С. Мадді були отримані наступні результати, які дозволили розподілити респондентів на три рівні стресостійкості:

- Високий рівень стресостійкості – 26% (16 осіб);
- Середній рівень – 54% (32 особи);
- Низький рівень – 20% (12 осіб).

Серед респондентів із високою стресостійкістю переважали особи, які мали стабільний професійний досвід понад 10 років, високий рівень соціальної підтримки (родина, колеги), а також практикували регулярні фізичні або медитативні вправи.

Особи з низькою стресостійкістю частіше демонстрували високий рівень психоемоційного напруження, труднощі у міжособистісному спілкуванні, а також відзначали невдоволення професійною діяльністю та браком часу для відпочинку.

Характеристика респондентів з високим рівнем стресостійкості. Особи з високим рівнем стресостійкості продемонстрували здатність ефективно адаптуватися до змін, зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях, а також проявляти ініціативу в умовах невизначеності.

Характеристика респондентів із середнім рівнем стресостійкості. Більшість респондентів потрапила до цієї категорії. Вони, як правило, здатні впоратися зі щоденними труднощами, але в умовах тривалого або сильного стресу демонструють зниження адаптивних можливостей, підвищену тривожність або дратівливість.

Характеристика респондентів з низьким рівнем стресостійкості: респонденти цієї групи часто скаржились на втому, дратівливість, проблеми зі сном, а також мали труднощі з адаптацією до змін. Вони мали низький рівень контролю над подіями та демонстрували пасивну життєву позицію.

Чинники, що впливають на рівень стресостійкості. Аналіз анкетних даних дозволив виокремити основні чинники, що впливають на рівень стресостійкості:

1. Рівень соціальної підтримки (наявність підтримуючого оточення, родинних зв'язків, дружніх контактів).
2. Професійна задоволеність та рівень відповідальності на роботі.
3. Особисті стратегії подолання стресу (наявність конструктивних coping-стратегій).
4. Фізичне здоров'я та загальний стан організму.
5. Наявність життєвих цілей і мотивації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що стресостійкість у середньому дорослому віці є багатофакторним утворенням, що формується під впливом як внутрішніх особистісних, так і зовнішніх соціальних умов.

Важливим є не лише рівень напруження, якого зазнає людина, а й те, як вона сприймає труднощі та які способи подолання обирає.

На основі аналізу анкет та відповідей респондентів, було виявлено кілька ключових чинників, що суттєво впливають на рівень стресостійкості.

Соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку родини, друзів чи колег значно підвищує стресостійкість. Респонденти з активними соціальними зв'язками мали вищі показники за шкалою життєстійкості. Респонденти з високою життєстійкістю мали розвинену систему соціальних контактів, довірливі відносини в родині, активну участь у громадських заходах. Це створює відчуття тилу та безпеки. Статистичний зв'язок: $r = 0,58$ ($p < 0,01$).

Задоволення від професійної діяльності. Особи, задоволені своєю роботою, краще справлялись зі стресом. Робота виступає не тільки як джерело доходу, але і як ресурс особистої реалізації. Невдоволення роботою та її непередбачуваність негативно позначались на емоційному стані, Статистичний зв'язок: $r = 0,51$ ($p < 0,01$).

Особисті стратегії подолання стресу (coping – стратегії). Люди, які застосовують конструктивні стратегії (фізична активність, медитація, самоаналіз), мають кращу стресостійкість. Конструктивні стратегії (раціональне мислення, самоіронія, планування) були властиві респондентам з високим рівнем життєстійкості. Деструктивні стратегії (уникнення, ізоляція, звинувачення інших) – з низьким.

Фізичне здоров'я. Хронічні хвороби або низький рівень фізичної активності негативно впливають на стресостійкість. Фізичний стан тісно пов'язаний з психологічною стійкістю. Добре фізичне самопочуття асоціюється з більш високим рівнем життєстійкості. Учасники, які регулярно займалися спортом або мали стабільний режим сну, демонстрували кращу адаптацію. Статистичний зв'язок: $r = 0,45$ ($p < 0,05$).

Життєва мотивація і цілі. Наявність усвідомлених цілей, життєвої філософії або особистих переконань сприяє стабільному сприйняттю

труднощів. Наявність внутрішніх цілей, відчуття сенсу життя, участь у волонтерстві чи духовних практиках формує глибше розуміння труднощів як етапів розвитку.

Таблиця 2.2

Аналіз рівнів стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості за тестом стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)	Типові характеристики
Високий	16	26	Емоційна стабільність, конструктивне мислення, активне життя
Середній	32	54	Періодичні труднощі в стресових ситуаціях, потреба в підтримці
Низький	12	20	Часті емоційні зриви, тривожність, низька адаптивність

Таким чином, на підставі вищенаведеного:

1. Більшість осіб середнього віку демонструють середній рівень стресостійкості, що свідчить про здатність до адаптації, але з потребою в додаткових ресурсах.

2. Високий рівень стресостійкості властивий респондентам з активною життєвою позицією, досвідом подолання труднощів та високою самоорганізацією.

3. Особи з низькою стресостійкістю потребують психологічної підтримки, навичок емоційної регуляції та розвитку адаптивних стратегій.

Аналіз відповідей респондентів на анкету дозволив ідентифікувати п'ять основних груп чинників, які суттєво впливають на формування та підтримання стресостійкості в осіб середнього дорослого віку.

Таблиця 2.3

Основні чинники, що впливають на стресостійкість респондентів

Чинник	Прояв у респондентів	Вплив на стресостійкість
Соціальна підтримка	Тісні родинні та дружні зв'язки	Позитивний
Задоволення роботою	Позитивне ставлення до праці, можливість самореалізації	Позитивний
Стратегії подолання (coping)	Фізична активність, медитація, планування	Позитивний
Стан здоров'я	Наявність хронічних захворювань, низька фізична активність	Негативний
Життєві цілі та мотивація	Наявність планів, усвідомлення сенсу діяльності	Позитивний

Рівень стресостійкості у середньому дорослому віці має виражену варіативність, і значною мірою залежить не лише від особистісних якостей, а й від способу життя, соціального оточення та психологічної грамотності. Найбільш значущими чинниками виступають соціальна підтримка, здоров'я, задоволення професійною діяльністю, а також вміння справлятися зі стресовими ситуаціями конструктивними способами. Висока стресостійкість не є вродженою характеристикою, вона може формуватись упродовж життя через усвідомлену роботу над собою.

3.Методика «Стратегії подолання стресу» (COPE, Лазаруса і Фолкмана).

Методика COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) була створена на основі когнітивної концепції стресу і копінгу, розробленої Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман. Відповідно до цієї моделі, подолання стресу розглядається як динамічний процес, у якому індивід намагається впоратися з внутрішніми чи зовнішніми вимогами, що перевищують його ресурси [52].

Копінг – стратегії поділяються на:

- проблемно – орієнтовані (спрямовані на зміну самої ситуації або вплив на неї);
- емоційно – орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоцій у відповідь на стрес);
- дезадаптивні (унікальні) – уникнення, заперечення, витіснення, вживання речовин тощо.

Мета застосування COPE у нашому дослідженні полягала у:

- виявленні індивідуальних відмінностей у стратегіях подолання стресу;
- аналізі зв'язку між копінг-стратегіями і рівнем життєвого стресу (за шкалою Холмса – Раге);
- вивченні адаптивних механізмів стресостійкої поведінки.

Структура та зміст методики COPE. Адаптована версія опитувальника COPE складається з 60 тверджень, які об'єднуються у 15 шкал, по 4 твердження на кожну. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою частотності: 1– зовсім не роблю цього, 2– іноді роблю, 3 – роблю часто, 4 – завжди так реагую

Перелік шкал із коротким описом:

1. Активне подолання – вольові спроби вирішити проблему без уникання відповідальності.
2. Планування – когнітивне формування стратегії вирішення ситуації.
3. Використання емоційної підтримки – звернення до близьких людей для розради.
4. Використання інструментальної підтримки – звернення за практичною допомогою.
5. Позитивне переосмислення – інтерпретація подій як можливостей для зростання.
6. Прийняття – усвідомлення неминучості ситуації та її прийняття.
7. Релігія – звернення до духовних практик, молитви.
8. Гумор – намагання «переграти» ситуацію через жарт, самоіронію.
9. Уникнення – ухилення від проблеми, прокрастинація.
10. Заперечення – ігнорування факту наявності проблеми.
11. Самозвинувачення – тенденція звинувачувати себе у всьому.
12. Фокус на емоціях – зациклення на емоційному стані, без дій.
13. Пригнічення емоцій – свідоме уникання прояву емоцій.
14. Витіснення (ментальне уникнення) – виключення проблеми зі свідомості.

15. Вживання психоактивних речовин – як форма втечі або зняття напруги.

Адаптивними вважаються шкали 1–7, частково 8 і 9, інші – дезадаптивні.

Організація дослідження. Опитування проводилось після заповнення шкали Холмса – Раге. Це дало можливість встановити контекст актуального стресового навантаження для кожного респондента. Загалом участь взяли 50 осіб віком від 20 до 40 років, які надали письмову згоду на участь.

Інструкція передбачала усвідомлену оцінку поведінкових реакцій у стресових ситуаціях, без урахування конкретної події. Тобто методика фіксувала стабільні копінг – стилі, а не реакцію на конкретну ситуацію.

Обробка та аналіз результатів. Після збору даних усі відповіді були переведені в числовий формат. По кожній з 15 шкал вираховувалась сума балів (максимум 16), далі – середнє значення по вибірці.

Загальна аналітика:

- Адаптивні стратегії (активне подолання, планування, переосмислення) домінували у респондентів із низьким рівнем стресу ($LCU < 150$).
- Неадаптивні стратегії (заперечення, уникнення, фокус на емоціях) переважали серед тих, чий бал LCU був > 300 .
- Виявлена помірна позитивна кореляція між шкалою «самозвинувачення» та високими балами LCU ($\rho = 0,48, p < 0,01$).

Таблиця 2.4

Обробка результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресу»

Шкала	Середній бал	Тип копінгу
Активне подолання	13,2	Адаптивна
Планування	12,9	Адаптивна
Витіснення	8,4	Неадаптивна
Використання емоційної підтримки	11,7	Адаптивна
Вживання речовин	6,2	Неадаптивна
Позитивне переосмислення	12,6	Адаптивна

Методологічні переваги та обмеження.

Переваги:

- широка палітра стратегій – повний спектр реакцій на стрес;
- чітка адаптація до українського соціокультурного середовища;
- можливість розділити стратегії за адаптивністю;
- зручна статистична обробка;
- висока внутрішня узгодженість (α -Кронбаха для шкал – від 0.71 до 0.85).

Обмеження:

- респонденти можуть надавати соціально бажані відповіді;
- не завжди розрізняється ситуативний і стабільний копінг;
- методика не враховує спонтанність реакції в умовах гострого стресу;
- частина шкал має етико-культурну забарвленість (напр., вживання речовин або релігійність).

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто мети – вивчено особливості прояву стресостійкості в осіб середнього дорослого віку та проаналізовано чинники, що впливають на її формування й підтримання. На основі отриманих результатів можна зробити такі узагальнення:

1. Стресостійкість як психологічна характеристика є складним багатокомпонентним утворенням, що включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, які забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій без втрати внутрішньої цілісності та функціональності.

2. Середній рівень стресостійкості був виявлений у більшості респондентів (54%), що є типовим для осіб середнього віку, які вже мають життєвий досвід подолання труднощів, проте ще не досягли максимального рівня стабільності. Високий рівень продемонстрували 26% осіб, низький – 20%.

3. Аналіз компонентів життєстійкості (за С. Мадді) показав, що найбільш розвиненим у респондентів був компонент «контроль» (відчуття відповідальності за події у власному житті), а найменш розвиненим – «виклик» (готовність сприймати зміни як можливості, а не загрози).

4. Психоемоційний стан респондентів (за Л. Ромек) продемонстрував зворотний зв'язок з рівнем життєстійкості: чим вищий рівень психоемоційного напруження, тим нижчий рівень стресостійкості, що підтверджено кореляційним аналізом ($r = -0,61$, $p < 0,01$).

5. Виявлено п'ять основних чинників, які суттєво впливають на рівень стресостійкості:

- Соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, практична);
- Фізичне та психічне здоров'я;
- Професійна самореалізація;
- Використання конструктивних coping-стратегій;
- Наявність життєвих цілей, смислу життя, внутрішньої мотивації.

6. Особи з високою стресостійкістю вирізняються оптимістичним ставленням до життя, наявністю соціальних зв'язків, емоційною регуляцією, вмінням аналізувати ситуацію, а також здатністю бачити перспективу навіть у складних умовах.

7. Натомість особи з низьким рівнем життєстійкості виявляють схильність до уникання труднощів, високий рівень тривожності, залежність від зовнішніх обставин, знижену самооцінку та брак соціальної підтримки.

На основі проведеного дослідження та аналізу чинників, що впливають на рівень стресостійкості осіб середнього дорослого віку, постає потреба у формуванні практичних рекомендацій, які дозволять не лише підвищити здатність до подолання життєвих труднощів, а й сприятимуть загальному психоемоційному добробуту. Ураховуючи складність та багатофакторність поняття стресостійкості, пропоновані нижче рекомендації охоплюють різні аспекти психічного життя особистості – від внутрішніх когнітивно –

емоційних процесів до соціальної взаємодії, способу життя та професійної реалізації.

1. Розвиток конструктивних стратегій подолання стресу. Насамперед важливо підкреслити, що якість адаптації до стресових ситуацій значною мірою залежить від того, які саме coping – стратегії використовує особистість. У дослідженнях сучасних українських науковців зазначається, що конструктивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка ситуацій, звернення по соціальну підтримку, сприяють підвищенню життєстійкості та зниженню рівня емоційного виснаження.

Для розвитку таких стратегій доцільно впроваджувати:

- Техніки когнітивно – поведінкової терапії, які навчають виявляти та модифікувати нерациональні переконання, що посилюють стрес;
- Ведення щоденника емоцій, де фіксуються складні ситуації, реакції на них та альтернативні способи подолання;
- Розвиток навичок проблемно – орієнтованого мислення, що дозволяє усвідомлено шукати шляхи вирішення труднощів замість уникнення.

Ці підходи дають змогу змінити не лише поведінкові реакції, а й внутрішнє ставлення до стресу.

2. Формування емоційної регуляції. Не менш важливим компонентом стресостійкості є вміння ефективно керувати емоціями. Згідно з психологічними спостереженнями, особи з розвиненою емоційною регуляцією краще адаптуються до змін, менш схильні до афективних розладів та швидше відновлюють внутрішню рівновагу.

У цьому напрямі корисними є:

- Практики mindfulness, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація – вони сприяють зниженню рівня фізіологічної напруги та покращенню концентрації;
- Розвиток емоційної грамотності, що включає вміння розпізнавати,

називати та конструктивно виражати власні емоції;

- Застосування методів самозаспокоєння (наприклад, технік заземлення або «якоріння»), які дозволяють швидко знижувати рівень тривоги.

Ці навички є надзвичайно цінними в умовах постійного психоемоційного навантаження, характерного для середнього віку.

3. Зміцнення соціальної підтримки. Окрему увагу слід приділити соціальному контексту, адже стресостійкість не існує поза межами міжособистісної взаємодії. Як свідчать дослідження, наявність підтримуючого соціального оточення є важливим буфером, що знижує негативні наслідки стресу.

Психологам рекомендується працювати над:

- Формуванням кола довірених контактів, у якому людина відчуває емоційну безпеку;
- Стимулюванням участі в групах за інтересами, волонтерських ініціативах, що сприяє розширенню соціального капіталу;
- Навчанням асертивному спілкуванню, що дозволяє будувати здорові кордони й одночасно залишатися відкритим до підтримки.

Таким чином, стресостійкість посилюється завдяки соціальному ресурсу, який можна свідомо розвивати.

4. Підтримання здоров'я як психологічного ресурсу. Не слід ігнорувати фізіологічний аспект стресостійкості. Фізичне здоров'я та психоемоційне самопочуття тісно взаємопов'язані. Наявність хронічних захворювань, нерегулярний сон, низька фізична активність можуть суттєво знижувати здатність протистояти стресу.

Профілактичні рекомендації включають:

- Регулярні фізичні навантаження помірної інтенсивності (ходьба, плавання, йога);
- Збалансоване харчування;
- Сон не менше 8 годин на добу.

Ці прості кроки можуть суттєво підвищити енергетичний рівень та загальну витривалість організму до стресу.

5. Осмислення життєвих цілей і смислів. Середній вік часто супроводжується так званою «екзистенційною кризою»: переосмисленням пріоритетів, зміною ролей, втратою сенсу діяльності. Тому розвиток стресостійкості передбачає роботу над життєвими орієнтирами.

Корисними будуть:

- Рефлексивні практики, спрямовані на аналіз особистих цінностей та життєвої філософії;
- Постановка коротко – та довгострокових цілей, які створюють відчуття контролю й напрямку;
- Залучення до діяльності, що має смислову цінність (творчість, наставництво, волонтерство).

Наявність внутрішнього сенсу життя забезпечує людині внутрішню стійкість навіть у найскладніших обставинах.

6. Профілактика професійного вигорання. Зважаючи на інтенсивність професійного навантаження у середньому віці, доцільно розглядати робоче середовище як потенційне джерело стресу. Часто саме хронічне перенапруження на роботі призводить до вигорання та зниження стресостійкості.

У цьому контексті ефективними є:

- Навчання принципам тайм – менеджменту, делегування, встановлення пріоритетів;
- Встановлення чітких меж між роботою та особистим життям;
- Участь у кар'єрних консультаціях, супервізіях, які допомагають знайти нові сенси у професійній діяльності.

Важливо пам'ятати, що навіть успішна кар'єра не повинна бути джерелом постійного виснаження.

Отже, аналіз психологічних підходів до підвищення стресостійкості, а також результати власного емпіричного дослідження дозволяють зробити

грунтовні висновки щодо необхідності та ефективності розробки системи цілеспрямованих психологічних заходів для осіб середнього дорослого віку.

По-перше, стресостійкість у цьому віковому періоді виступає не лише важливою адаптаційною характеристикою, а й ключовим предиктором психологічного благополуччя, ефективності професійної діяльності, стабільності міжособистісних відносин та загального здоров'я. Ураховуючи підвищене емоційне навантаження, характерне для середнього віку, саме розвиток навичок подолання стресу є профілактичним фактором, що запобігає психоемоційному виснаженню, тривожним та депресивним розладам, а також професійному вигоранню.

По-друге, стресостійкість не є сталою або вродженою рисою, вона формується протягом життя під впливом досвіду, навчання, оточення та особистих зусиль. Тому важливо вчасно й системно впроваджувати психологічні інтервенції, які дозволяють активізувати внутрішні ресурси особистості.

Запропоновані в даному розділі рекомендації охоплюють усі ключові сфери впливу: на когнітивному рівні – шляхом розвитку раціонального мислення, адаптивного сприйняття труднощів, позитивної установки щодо власного впливу на життя; на емоційному рівні – через формування навичок емоційної саморегуляції, самозаспокоєння, емоційної грамотності; на поведінковому рівні – шляхом засвоєння конструктивних coping – стратегій, зміцнення фізичного здоров'я та оптимізації стилю життя; на соціальному рівні – через активізацію системи соціальної підтримки, покращення міжособистісних взаємодій; на екзистенційному рівні – через осмислення життєвих цілей, пошук сенсу та внутрішньої мотивації.

Підкреслимо, що для досягнення сталих результатів важливо застосовувати ці рекомендації комплексно та довготривало, з урахуванням індивідуальних особливостей людини, її досвіду, темпераменту, життєвих умов і професійного середовища.

Таким чином, розроблена система психологічних рекомендацій може стати основою для індивідуальної саморегуляції, профілактичних програм у закладах охорони здоров'я, освіти, підприємствах, а також бути впровадженою у практику консультативної та психотерапевтичної діяльності. Вона сприяє не лише підвищенню стресостійкості, а й формуванню цілісної, адаптивної, зрілої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах сучасного світу, сповненого змін і викликів.

2.3 Зміст і структура тренінгової програми розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості

Сучасний ритм життя, економічні нестабільності, високі професійні та сімейні вимоги сприяють зростанню рівня стресу серед дорослого населення, особливо в осіб середнього віку. Саме цей віковий період часто супроводжується кризами ідентичності, змінами в особистому й професійному житті, відповідальністю за родину, батьків та власну кар'єру. В умовах тривалого стресового навантаження відсутність навичок ефективного саморегулювання може призводити до емоційного вигорання, соматичних захворювань, депресивних розладів та зниження якості життя.

Розвиток стресостійкості як інтегрованої особистісної характеристики допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність навіть у ситуаціях невизначеності. Зміцнення таких компонентів, як залученість, контроль над подіями власного життя та готовність сприймати зміни як виклики, має ключове значення для особистісного зростання і професійної самореалізації.

Тренінгова форма навчання дозволяє не лише ознайомитися з теоретичними аспектами стресостійкості, але й через практичні вправи опанувати ефективні методики саморегуляції, підвищити усвідомленість власних ресурсів, розвинути навички управління емоціями та стратегії подолання труднощів. Вона сприяє формуванню підтримувального середовища, що додатково підсилює ефект навчання [44].

У сучасних українських реаліях, особливо в умовах воєнного стану, викликів у професійному та приватному житті, тренінг розвитку стресостійкості є не лише актуальним, а й критично необхідним засобом підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності громадян.

Ефективне управління стресом та розвиток стійкості до його негативних впливів є ключовим завданням для підтримки психологічного благополуччя, особливо в період середньої зрілості. Цей етап життя часто супроводжується значними особистісними, професійними та сімейними змінами, що можуть виступати як потужні джерела стресу. Це період кар'єрних викликів, виховання дітей-підлітків, догляду за літніми батьками, переосмислення життєвих цінностей та ідентичності. Всі ці фактори створюють підвищене психоемоційне навантаження, що вимагає розвинених навичок стресостійкості та адаптації. Відповідно, розробка та апробація спеціалізованої тренінгової програми розвитку стресостійкості набуває особливої актуальності та науково-практичного значення.

Даний розділ магістерської роботи присвячений детальному опису змісту та структури розробленої тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості. Програма ґрунтується на сучасних психологічних концепціях стресу, копінгу та особистісної стійкості, інтегруючи елементи когнітивно – поведінкової терапії (КПТ), позитивної психології, майндфулнес, тілесно – орієнтованої терапії та елементів арт-терапії. Такий мультимодальний підхід дозволяє впливати на різні аспекти функціонування особистості, забезпечуючи комплексний розвиток стресостійкості на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях.

Теоретичні засади та принципи побудови тренінгової програми. Розробка тренінгової програми ґрунтувалася на низці фундаментальних психологічних теорій та принципів, що забезпечують її наукову обґрунтованість та практичну ефективність.

Концепції стресу та стресостійкості у контексті тренінгу. Програма базується на транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає стрес не як просту реакцію на зовнішні події, а як складний процес взаємодії між індивідом та його оточенням. Згідно з цією моделлю, стрес виникає тоді, коли людина оцінює вимоги ситуації як такі, що перевищують її індивідуальні ресурси для подолання. Ця оцінка (первинна та вторинна апрайзал) є ключовою: не сама подія є стресовою, а її суб'єктивне сприйняття та оцінка людиною. Відповідно, стресостійкість розуміється не як відсутність стресу, а як сукупність особистісних якостей, ефективних копінг – стратегій та наявних ресурсів, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, мінімізуючи їхній негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я та загальне функціонування [51].

Важливим аспектом є розрізнення понять «стрес», «дистрес» та «еустрес» за Г. Сельє. Тренінг навчає розпізнавати не тільки негативний (дистрес), а й позитивний, мобілізуючий стрес (еустрес), який може бути джерелом розвитку та досягнень. Метою програми є не уникнення стресу взагалі, а розвиток здатності управляти ним, трансформуючи «дистрес» в «еустрес» або мінімізуючи його деструктивні наслідки [72].

Крім того, програма інтегрує елементи концепції стресостійкості (hardiness) С. Мадді та С. Кобасию. Стресостійкість розглядається як набір трьох взаємопов'язаних установок:

1. Залученість (commitment): Глибоке переконання в тому, що можна знайти щось цікаве та значуще в усьому, що відбувається в житті, незалежно від обставин.
2. Контроль (control): Переконання в тому, що власні зусилля можуть вплинути на результати подій, а не пасивне підкорення обставинам.
3. Прийняття виклику (challenge): Сприйняття змін як норми життя, а не як

загрози, та віра в те, що зміни є можливістю для розвитку та особистісного зростання. Розвиток цих компонентів є центральним елементом програми, оскільки вони формують основу психологічної стійкості до стресу [44].

Принципи побудови тренінгової програми. При розробці програми були враховані наступні методологічні та дидактичні принципи, що забезпечують її цілісність та ефективність:

1. *Принцип активності та інтерактивності:* навчання відбувається не через пасивне слухання, а через безпосередню участь у вправах, рольових іграх, дискусіях та експериментах. Учасники є активними суб'єктами процесу, що дозволяє їм на практиці відпрацьовувати нові навички та інтегрувати знання. Це сприяє не лише засвоєнню інформації, а й формуванню реальних поведінкових патернів та особистісних змін.

2. *Принцип системності та комплексності:* Розвиток стресостійкості розглядається як багатofакторний процес, що вимагає впливу на всі рівні функціонування особистості. Програма охоплює:

Когнітивний рівень: Зміна дезадаптивних думок та переконань, формування реалістичного та оптимістичного мислення.

Емоційний рівень: Розвиток емоційної грамотності, навичок розпізнавання та ефективної регуляції власних емоцій (гнів, тривога, сум).

Поведінковий рівень: Формування ефективних копінг-стратегій, навичок асертивності, планування часу, розв'язання проблем.

Фізіологічний рівень: Освоєння релаксаційних технік, розуміння взаємозв'язку тіла та психіки, важливості фізичної активності та відпочинку. Такий комплексний підхід забезпечує стійкі та глибинні зміни.

3. *Принцип поетапності та послідовності:* Програма побудована за принципом “від простого до складного” та “від загального до конкретного”. Кожен наступний блок ґрунтується на засвоєних раніше знаннях, навичках та досвіді. Це забезпечує поступове занурення в матеріал, формування міцної основи для подальшого розвитку та запобігає перевантаженню інформацією або передчасній зустрічі зі складними психологічними завданнями. Логічна

послідовність модулів дозволяє учасникам крок за кроком опановувати складні концепції та техніки.

4. *Принцип індивідуалізації та гнучкості:* Незважаючи на груповий формат, програма передбачає можливість адаптації деяких вправ та обговорень під індивідуальні потреби та запити учасників. Фасилітатор враховує унікальний життєвий досвід, психологічні особливості та темп засвоєння матеріалу кожним членом групи. Це дозволяє зробити програму максимально релевантною та ефективною для кожного.

5. *Принцип позитивного підкріплення та підтримки:* Акцентується увагу на сильних сторонах учасників, їхніх ресурсах та прогресі. Заохочуються навіть незначні успіхи, що сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та мотивації до подальшого розвитку. Групова підтримка та конструктивний зворотний зв'язок є невід'ємною частиною процесу.

6. *Принцип конфіденційності та безпеки:* Створення довірливої, відкритої та психологічно безпечної атмосфери у групі є критично важливим для щирого обміну досвідом та ефективною роботи. Учасникам гарантується конфіденційність їхніх особистих даних, переживань та обговорень. Встановлюються чіткі правила взаємодії, що забезпечують повагу та підтримку серед членів групи.

7. *Принцип зворотного зв'язку:* Регулярний зворотний зв'язок від учасників щодо змісту, форми та динаміки тренінгу дозволяє оперативно коригувати програму та робити її максимально ефективною та релевантною потребам групи.

Чітке визначення мети, завдань та цільової аудиторії є фундаментальним етапом у розробці будь-якої освітньої чи психокорекційної програми, оскільки це забезпечує її сфокусованість, релевантність та вимірюваність результатів.

Основна мета тренінгової програми: комплексне підвищення рівня психологічної стресостійкості та адаптивних можливостей осіб періоду

середньої зрілості шляхом формування ефективних копінг – стратегій, розвитку емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, зміцнення особистісних ресурсів та здатності до життєстійкості. Ця мета спрямована на покращення загального психологічного благополуччя та підвищення якості життя у період, що характеризується множинними викликами та змінами.

Завдання програми. Для досягнення поставленої мети було визначено наступні конкретні завдання, які послідовно реалізуються протягом модулів тренінгу: надання знань про природу стресу та його вплив:

1. *Забезпечити учасників фундаментальними знаннями про фізіологічні та психологічні механізми виникнення стресу, його види, фази стресової реакції) та довгострокові наслідки для здоров'я.* Це дозволить учасникам усвідомити важливість управління стресом та сформувати мотивацію до роботи над собою.

2. *Діагностика індивідуальних стресорів та реакцій:* сприяти глибинному самоусвідомленню власних типових джерел стресу, індивідуальних патернів реагування на стресові ситуації (когнітивних, емоційних, поведінкових, фізіологічних) та визначенню поточного рівня стресового навантаження. Це створює базу для подальшої цілеспрямованої роботи.

3. *Формування навичок емоційної саморегуляції:* навчити учасників розпізнавати, диференціювати та ефективно управляти власними емоціями, особливо в стресових ситуаціях. Це включає освоєння технік самозаспокоєння, трансформації деструктивних емоцій (гнів, тривога, розчарування) та розвитку здатності до емоційної гнучкості.

4. *Оволодіння техніками фізичної та психологічної релаксації:* ознайомити учасників з різними методами зниження фізіологічного та психоемоційного напруження (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, елементи майндфулнес). Це дозволить швидко відновлювати ресурсний стан та запобігати накопиченню стресу.

5. *Розвиток когнітивної гнучкості та конструктивного мислення:* навчити учасників розпізнавати та модифікувати дезадаптивні когнітивні установки, ірраціональні переконання та автоматичні думки, що посилюють стрес (наприклад, катастрофізація, чорно-біле мислення, надмірне узагальнення). Це сприятиме формуванню більш реалістичного, раціонального та оптимістичного погляду на події.

6. *Формування та впровадження адаптивних копінг-стратегій:* ознайомити учасників з широким спектром ефективних стратегій подолання стресу (проблемно-орієнтовані, емоційно – орієнтовані, соціально – орієнтовані) та допомогти їм вибрати та застосовувати ті, що найбільше відповідають їхнім індивідуальним потребам та специфіці стресових ситуацій.

7. *Зміцнення особистісних ресурсів та соціальної підтримки:* активізувати внутрішні ресурси учасників (самооцінка, самоповага, відчуття контролю, оптимізм, самопідтримка) та розвинути навички ефективного використання зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, здорові стосунки, професійні зв'язки).

8. *Формування навичок асертивної поведінки та ефективної комунікації:* допомогти учасникам вибудовувати здорові особистісні кордони, відстоювати власні інтереси та потреби без агресії чи пасивності, а також ефективно комунікувати в міжособистісних відносинах, що знижує рівень конфліктності та міжособистісного стресу.

9. *Освоєння принципів самопіклування та профілактики вигорання:* навчити учасників створювати та підтримувати збалансований спосіб життя, що включає адекватний відпочинок, фізичну активність, хобі та інші елементи самопіклування, а також розпізнавати та запобігати синдрому емоційного вигорання.

10. *Інтеграція набутих навичок та розробка індивідуального плану:*

сприяти усвідомленню комплексного впливу програми на особистість та допомогти учасникам розробити персональний план подальшого саморозвитку та підтримки стресостійкості у довгостроковій перспективі.

Цільовою аудиторією тренінгової програми є особи періоду середньої зрілості. Вибір цієї вікової категорії обґрунтований тим, що саме на цьому етапі життя люди часто стикаються з унікальним комплексом стресорів, що вимагають особливої уваги до розвитку стресостійкості:

- Професійні виклики: пік кар'єри, відповідальні посади, ризик професійного вигорання, конкуренція, або, навпаки, пошук нового сенсу в роботі.
- Сімейні ролі: виховання дітей – підлітків, «криза спустошеного гнізда», турбота про літніх батьків, зміни у подружніх стосунках.
- Особистісні трансформації: переоцінка цінностей, пошук нового сенсу життя, усвідомлення змін у фізичному здоров'ї, прийняття вікових особливостей.
- Соціальні зміни: адаптація до нових соціально-економічних реалій, вплив глобальних подій.

Програма розроблена для осіб, які:

- відчують значний або помірний рівень стресу у повсякденному житті, що впливає на їхнє психологічне благополуччя та якість життя;
- прагнуть покращити свої навички управління стресом, емоціями та поведінковими реакціями;
- мають бажання розвинути особистісну стійкість, життєстійкість та адаптивні здібності;
- мотивовані до самопізнання та особистісного зростання;
- не мають гострих психопатологічних станів, що вимагають індивідуальної психотерапії або медикаментозного лікування. У разі виявлення таких станів, учасникам буде рекомендовано звернутися до відповідних фахівців.

Очікувані результати:

1. Розвиток у учасників співчувати та співпереживати оточуючим.
2. Розвиток та вдосконалення здатності розуміти власний емоційний світ.
3. Розвиток психологічної спостережливості.
4. Формування навичок «читання» невербальних сигналів партнерів.

Етапи роботи:

На початковому етапі відбулося знайомство учасників, проаналізовано поняття «міжособистісної взаємодії», формування навичок «читання» невербальних сигналів партнера.

На основному етапі тренінгової роботи були спрямовані на вміння співчувати та співпереживати оточуючим, розвивати здатність розуміти власний емоційний світ та внутрішній світ інших, розвиток психологічної спостережливості.

На заключному етапі тренінг був спрямований на закріплення умінь, отриманих під час проходження даної програми тренінгів, підведення підсумків.

Структурно кожне тренінгове заняття можна розділити на такі логічно завершені частини: вступна, основна та заключна частини.

Форма роботи: групова. Чисельність групи: 8 осіб. Тренінгова програма розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості складається з 5 занять. Загальний час проведення тренінгу становить 30-36 годин. Рекомендується проводити 1-2 рази на тиждень для забезпечення достатнього часу для осмислення матеріалу, виконання домашніх завдань та закріплення навичок у повсякденному житті, а також для запобігання перевантаженню учасників.

Таблиця 3.1.

Загальна структура тренінгової програми

№ заняття	Тема	Мета

1	Вступ до стресу та самодіагностика	Ознайомлення з базовими поняттями стресу, його впливом, індивідуальна ідентифікація стресорів та ресурсів.
2	Емоційна регуляція та управління напругою	Розвиток навичок розпізнавання та ефективного управління емоціями, освоєння релаксаційних та арт – терапевтичних технік для зниження напруження.
3	Когнітивна реструктуризація та позитивне мислення	Аналіз взаємозв'язку між думками та стресом, ідентифікація та трансформація деструктивних когнітивних патернів, формування конструктивного та оптимістичного погляду
4	Формування ефективних копінг-стратегій та особистісних ресурсів	Навчання активним методам подолання стресу (проблемно – орієнтований та емоційно-орієнтований копінг), розвиток навичок асертивності та ефективного використання соціальної підтримки.
5	Життєстійкість, особистісний ріст та профілактика вигорання	Інтеграція набутих знань та навичок, усвідомлення стресу як можливості для зростання, розробка особистого плану підтримки стресостійкості та профілактики емоційного вигорання у довгостроковій перспективі.

Кожна сесія має чітко структурований план, що включає:

- Вступна частина (15 – 20 хв): Привітання учасників, створення психологічно комфортної атмосфери, короткий огляд попередньої сесії та обговорення результатів домашнього завдання, розминка для активізації групи.
- Основна частина (120 – 150 хв): Виклад теоретичного матеріалу (міні – лекції), проведення практичних вправ, групові дискусії, рольові ігри, фасилітація обміну досвідом. Це є ядром сесії, де відбувається освоєння нових навичок.

- Заключна частина (15 – 20 хв): Підведення підсумків сесії, рефлексія та зворотний зв'язок від учасників щодо їхніх вражень та засвоєного матеріалу, анонс теми наступної сесії та видача домашнього завдання.

Заняття 1: Вступ до стресу та самодіагностика. “Що таке стрес і як він впливає на нас? Розуміння себе у стресовій ситуації”.

- Мета: ознайомити учасників з основними поняттями стресу, його видами, фізіологічними та психологічними механізмами впливу на організм. Сформулювати базове усвідомлення власних реакцій на стрес.
- Теоретичне підґрунтя: Концепції Г. Сельє (еустрес, дистрес, адаптаційний синдром: стадії тривоги, опору, виснаження) та Р. Лазаруса (транзакційна модель стресу, первинна та вторинна оцінка).

План проведення тренінгової програми:

1. Привітання та знайомство (15 хв): Привітання, представлення фасилітатора, вправа-криголам «Моє ім'я та очікування від тренінгу». Формування правил групи (конфіденційність, повага, активна участь).

2. Міні-лекція «Феномен стресу: історичний екскурс та сучасне розуміння» (20 хв): Походження терміну «стрес» внесок Г. Сельє. Розрізнення між «хорошим» (еустрес) та «поганим» (дистрес) стресом. Основні фізіологічні реакції організму на стрес (симпатична нервова система, гормони стресу). Психологічні прояви стресу (емоційні, когнітивні, поведінкові).

Вправа «Мої стресори» (30 хв): Учасникам пропонується індивідуально написати 5-7 основних джерел стресу у їхньому житті (професійні, особисті, побутові, соціальні). Потім у малих групах (2-3 особи) обговорити схожість та відмінності, усвідомити універсальність деяких стресорів та індивідуальність реакцій. Фасилітатор заохочує обмін, але не вимагає розкриття надто особистих деталей.

Дискусія «Як я реаую на стрес?» (25 хв): Групове обговорення типових фізичних, емоційних та поведінкових реакцій на стрес. Наприклад, «Коли я у стресі, моє тіло...» (м'язове напруження, головний біль, проблеми зі

сном), «Мої емоції...» (роздратування, тривога, апатія), «Моя поведінка...» (їм більше/менше, уникаю спілкування, стаю агресивним). Це допомагає учасникам усвідомити власні патерни.

Вправа «Градусник стресу» (20 хв): Кожен учасник на символічному «градуснику» (малюється на аркуші) відмічає свій поточний рівень стресу за шкалою від 0 до 10. Обговорення, що означає для кожного ця цифра.

Заклучна рефлексія (10 хв): Кожен ділиться однією новою думкою/відчуттям, отриманим під час сесії.

Домашнє завдання: Протягом тижня вести «Щоденник стресу» – фіксувати стресові ситуації, що виникають, і власні реакції (фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові) на них. Це дозволить зібрати емпіричний матеріал для наступної сесії.

Заняття 2. «Мій профіль стресу: Самодіагностика та особистісні ресурси».

Мета: Допомогти учасникам провести більш глибоку самодіагностику стресового навантаження за допомогою стандартизованих методів, ідентифікувати та актуалізувати наявні особистісні та зовнішні ресурси для подолання стресу.

Теоретичне підґрунтя: Поняття життєвих подій як стресорів (Холл, Page), концепція ресурсів подолання (Лазарус, Фолкман).

План проведення тренінгової програми:

1. Обговорення домашнього завдання «Щоденник стресу» (25 хв): Учасники діляться своїми спостереженнями. Фасилітатор допомагає виявити спільні патерни та індивідуальні особливості. Акцентується увага на зв'язку подій і реакцій.

2. Діагностика рівня стресового навантаження: Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Page (30 хв):

3. Коротка лекція про історію та концепцію тесту Холмса-Page (LCUs – одиниці зміни життя).

4. Учасники заповнюють тест, підраховують бали.

5. Групове обговорення відчуттів від отриманих результатів (без примусу розкривати конкретні бали).

Вправа «Мої ресурси: Внутрішнє джерело сили» (30 хв):

Учасникам пропонується скласти список своїх внутрішніх ресурсів (особистісні якості, навички, таланти, життєвий досвід, переконання) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка: друзі, сім'я, колеги; хобі, природа, духовні практики, професіонали).

Групова дискусія: «Які ресурси я використовую найчастіше? Які neglected? Як я можу активізувати ті, що я не використовую?».

Техніка «Дерево ресурсів» (25 хв, арт-елемент): Кожен учасник малює дерево, де коріння – це внутрішні ресурси, стовбур – життєстійкість, а крона – зовнішні ресурси. Це візуалізація та закріплення розуміння власної ресурсної бази. Обмін враженнями від малюнків.

Заклучна рефлексія (10 хв): «Що я усвідомив/ла про свій стрес та свої ресурси сьогодні?»

Домашнє завдання: Створити «Карту ресурсів» (можна візуальну) та протягом тижня спробувати свідомо використати щонайменше два ресурси, які раніше використовувалися рідко.

Заняття 3: Емоційна регуляція та управління напругою. Управління емоціями в умовах стресу: Ключ до внутрішнього балансу.

Мета: Розвинути навички розпізнавання власних емоцій, усвідомленого реагування на них та ефективної емоційної саморегуляції.

Теоретичне підґрунтя: Концепція емоційного інтелекту (Д. Гоулман), роль емоцій у стресовій реакції, механізми емоційного зараження.

План проведення тренінгової програми:

1. Обговорення домашнього завдання (15 хв): Досвід використання ресурсів, складнощі та успіхи.

2. Міні – лекція «Емоційний інтелект: Навігація у світі почуттів» (20 хв): Значення емоцій у житті, їхня адаптивна функція. Зв'язок емоційного

інтелекту та стресостійкості. Базові емоції (радість, сум, страх, гнів, здивування, огида).

3. Вправа «Палітра емоцій: Розширюємо словник» (30 хв): Учасникам пропонується назвати якомога більше слів-описів емоцій. Обговорення, як різні емоції відчуються у тілі. Мета – розширити емоційний словник та навчитися диференціювати емоції.

4. Техніка «Стоп-кадр: Усвідомлення емоції тут і зараз» (25 хв): Практикум швидкого розпізнавання емоції, її локалізації в тілі, оцінки інтенсивності. Мета – зупинити автоматичну реакцію та обрати усвідомлену дію.

5. Практикум «Перемикання уваги від негативних емоцій» (30 хв):

- Фокус на диханні: «Дихання 4 – 7 – 8» (вдих 4, затримка 7, видих 8).
- Фокус на сенсорних відчуттях: «5 – 4 – 3 – 2 – 1» (назвати 5 речей, які бачиш, 4, які чуєш, 3, які відчуваєш, 2, які пахнуть, 1, яку смакуєш).
- Вправа «Відпускання емоції»: візуалізація емоції як об'єкта, який відлітає/відпливає.

6. Заключна рефлексія (10 хв): «Яка нова техніка емоційної регуляції мені найбільше відгукнулася?»

7. Домашнє завдання: Вести «Щоденник емоцій» – фіксувати емоційні реакції на події та свідомі спроби їх регуляції за допомогою вивчених технік.

Заняття 4. «Техніки релаксації та розвантаження: Гармонія тіла і духу».

Мета: Ознайомити учасників з різними ефективними методами фізичної та психологічної релаксації для зниження м'язового та нервового напруження.

Теоретичне підґрунтя: Взаємозв'язок “розум-тіло”, роль парасимпатичної нервової системи у відновленні, концепція м'язового напруження як показника стресу.

План проведення:

1. Обговорення домашнього завдання (15 хв): Досвід ведення щоденника емоцій, виклики та відкриття.

2. Міні – лекція «Тіло як індикатор стресу: Роль релаксації» (20 хв): Як стрес проявляється на фізичному рівні (м'язові затиски, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання). Важливість свідомого розслаблення для перемикання з режиму «бий або біжи».

3. Практикум: Дихальні техніки (30 хв):

- Діафрагмальне (черевне) дихання: Пояснення та покрокове освоєння. Практика дихання «по квадрату» (вдих – затримка – видих – затримка).
- Дихання для заспокоєння: Подовжений видих.

4. Практикум: Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном (35 хв): Детальна інструкція та послідовне напруження та розслаблення основних груп м'язів тіла. Фокус на відчуттях напруження та розслаблення.

5. Техніка «Візуалізація безпечного місця» (25 хв): Керована візуалізація місця, де учасник почувається абсолютно спокійно та безпечно. Сенсорні деталі (звук, запахи, кольори, відчуття).

6. Заключна рефлексія (10 хв): «Яка з технік релаксації мені найбільше підходить і чому?»

7. Домашнє завдання: Щоденна 10-15-хвилинна практика однієї або двох вивчених релаксаційних технік. Записувати відчуття до та після практики.

Заняття 5. «Арт-терапевтичні техніки для емоційного звільнення: Вираження через творчість».

Мета: Використання творчих методів для емоційного вираження, зниження внутрішнього напруження та трансформації негативних переживань.

Теоретичне підґрунтя: Арт – терапія як невербальний метод роботи з емоціями, символізм у творчості, катарсичний ефект вираження.

План проведення:

1. Обговорення домашнього завдання (15 хв): Досвід щоденної релаксації, відзначення змін у стані.

2. Міні-лекція «Арт-терапія: Коли слова зайві» (15 хв): Чому творчість допомагає впоратися зі стресом. Значення символів та образів. Безпека та конфіденційність у творчому процесі.

3. Вправа «Малювання стресу» (40 хв):

- Учасникам пропонується інтуїтивно зобразити свій стрес або емоцію, що найбільше турбує, за допомогою кольорів, форм, ліній (без обмежень). Не оцінюється художня цінність.

- Після завершення – обговорення: «Що це? Які почуття воно викликає? Де це в моєму тілі?».

- Трансформація малюнка: Пропонується «перемалювати» стрес, змінити його, зробити більш ресурсним, або просто зім'яти/розірвати малюнок, щоб символічно «відпустити» стрес.

- Обговорення трансформації.

4. Вправа «Колаж мого ідеального стану спокою/гармонії» (40 хв): Учасники створюють колаж з вирізок журналів, малюнків, фотографій, що символізують їхній бажаний стан внутрішнього спокою, гармонії, благополуччя.

Обговорення створених колажів: які елементи були обрані, чому, які відчуття викликає створений образ. Мета – візуалізувати бажаний стан та створити «якір» для майбутньої роботи.

5. Техніка «Ліплення емоції» (30 хв): Використання пластиліну або глини для «виліплення» емоції, яка потребує відпускання. Потім можна її трансформувати або символічно знищити. Обговорення процесу та відчуттів.

6. Заключна рефлексія (10 хв): «Як творчість допомогла мені сьогодні впоратися з емоціями?»

7. Домашнє завдання: Продовжувати використовувати елементи арт – терапії або інші творчі вираження для емоційної саморегуляції.

Заняття 3: Когнітивна реструктуризація та позитивне мислення.

«Стрес і наші думки: Як мислення впливає на стрес».

Мета: Допомогти учасникам усвідомити тісний взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях. Ідентифікувати типові деструктивні когнітивні патерни.

Теоретичне підґрунтя: Основи когнітивно – поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), концепція автоматичних думок, когнітивних спотворень (когнітивні пастки).

Вправа «Ідентифікація автоматичних думок» (35 хв): Учасникам пропонується пригадати нещодавню стресову ситуацію зі свого «Щоденника стресу» або будь-яку іншу, що викликала дискомфорт. Завдання – записати:

Ситуація: Що сталося?

Емоція: Які емоції виникли і наскільки інтенсивні вони були (за шкалою від 0 до 100)?

Автоматичні думки: Які думки пронеслися в голові в той момент? (Особлива увага до швидких, миттєвих думок, які можуть бути ірраціональними).

Поведінка: Як я відреагував/ла?

Обговорення в малих групах: учасники діляться своїми прикладами (без примусу), фасилітатор допомагає виявити патерни, наприклад, «Я помічаю, що завжди думаю, що я не справляюся» або «Мої думки завжди про те, що інші мене засуджують».

Міні-лекція «Пастки мислення: Когнітивні спотворення» (25 хв): Розгляд найбільш поширених когнітивних спотворень, які посилюють стрес:

Катастрофізація: Припущення найгіршого можливого сценарію «Це кінець світ».

Чорно-біле мислення: Все або нічого; відсутність півтонів.

Надмірне узагальнення: Висновок, зроблений на основі одного випадку, застосовується до всіх подій («У мене ніколи нічого не виходить»).

Персоналізація: Прийняття відповідальності за події, на які людина не має впливу.

«Повинність»: Жорсткі правила та очікування щодо себе та інших («Я повинен бути ідеальним»).

Читання думок: Припущення, що знаєш, що думають інші, без перевірки.

Емоційне обґрунтування: Віра в те, що оскільки щось відчувається правдою, то воно і є правдою.

Обговорення прикладів з життя учасників, де вони могли спостерігати ці спотворення.

Заклучна рефлексія (10 хв): Що нового я дізнався/лась про свої думки? Яке когнітивне спотворення мені найбільш властиве?

Домашнє завдання: Протягом тижня вести «Щоденник думок». Для кожної стресової ситуації фіксувати: Ситуація – > Емоція (інтенсивність) – > Автоматичні думки – > Когнітивне спотворення (якщо вдасться ідентифікувати).

Заняття 4: Формування ефективних копінг – стратегій та особистісних ресурсів. «Активні копінг – стратегії: Ми – ті, хто вирішує проблеми».

Мета: Ознайомити учасників з різноманітням копінг – стратегій та навчити їх застосовувати проблемно-орієнтований копінг для активного подолання стресових ситуацій.

План проведення:

Обговорення домашнього завдання (15 хв): Досвід оскарження думок та ведення щоденника вдячності.

Міні-лекція «Стратегії подолання стресу: Свідомий вибір» (20 хв): Пояснення відмінностей між проблемно-орієнтованим (дії, спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтованим (управління реакціями на ситуацію) копінгом. Коли який копінг є доцільним.

Вправа «Мої типові копінг-стратегії» (25 хв): Учасникам пропонується пригадати кілька стресових ситуацій і проаналізувати, які стратегії вони зазвичай використовують. Чи є вони ефективними? Чи є деструктивні стратегії (уникнення, агресія, зловживання)?

Техніка «Алгоритм розв'язання проблем» (50 хв): Покрокове освоєння універсального алгоритму:

Чітке формулювання проблеми: Конкретно, що є проблемою? (Не «Я нещасливий», а «Я відчуваю вигорання на роботі через X, Y, Z»).

Мозковий штурм рішень: Генерування максимально можливої кількості варіантів розв'язання, навіть найфантастичніших (без критики).

Оцінка рішень: Для кожного варіанта – плюси та мінуси, потенційні наслідки.

Вибір оптимального рішення: Вибір 1–2 найбільш реалістичних та ефективних варіантів.

Розробка плану дій: Що конкретно я зроблю? Коли? З чією допомогою?

Практикум: Учасники у малих групах (3–4 особи) застосовують цей алгоритм до однієї з реальних стресових ситуацій, яку хтось з групи готовий запропонувати. Фасилітатор допомагає.

Заключна рефлексія (10 хв): «Як застосування цього алгоритму може змінити моє життя?»

Заняття 5: Стресостійкість, особистісний ріст та профілактика вигорання.

Мета: інтегрувати набуті знання та навички, усвідомити стрес як потенційну можливість для особистісного зростання, поглибити розуміння концепції життєстійкості.

Теоретичне підґрунтя: Концепція життєстійкості (hardiness) С. Мадді, посттравматичне зростання, салютогенез А. Антоновського (фокус на джерелах здоров'я, а не хвороби).

План проведення:

Міні-лекція «Стресостійкість: Стаємо сильнішими через виклики» (20 хв): Детальне розкриття трьох компонентів життєстійкості за С. Мадді:

- Залученість: Відчуття сенсу та важливості того, що робиш.
- Контроль: Віра у свою здатність впливати на події.
- Прийняття виклику: Сприйняття змін як норми та можливості для зростання.
- Обговорення, як ці компоненти розвивалися протягом тренінгу.

Вправа «Мій досвід зростання через стрес» (30 хв): Учасникам пропонується пригадати одну або дві складні ситуації з минулого, які спочатку були сприйняті як стресові, але згодом призвели до особистісного зростання, нових навичок або зміни світогляду. Обговорення уроків, винесених з цих ситуацій.

Практикум «Пошук сенсу у складнощах» (25 хв): Учасники обирають одну з поточних стресових ситуацій (або ту, яку не вдалося повністю подолати) та намагаються знайти в ній потенційні уроки, можливості для розвитку, нові перспективи. Це перефокусування з «чому це зі мною сталося?» на «що я можу з цього винести?».

Техніка «Діалог з майбутнім Я» (20 хв): Керована візуалізація, під час якої учасники уявляють себе через 5 років, які успішно долають життєві виклики, відчуваючи себе стресостійкими. «Яке повідомлення моє майбутнє Я хоче передати мені сьогодні?»

Заключна рефлексія (10 хв): «Яке моє головне відкриття про стресостійкість як шлях до зростання?»

Домашнє завдання: Написати «Лист собі в майбутнє» (наприклад, через рік), описуючи, які навички стресостійкості вже набуті, і які ще хочеться розвинути.

Заняття: «Підтримка стресостійкості в довгостроковій перспективі: Мій план дій».

Мета: закріпити набуті навички, інтегрувати їх у повсякденне життя, розробити індивідуальний план підтримки стресостійкості та профілактики

емоційного вигорання у довгостроковій перспективі. Підвести підсумки роботи групи.

Теоретичне підґрунтя: Принципи саморегуляції та самопідтримки, профілактика рецидивів, планування розвитку.

Повторна діагностика рівня стресостійкості (30 хв): Повторне заповнення Тесту стресостійкості та соціальної адаптації Холмса – Раге та, можливо, іншого ключового інструменту (наприклад, шкали тривожності або опитувальника життєстійкості, якщо це передбачено методологією магістерської роботи).

Порівняння результатів до та після тренінгу: Індивідуальне обговорення змін та прогресу. Акцент на особистісних досягненнях кожного учасника.

Вправа «Мій персональний план підтримки стресостійкості» (45 хв): Учасники індивідуально розробляють конкретний, реалістичний та вимірюваний план дій для подальшої підтримки та розвитку своєї стресостійкості. План включає: регулярну практику вивчених технік (дихання, релаксація, когнітивна реструктуризація); способи управління емоціями; стратегії вирішення проблем; кроки для підтримки соціальної мережі; елементи самопіклування та відпочинку; ключові “індикатори” стресу, на які варто звертати увагу; конкретні кроки у разі посилення стресу; очікувані складнощі та способи їх подолання.

Групова дискусія «Що я візьму з собою з цього тренінгу?» (20 хв): Обмін найважливішими інсайтами, новими навичками, цінностями, які учасники отримали.

Церемонія завершення (20 хв):

- Зворотний зв'язок від учасників щодо програми в цілому (що було найкориснішим, що можна покращити).
- Обмін побажаннями між учасниками.
- Вручення символічних «сертифікатів» або пам'ятних матеріалів.
- Прощання.

Для забезпечення максимальної ефективності та динамічності тренінгової програми використовується широкий спектр інтерактивних методів та форм роботи. Це дозволяє задіяти різні канали сприйняття інформації та стилі навчання, забезпечуючи глибоке засвоєння матеріалу та формування стійких навичок.

Методи роботи:

- Міні-лекції та інформаційні блоки: короткі, структуровані та змістовні виклади теоретичного матеріалу (близько 15-25 хвилин) з використанням презентацій або фліпчартів. Метою є надання базових знань та концепцій, що є основою для подальшої практичної роботи.
- Групові дискусії та обговорення: сприяють активному обміну думками, досвідом, рефлексії та інтеграції знань. Учасники мають можливість висловити свою точку зору, почути інших, поставити питання та отримати зворотний зв'язок. Фасилітатор заохочує відкритість та поважне ставлення до різних точок зору.
- Практичні вправи та техніки: це є ядром програми, оскільки саме через практику відбувається формування навичок. Включає: дихальні вправи: діафрагмальне дихання, дихання «по квадрату», подовжений видих; м'язова релаксація: Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном; візуалізація: «Безпечне місце», «потік», «діалог з майбутнім Я»; техніки майндфулнес: усвідомлення дихання, тіла, звуків, думок, емоцій без оцінки; когнітивні техніки: ідентифікація автоматичних думок, оскарження думок за методом Сократа, позитивне переформулювання; техніки планування та організації: тайм-менеджмент, пріоритизація.
- Рольові ігри та моделювання ситуацій: дозволяють учасникам «приміряти» нові стратегії поведінки в безпечному та контрольованому середовищі. Це ефективний спосіб відпрацювання навичок комунікації, асертивності, вирішення конфліктів. Фасилітатор надає конструктивний зворотний зв'язок.

- Арт – терапевтичні методи: використання невербальних засобів (малювання, ліплення, створення колажів) для вираження емоцій, рефлексії внутрішнього стану, трансформації негативних переживань та пошуку ресурсів. Це дає можливість обійти вербальні бар'єри та дістатися до глибинних переживань.

- Вправи на рефлексію та самоаналіз: включають ведення щоденників (стресу, емоцій, думок, вдячності), самодіагностичні опитувальники, питання для саморефлексії в кінці кожної сесії. Сприяють усвідомленню власних патернів, прогресу та зон для подальшого розвитку.

- Домашні завдання: є частиною програми, оскільки дозволяють закріпити отримані навички та знання у повсякденному житті, стимулюють самостійну роботу та саморозвиток учасників між сесіями.

Форми роботи:

- Групова робота: основна форма проведення тренінгу. Дозволяє використовувати динаміку групи, взаємопідтримку, зворотний зв'язок від інших учасників, що посилює ефект навчання. Оптимальна кількість учасників у групі – 10 –15 осіб.

- Робота в малих групах (2 – 4 особи): використовується для більш інтенсивної взаємодії, детального обговорення складних питань або відпрацювання конкретних навичок у більш інтимній атмосфері.

- Індивідуальна робота: виконання особистих вправ (наприклад, ведення щоденників, самодіагностика, індивідуальна візуалізація, розробка особистого плану), що дозволяє кожному учаснику працювати зі своїм унікальним досвідом та потребами.

Для комфортного та ефективного проведення тренінгу необхідне наступне матеріально-технічне забезпечення: просторове, добре освітлене та вентильоване приміщення, що дозволяє легко змінювати конфігурацію (стілці по колу для групових обговорень, столи для індивідуальної роботи або роботи в малих групах). Бажано, щоб була можливість вільно рухатися.

Технічні засоби: проектор та екран (або інтерактивна дошка), комп'ютер/ноутбук, портативні колонки, фліпчарт або велика дошка.

Канцелярське приладдя: маркери різних кольорів, папір (формат А4 та А3 для вправ, великі аркуші для фліпчарта), стікери різних кольорів та розмірів, ручки, олівці, кольорові олівці/фломастери, ножиці, клей (для арт-терапевтичних вправ).

Арт – матеріали: кольоровий папір, набори журналів для вирізання (для створення колажів), пластилін або м'яка глина для ліплення.

Засоби для створення атмосфери: Можливе використання пледів, подушок, аромалампи з ефірними оліями (за бажанням та згодою групи, враховуючи можливі алергії) для створення більш затишної, комфортної та розслаблюючої атмосфери під час виконання релаксаційних вправ. Наявність води та невеликих перекусів (печиво, фрукти) під час перерв також сприяє комфорту учасників.

Оцінка ефективності розробленої тренінгової програми є ключовим етапом дослідження, що дозволяє визначити її вплив на психологічну стресостійкість учасників. Це передбачає використання як кількісних, так і якісних методів для всебічного аналізу змін.

Після проходження повного курсу тренінгової програми учасники зможуть продемонструвати наступні зміни та покращення:

1. Поглиблене розуміння природи стресу: учасники матимуть чіткі уявлення про фізіологічні та психологічні механізми стресу, розрізнятимуть еустрес та дистрес, а також розумітимуть довгострокові наслідки некерованого стресу для здоров'я.

2. Зниження рівня суб'єктивного стресового навантаження: зменшення частоти та інтенсивності переживання стресу у повсякденному житті, що об'єктивно відображатиметься у зниженні балів за тестом Холмса – Раге та іншими шкалами самооцінки стресу.

3. Ефективна емоційна регуляція: учасники зможуть краще розпізнавати,

диференціювати та управляти власними емоціями (гнів, тривога, роздратування), застосовуючи адаптивні стратегії самозаспокоєння та трансформації.

4. Володіння широким спектром релаксаційних технік: учасники зможуть свідомо використовувати дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, візуалізацію та елементи майндфулнес для швидкого зниження фізичного та психоемоційного напруження.

5. Розвиток когнітивної гнучкості: учасники навчаться ідентифікувати та оскаржувати деструктивні автоматичні думки та ірраціональні переконання, що посилюють стрес, замінюючи їх на більш реалістичні та конструктивні. Це призведе до формування більш позитивного та оптимістичного світогляду.

6. Формування адаптивних копінг – стратегій: учасники освоюють та впровадять у своє життя ефективні проблемно-орієнтовані (вирішення проблем) та емоційно – орієнтовані (прийняття, переоцінка) стратегії подолання стресу, замість дезадаптивних (уникнення, зловживання).

7. Зміцнення особистісних ресурсів та соціальної підтримки: підвищення самооцінки, відчуття внутрішнього контролю, оптимізму та життєстійкості. Учасники навчаться ефективніше використовувати свою соціальну мережу, звертатися за допомогою та надавати її.

8. Покращення комунікативних навичок та асертивності: здатність встановлювати та підтримувати здорові особистісні кордони, відстоювати власні інтереси та виражати почуття в конструктивній, асертивній манері, що знизить рівень міжособистісного стресу.

9. Розвиток навичок самопіклування та профілактики вигорання: усвідомлення важливості збалансованого способу життя, регулярного відпочинку та відновлення. Учасники розроблять та почнуть впроваджувати індивідуальні плани самопіклування.

10. Підвищення загального рівня психологічного благополуччя: очікується зниження показників тривожності, депресії та підвищення рівня задоволеності життям, самоприйняття та відчуття сенсу.

Оцінка ефективності тренінгової програми буде здійснюватися за допомогою комплексного підходу, що включає попереднє (до тренінгу) та пост – тренінгове (після тренінгу) тестування, а також якісні методи.

Кількісні критерії (вимірювання до та після проведення тренінгу):

1. Рівень стресового навантаження та адаптації: Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса – Раге (Holmes – Rahe Stress and Social Adjustment Scale): Використовується для вимірювання сумарного стресового навантаження, що виникло внаслідок значних життєвих подій. Очікується статистично значуще зниження сумарних балів LCUs у тестовій групі після тренінгу порівняно з контрольною групою або початковими показниками.

2. Рівень життєстійкості: Опитувальник життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey S. Maddi, адаптація Д.А. Леонтьєва): вимірює три компоненти життєстійкості – залученість, контроль, прийняття ризику (Виклик). Очікується статистично значуще підвищення загального показника життєстійкості та її компонентів [56].

3. Рівень тривожності та депресії: Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21): Короткий опитувальник, що оцінює симптоми депресії, тривоги та загального стресу. Очікується статистично значуще зниження показників за всіма трьома шкалами. Шкала самооцінки тривожності (шкала Спілбергера –Ханіна): Дозволяє оцінити ситуативну та особистісну тривожність. Очікується зниження обох показників, особливо ситуативної тривожності.

4. Переважні копінг – стратегії: Опитувальник копінг – стратегій (WCQ – Ways of Coping Questionnaire Р. Лазаруса та С. Фолкман): Оцінює переважні стратегії подолання стресу. Очікується збільшення використання адаптивних стратегій (планування, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем) та зниження частоти застосування дезадаптивних (уникнення, конфронтація, самозвинувачення).

5. Рівень психологічного благополуччя: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (K. Ryff): Оцінює шість вимірів благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління

оточенням, цілі в житті, особистісне зростання. Очікується статистично значуще підвищення показників за більшістю або всіма шкалами.

Якісні критерії:

1. Зворотний зв'язок від учасників: Збір суб'єктивних вражень, відгуків, оцінок корисності отриманих знань та навичок, а також рекомендацій щодо покращення програми. Це може бути здійснено через анкетування, фокус-групи або індивідуальні інтерв'ю після завершення тренінгу.

2. Аналіз щоденників та рефлексивних записів: Оцінка динаміки усвідомлення учасниками власних змін, здатності застосовувати нові навички у повсякденному житті, їхньої особистої рефлексії над процесом та результатами тренінгу.

3. Спостереження за груповою динамікою та поведінкою: Якісні зміни у взаємодії учасників, їхній активності, відкритості, здатності до саморозкриття та підтримки інших.

4. Кейс – стаді: Детальний аналіз кількох випадків учасників, які продемонстрували найбільш значні зміни, що дозволить глибше зрозуміти механізми впливу програми та її індивідуальну ефективність.

Застосування вищезазначених кількісних та якісних методів дозволить отримати всебічну та об'єктивну інформацію про ефективність розробленої тренінгової програми та її вплив на рівень психологічної стресостійкості та загальне благополуччя осіб середньої зрілості. Отримані дані стануть основою для висновків та практичних рекомендацій магістерської роботи.

Розроблена та детально описана в цьому розділі тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості» є комплексним та системним підходом до підвищення психологічного благополуччя та адаптивних можливостей осіб періоду середньої зрілості. Її створення зумовлене актуальною потребою сучасної людини, що живе в умовах постійних змін та викликів, ефективно справлятися зі стресом, а особливо актуальною ця потреба є для періоду середньої зрілості, який

характеризується унікальним поєднанням особистісних, професійних та сімейних стресорів.

Програма побудована на міцних теоретичних засадах, що поєднують ключові концепції сучасної психології стресу та особистісної стійкості. Зокрема, вона спирається на транзакційну модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, що підкреслює суб'єктивність сприйняття стресових подій та важливість копінг-стратегій. Інтеграція принципів життестійкості С. Мадді (залученість, контроль, прийняття виклику) дозволяє впливати на глибинні особистісні установки, що визначають здатність людини трансформувати труднощі в можливості для зростання. Крім того, програма враховує аспекти позитивної психології, спрямованої на розвиток ресурсів та добробуту, та елементи когнітивно – поведінкової терапії, що є одними з найефективніших підходів до роботи з когнітивними та емоційними реакціями на стрес. Такий мультимодальний теоретичний фундамент забезпечує багатогранний вплив на особистість учасників, працюючи одночасно на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях [56].

Основними принципами побудови програми є активність, системність, поетапність, індивідуалізація, позитивне підкріплення та забезпечення психологічної безпеки. Принцип активності через інтерактивні вправи, дискусії та рольові ігри гарантує, що учасники не є пасивними слухачами, а активно залучені до процесу навчання та формування нових навичок. Системний та комплексний підхід забезпечує вплив на всі сфери функціонування особистості, від фізіологічних реакцій до когнітивних установок. Поетапна структура «від простого до складного» дозволяє поступово освоювати матеріал, не перевантажуючи учасників. Гнучкість та індивідуалізація, що враховують унікальний досвід кожного, посилюють релевантність програми, а принципи позитивного підкріплення та конфіденційності створюють підтримуючу та довірливу атмосферу, що є критично важливою для глибинної психологічної роботи.

Цілі та завдання програми чітко визначені та орієнтовані на конкретні, вимірювані результати. Головною метою є підвищення стресостійкості та адаптивних можливостей осіб середньої зрілості. Для її досягнення поставлено ряд послідовних завдань: від надання базових знань про стрес та самодіагностики індивідуальних стресорів до формування складних навичок емоційної саморегуляції, когнітивної реструктуризації, розвитку адаптивних копінг-стратегій, зміцнення особистісних ресурсів та соціальної підтримки, а також освоєння принципів самопіклування та профілактики вигорання. Кожне завдання є логічним кроком у загальній стратегії розвитку стресостійкості.

Структура програми включає 5 взаємопов'язаних занять, загальною тривалістю 30-36 годин. Така тривалість є оптимальною для засвоєння достатнього обсягу інформації та відпрацювання практичних навичок без перевантаження учасників. Заняття логічно продовжують один одного, починаючи від загального розуміння стресу та його самодіагностики, переходячи до емоційної регуляції та тілесного розвантаження, потім до роботи з мисленням, далі до формування активних стратегій подолання та ресурсів, і завершуючись інтеграцією набутих знань та розробкою плану довгострокової підтримки. Детальний зміст кожного заняття передбачає гармонійне поєднання теоретичних міні – лекцій, інтерактивних вправ, групових дискусій, рольових ігор, арт – терапевтичних технік та майндфулнес-практик. Так, використання Тесту Холмса – Раге на початкових етапах дозволяє учасникам об'єктивно оцінити свій рівень стресового навантаження, що підвищує їхню мотивацію до подальшої роботи. Практикум з Прогресивної м'язової релаксації та дихальних вправ забезпечує освоєння базових навичок тілесного розслаблення. Когнітивна реструктуризація з елементами КПТ навчає розпізнавати та оскаржувати деструктивні автоматичні думки, змінюючи їхній вплив на емоційний стан. Арт – терапевтичні техніки відкривають невербальні канали для вираження емоцій та внутрішнього переосмислення. Впровадження щоденників (стресу,

емоцій, думок, вдячності) сприяє самоспостереженню та закріпленню набутих навичок у повсякденному житті. Така різноманітність методів роботи робить програму динамічною, цікавою та ефективною для різних стилів навчання учасників.

Важливим аспектом програми є її орієнтація на цільову аудиторію осіб періоду середньої зрілості. Розуміння специфічних стресорів цієї вікової групи дозволяє адаптувати зміст та приклади, роблячи програму максимально релевантною та практично застосовною. Програма враховує, що люди цього віку часто вже мають значний життєвий досвід, але можуть відчувати дефіцит ефективних стратегій подолання стресу або ж схильні до його хронізації. Очікувані результати тренінгу охоплюють не тільки зниження рівня стресу, тривожності та депресії, але й комплексний розвиток психологічної стресостійкості. Це проявлятиметься у підвищенні рівня життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику), покращенні копінг-стратегій (перехід до більш адаптивних), зростанні психологічного благополуччя (самоприйняття, позитивні стосунки, цілі в житті, особистісне зростання) та впровадженні навичок самопіклування. Вони включають як кількісні показники, що вимірюються за допомогою валідизованих психодіагностичних методик (Тест Холмса – Раге, Опитувальник життєстійкості С. Мадді), так і якісні методи (зворотний зв'язок від учасників, аналіз щоденників, спостереження, кейс – стаді). Такий підхід дозволяє не лише констатувати зміни у показниках, а й зрозуміти глибину та якість цих змін, а також суб'єктивний досвід учасників. Порівняльний аналіз даних «до» і «після» тренінгу, а також, за можливості, з контрольною групою, дозволить об'єктивно оцінити ефективність розробленої інтервенції.

Загалом, тренінгова програма є цілісною, науково обґрунтованою та практично орієнтованим інструментом. Вона має потенціал значно покращити здатність осіб періоду середньої зрілості ефективно долати стрес, сприяти їхньому психологічному зростанню та зміцненню загального благополуччя у складних умовах сучасного життя. Її апробація та подальший

аналіз результатів у рамках емпіричного дослідження дозволять підтвердити її ефективність та обґрунтувати її широке застосування в психологічній практиці.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження на тему «Особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості» були досягнуті поставлена мета та виконані всі завдання магістерської роботи. Проведена робота дозволила виявити психологічну суть стресостійкості як цілісного феномену, визначити її особливості у контексті середньої зрілості, з'ясувати систему чинників, що впливають на її формування, а також розробити дієві практичні рекомендації з її розвитку.

На думку багатьох учених, особливості розвитку стресостійкості особистості періоду середньої зрілості полягають у тому, що цей період є найбільш стресостійким віковим періодом, оскільки доросла людина завдяки аналізу власного досвіду здатна розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку в неї цієї важливої риси.

Стресостійкість – це комплексна якість особистості, яка дає можливість протистояти негативному впливу стрес-факторів і є важливою характеристикою для людей середнього віку. Наразі існує багато різних підходів до визначення стресостійкості. Деякі вчені розглядають її як здатність особистості протистояти стресу і зберігати ефективність у складних умовах. Інші тлумачать її як комплексну якість, яка проявляється у здатності адаптуватися до стресових ситуацій та забезпечувати успішне функціонування в різних життєвих сферах.

Узагальнюючи основні підходи до вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід. Ми вважаємо, що стресостійкість є важливою характеристикою для осіб періоду середньої зрілості, оскільки вони часто зустрічаються з різними викликами та стресовими ситуаціями в

роботі, сім'ї та особистому житті. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти сутність стресостійкості та розробити ефективні стратегії її розвитку.

Таким чином, стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. Стресостійкість складається з емоційного компоненту та психологічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості деякі дослідники відносять: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту волюву регуляцію. Ця все є інтегративна якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, що характеризує, наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною мета та збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Перспективними в зазначеному науковому напрямі є подальші пошуки ефективних методів впливу на розвиток розглянутих вище особистісних якостей, що визначають стресостійкість особистості.

Отже, з результатів теоретичного аналізу наукової літератури бачимо, що стресостійкість є важливою складовою властивістю особистості та фактором впливу на емоційний та фізичний стан людини, оскільки забезпечує можливість ефективно працювати у стресових умовах. Висвітлено ключові аспекти, які дають розуміння взаємозв'язків нейропсихологічних процесів та здатності особистості ефективно реагувати на стресові ситуації.

Стратегії розвитку стресостійкості включають широкий спектр методів та технік. Когнітивно-поведінкові методи допомагають змінити негативні установки та переконання, релаксаційні техніки знижують фізіологічне збудження, тренування соціальних навичок покращують комунікацію та підтримку, а формування здорового способу життя зміцнює організм та підвищує його опірність до стресу. Індивідуальний підхід до вибору стратегій дозволяє врахувати унікальні потреби та особливості кожної людини, забезпечуючи максимальну ефективність втручання.

Тому, стресостійкість є не лише індивідуальною характеристикою, а й соціально значущим феноменом. Підвищення рівня стресостійкості у суспільстві сприяє покращенню психологічного благополуччя, підвищенню продуктивності праці, зниженню рівня захворюваності, пов'язаних зі стресом, та створенню більш гармонійного та стійкого суспільства. Інвестиції у розвиток стресостійкості є інвестиціями у майбутнє, оскільки вони сприяють формуванню здорового, продуктивного та щасливого суспільств

У межах теоретичного аналізу було виділено систему чинників, які формують та підтримують стресостійкість у середньому віці. До них належать: соціально-психологічна підтримка (від родини, колег, друзів), фізичне та психічне здоров'я, професійна задоволеність, наявність життєвої перспективи, наявність сенсожиттєвих орієнтацій, адаптивність у вирішенні проблем.

Виявлено, що саме поєднання цих факторів створює основу для сталого функціонування особистості у складних життєвих обставинах.

Представлено результати емпіричного дослідження, яке проводилось серед 60 респондентів віком 36 – 54 роки. Застосовані методики – опитувальник життестійкості С. Мадді (у адаптації Д. А. Леонтьєва) та шкала психоемоційного напруження Л. Ромек – дозволили об'єктивно оцінити рівень стресостійкості та її взаємозв'язок із рівнем емоційної напруги. За результатами аналізу встановлено, що більшість учасників мають середній рівень життестійкості, що поєднується з помірним рівнем емоційного

напруження. Це вказує на наявність потенціалу до розвитку стресостійкості та потребу в цілеспрямованій психологічній роботі для її посилення.

Найвагомішим статистичним результатом стало виявлення зворотного кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем емоційної напруги ($r = -0,61$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень стресостійкості є важливим захисним чинником від емоційного виснаження та психологічного дистресу.

Також на основі анкетного аналізу було визначено п'ять провідних детермінант стресостійкості у досліджуваній віковій групі:

1. Рівень соціальної інтеграції (наявність підтримки);
2. Стан здоров'я;
3. Успішність професійної самореалізації;
4. Активне застосування конструктивних coping-стратегій;
5. Усвідомленість та наявність внутрішнього сенсу життя.

За результатами роботи було запропоновано психологічну програму рекомендацій, яка охоплює різні рівні функціонування особистості – від когнітивних практик і емоційної регуляції до соціального залучення й екзистенційного самоздійснення. До ключових елементів цієї програми належать тренінги стресостійкості, техніки саморефлексії та mindfulness –практики, профілактика професійного вигорання, розвиток емоційного інтелекту, підтримка здорового способу життя.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують актуальність і наукову значущість обраної теми. Магістерську роботу можна розглядати як базу для подальших наукових розвідок, а також як практичний інструмент для використання в роботі психологів, педагогів, HR – фахівців та фахівців із ментального здоров'я. Розроблені підходи можуть бути інтегровані у навчальні, тренінгові та профілактичні програми, спрямовані на підтримку психічного благополуччя осіб періоду середньої зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007. 20 с.
3. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. с.
4. Бойко А. М. Психодіагностика: навч. посіб. К. : Академвидав, 2010. 264 с.
5. Васильєва С. А. Психологія стресу та методи його подолання: навч. посіб. Харків : ХНПУ, 2015. 147 с.
6. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018/114. С. 17–20.
7. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> (дата звернення: 27.05.2024).
8. Вишньовський В. В. Особистісна та професійна зрілість як необхідна умова професійного зростання вчителя. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskiyi.p df](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskiyi.pdf) (дата звернення: 28.05.2024).

9. Водоп'янова Н. Е. Стрес-менеджмент. Стрес як предмет психодіагностики. URL:

<https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (дата звернення: 28.05.2024 р.)

10. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. *Основи психічного здоров'я*. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2019. 160 с.

11. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Mental health and Stress Resilience URL:

<https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822> (дата звернення: 18.05.2025).

12. Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни / *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: Тези доповідей X Всеукр. наук.–практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.)*. Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 14.

13. Гайдук В. І. *Основи наукових досліджень: навч. посіб.* К.: Центр учбової літератури, 2020. 232 с.

14. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. *Психологія Здоров'я: теорія і практика*. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

15. Гальченко В. М. Засоби психологічної підтримки під час стресу, спричиненого війною / *Актуальні питання теорії та практики психолого–педагогічної підготовки майбутніх фахівців: Тези доповідей X Всеукр. наук.–практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.)* ХНУ, 2022. С. 15.

16. Гончаренко С. У. *Український педагогічний словник*. К.: Либідь, 1997. 376 с.

17. Гриськова І. М. *Експериментальна психологія: навч.–метод. посіб.* К.: ВД «Професіонал», 2020. 200 с.

18. Дзюба Ю. Зрілість не має меж: як розпізнати в собі зрілу особистість? Журнал SPACE. 2022. URL:

<https://spacemag.com.ua/other/zrilst-ne-maye-mezh-yak-rozpiznaty-v-sobizrilu-osobystist-2/> (дата звернення: 30.05.2024)

19. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості правоохоронців та етапі фахової підготовки. *Право і безпека. Серія: Юридичні науки*. №2(69), 2018. С. 29–35.

20. Занюк С. С. Психологія мотивації: Навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 304 с.

21. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. URL: <https://mod.gov.ua/> (дата звернення: 04.04.2025).

22. Зеркалов І. І. Стрес та шляхи його подолання: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 182 с.

23. Зінченко В. М., Мясіщев В. Н. Загальна психологія. К.: Вища школа, 2008. 415 с.

24. Карвасарський Б. Д. Психотерапія. К.: Основи, 2013. 512 с.

25. Ковальчук О. Психологічна стійкість як чинник адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 58–65.

26. Кононенко Л. В. Стресостійкість як складова професійної діяльності сучасного фахівця. *Психологія і педагогіка*. 2020. № 26. С. 122–127.

27. Кочубейник Л. Г. Психічне здоров'я як соціально–психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2019. № 3. С. 99-103.

28. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина І. С. 153-192.

29. Корольчук, В. М. Психологія стресостійкості особистості: (дис. докт. психологічних наук за спеціальністю д–ра психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, Україна, 2009.

30. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

31. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
32. Климишин О.І. Духовна терапія адиктивних осіб: християнсько орієнтований підхід. Навчально–методичний посібник. Івано-Франківськ: Гостинець, 2012. 121 с.
33. Ковальчук З. Я., Матійків І. М. Основи професійної майстерності психолога: навч.–метод. посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 340 с.
34. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості: В. М. Крайнюк. Київ: Ніка–Центр, 2009.
35. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Випуск 7(36). С. 98–117.
36. Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психічного здоров'я студента. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. Хмельницький: ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 64–80.
37. Климчук Л. В. Психологія дорослого віку: навч. посіб. Львів: Світ, 2021. 198 с.
38. Лазарус Р. Стрес і емоції: пер. з англ. Харків: КСД, 2018. 320 с.
39. Ліндсей Г., Норман Д. Психологія: навч. посібник пер. з англ. К.: Основи, 1992. 640 с.
40. Ліснічук Г. С. Психологія особистісної саморегуляції в умовах стресу. Тернопіль: ТНПУ, 2020. 152 с.
41. Мадді С. Життестійкість: теоретичні основи та практика формування С. Мадді; пер. з англ. Львів: Світ, 2017. 240 с.

42. Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана «ЖИТТЯ, КОНФЛІКТИ І ЛЮБОВ У ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОМУ СВІТІ», 2017. С.

43. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних: метод. посіб. / Держ. Центр зайнятості України, Ін-т підготов. кадрів держ. служби зайнятості України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Акад. пед. наук України. К., 2000. 314 с.

44. Микитенко М., Федорченко Т.Є. Тренінгова технологія як основа корекційної роботи з неповнолітніми з девіантною поведінкою. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 57, 2017. С. 256–262.

45. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково – практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). Львів: Тріада Плюс, 2013. С. 186–187.

46. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологічні чинники розвитку *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 2. С. 286–295.

47. Національна стратегія з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні (2022–2030). URL: <https://moz.gov.ua> (дата звернення: 08.04.2025).

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

49. Основи психологічного консультування в позитум–підході / Карікаш, Босовська, Кравченко, Кириченко. Черкаси, 2009. С.

50. Павленко В. С. Стресостійкість особистості як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2019. Т. 5. С. 91–97.

51. Печенюк І. М. Coping-стратегії як засіб психологічного захисту особистості. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. 2021. № 2. С. 75–82.

52. Петренко Л. О. Психологія зрілого віку. Чернівці: Рута, 2019. 118 с.

53. Пронько В. М. Психологія управління. К.: Каравела, 2015. 214 с.
54. Психологічна енциклопедія / укл. О. М. Степанов. К . : Академвидав, 2006. 424 с.
55. Платформа для психологічного тестування та досліджень URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn-j1amh/> (дата звернення: 28.05.2025).
56. Психологічні онлайн-тести (методики адаптації С. Мадді, Д. А. Леонтєва та ін.) URL: <http://testik.com.ua/test-zhyttyestijkosti-s-maddi-adaptatsiya-d-o-leontyeva/> (дата звернення: 18.04.2025).
57. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник /за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.
58. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text> (дата звернення: 23.05.2025).
59. Руденко Л.А. Формування соціально орієнтованої особистості: комунікативний аспект проблеми. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник статей IV Всеукраїнської науково – практичної інтернет –конференції* (Глухів, 9-10 листопада 2017 року) / Міністерство освіти і науки України, ГНПУ ім. О. Довженка. Суми: ТОВ «Видавничий дім «Ельдорадо», 2017. С. 126–131.
60. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 18. 2022. С. 141–152.
61. Соціалізація особистості в ситуації невизначеності: Монографія / Л. Омельченко, В. Вус. К.: Компрінт, 2015. 328 с.

62. Селє Г. Стрес без дистресу. Г. Селє ; пер. з англ. К.: Наукова думка, 2001. 124 с.
63. Синявський, В. В., Сергєєнков О. П. (2007). *Психологічний словник*. Н. А. Побірченко, Київ: Наук. Світ. С.
64. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 11, 2018. С. 144–149.
65. Стельмашук Х.Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. загальна психологія та історія психології / Львів. нац. Ун – т ім. Івана Франка; Ін – т соціальної і політичної психології НАПН України, Київ. Львів, 2019. 217 с.
66. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 314–319.
67. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Електронний каталог наукових публікацій URL: <http://www.nbuv.gov.ua/node/554> (дата звернення: 28.05.2025).
68. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. №1(38). 2018. С. 44–47.
69. Ткачук Т. А. Копінг – поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун–т держ. податкової служби України, 2011. 286 с.
70. Раєвська Н. В. Психологічні аспекти емоційного вигорання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 4. С. 25–30.
71. Реймър Дж. Основи психічного здоров'я. Дж. Реймър ; пер. з англ. Львів: Видавництво УКУ, 2021. 288 с.
72. Рибалка В. В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Либідь, 2015. 376с.
73. Учитель І. Б., Сурякова М. З., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Дніпро: Середняк Т. К. 2021. 162 с.
74. Українська асоціація психічного здоров'я URL <https://mentalhealth.in.ua> (дата звернення: 25.05.2025).

75. Чернишук, Г. М. (2008) Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології (1), С. 92–98.
76. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. В. Франкл; пер. з нім. К.: КСД, 2017. 224 с.
77. Хоружа Н. Л. Розвиток стресостійкості в педагогів у системі підвищення кваліфікації. *Психологія*. 2022. № 1. С. 113–118.
78. Швейківська Г. О. Психологічна допомога дорослим у стресових ситуаціях. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*. 2020. № 72. С. 89–94.
79. Шевченко Н. А. *Основи психодіагностики*: навч. посіб. К.: Академія, 2018. 264 с.
80. Ярошенко Н. *Психологічна підтримка особистості в кризових ситуаціях* /Освіта і розвиток особистості. 2022. № 3. С. 48–55.
81. WHO. Mental health and stress resilience URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 27.05.2025).

ДОДАТКИ

Тренінгова програма:

«Розвиток особистісної стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості»

Актуальність. Сучасний ритм життя, економічні нестабільності, високі професійні та сімейні вимоги сприяють зростанню рівня стресу серед дорослого населення, особливо в осіб середнього віку. Саме цей віковий період часто супроводжується кризами ідентичності, змінами в особистому й професійному житті, відповідальністю за родину, батьків та власну кар'єру. В умовах тривалого стресового навантаження відсутність навичок ефективного саморегулювання може призводити до емоційного вигорання, соматичних захворювань, депресивних розладів та зниження якості життя.

Розвиток стресостійкості як інтегрованої особистісної характеристики допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність навіть у ситуаціях невизначеності. Зміцнення таких компонентів, як залученість, контроль над подіями власного життя та готовність сприймати зміни як виклики, має ключове значення для особистісного зростання і професійної самореалізації.

Тренінгова форма навчання дозволяє не лише ознайомитися з теоретичними аспектами стресостійкості, але й через практичні вправи

опанувати ефективні методики саморегуляції, підвищити усвідомленість власних ресурсів, розвинути навички управління емоціями та стратегії подолання труднощів. Вона сприяє формуванню підтримувального середовища, що додатково підсилює ефект навчання.

У сучасних українських реаліях, особливо в умовах воєнного стану, викликів у професійному та приватному житті, тренінг розвитку стресостійкості є не лише актуальним, а й критично необхідним засобом підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності громадян.

Цільова аудиторія: жінки та чоловіки віком 45-50 років, 8 осіб.

Мета: сприяти розвитку особистісної стресостійкості у осіб середнього дорослого віку шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості власних ресурсів та опанування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Завдання:

1. Поглибити розуміння учасниками феномену стресу та стресостійкості як психологічних явищ.
2. Діагностувати індивідуальний рівень стресостійкості та визначити особистісні ресурси кожного учасника.
3. Опанувати техніки емоційної саморегуляції, зокрема дихальні вправи, релаксаційні практики та майндфулнес-методи.
4. Навчити учасників застосовувати когнітивні стратегії подолання стресу, зокрема зміну деструктивних переконань та розвиток позитивного мислення.
5. Формувати навички адаптивної поведінки в стресових ситуаціях через аналіз життєвих кейсів та групову роботу.
6. Підвищити рівень мотивації учасників до саморозвитку і зміцнення власної стійкості в умовах життєвих викликів.

Обсяг тренінгової програми: 1 тренінгова сесія загальною тривалістю 7 годин з перервами.

Структура тренінгової програми з розрахунком часу

№ п/п	Тема	Кількість хвилин/годин
1	Вступ, знайомство з учасниками, встановлення правил	30 хв.
2	Теоретичний блок: «Що таке стресостійкість?»	30 хв.
3	Самодіагностика: «Який мій рівень стресостійкості?»	30 хв.
4	Практичний блок I. Навички емоційної саморегуляції	60 хв.
5	Перерва	15 хв.
6	Практичний блок II. Когнітивні стратегії протидії стресу.	45 хв.
7	Практичний блок III. Ресурсний стан і мотивація.	60 хв.
8	Перерва на обід	60 хв.
9	Практичний блок IV. Стратегії поведінки в стресових ситуаціях.	90 хв.
10	Підбиття підсумків	30 хв.
Загальна		420 хв./ 7 год.

Структура тренінгу:

1. Вступна частина (30 хвилин)

- Знайомство учасників.
- Визначення очікувань від тренінгу.
- Встановлення правил роботи в групі (конфіденційність, активність, доброзичливість).

Вправа: «Моє ім'я і моя сила»

(Учасники називають своє ім'я та одну рису, яка допомагає їм долати труднощі.)

2. Теоретичний блок: «Що таке стресостійкість?» (30 хвилин)

- Пояснення поняття стресу, стресостійкості та емоційного вигорання.
- Модель «Три С» стресостійкості за Мадді: залученість, контроль, виклик.

Міні-лекція та дискусія: «Чому одні справляються зі стресом краще за інших?»

3. Самодіагностика: «Який мій рівень стресостійкості?» (30 хвилин)

- Проведення короткого опитувальника (адаптована версія Hardiness Survey).
- Аналіз результатів в парах.

Вправа: «Мої ресурси в стресових ситуаціях» (30 хвилин).

Мета: допомогти учасникам усвідомити особисті внутрішні та зовнішні ресурси, які вони можуть використовувати для подолання стресових ситуацій.

Формат: індивідуальна робота + обговорення в парах/групі

Необхідні матеріали: аркуші А4, кольорові ручки, олівці або фломастери

Хід виконання:

1. Інструкція тренера: тренер пропонує учасникам задуматися про ситуації в житті, коли вони стикалися зі стресом, але їм вдалося з ним впоратися.

Запитання для роздумів:

- Що мені допомогло вистояти в складний момент?
- На що я спирався внутрішньо?
- Хто або що мене підтримувало ззовні?

2. Індивідуальна робота (10 –15 хвилин):

Кожен учасник малює на аркуші умовне дерево або будинок (можна просто перелік).

Умовно ділимо ресурси на дві категорії:

- Внутрішні ресурси (мої якості, навички, переконання, мотивація)
- Зовнішні ресурси (підтримка друзів, сім'ї, хобі, релігія, доступ до інформації, стабільна робота тощо)

Приклад категорій для підказки:

- Внутрішні ресурси: оптимізм, самоконтроль, креативність, сила волі.
- Зовнішні ресурси: родина, друзі, колеги, спортивні секції, тренінги,

психологічна підтримка.

3. Обговорення в парах або малих групах (5 –10 хвилин):

Учасники обговорюють свої ресурси з партнером: хто що вважає своїм найсильнішим джерелом підтримки. Фокус на тому, щоб помітити, скільки всього вже є в кожного для подолання стресу.

4. Підсумок тренера (5 хвилин):

Тренер наголошує, що усвідомлення своїх ресурсів зміцнює почуття внутрішнього контролю та знижує рівень тривожності в стресових ситуаціях.

4. Практичний блок I.: Навички емоційної саморегуляції (1 година).

- Техніки зниження рівня стресу: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес – практики.

Практичне заняття:

- «Квадратне дихання»: проста техніка керованого дихання для швидкого заспокоєння нервової системи та зниження рівня стресу.

Як виконувати: дихання відбувається за схемою «4×4×4×4»: вдих на 4 рахунки; затримка дихання на 4 рахунки; видих на 4 рахунки; пауза після видиху на 4 рахунки; цикл повторюється 4–6 разів.

Уявляти можна малювання уявного квадрата: кожен його бік – один етап дихання.

Результат: вирівнюється дихання, сповільнюється серцебиття, знижується напруга.

- «Сканування тіла» (тілесна релаксація): практика усвідомленого послідовного розслаблення різних частин тіла для зняття фізичної та емоційної напруги.

Як виконувати: прийняти зручне положення (сидячи або лежачи).

Увагою «просканувати» тіло від маківки голови до кінчиків пальців ніг. На кожній ділянці тіла (лоб, щелепа, шия, плечі, руки, живіт тощо) коротко зупинитися, відчувати її стан і свідомо розслабити.

Результат: підвищення тілесної усвідомленості, зняття м'язової скрутості, заспокоєння думок, зниження тривожності.

Перерва (15 хвилин)

5. Практичний блок II.: Когнітивні стратегії протидії стресу (1 година)

- Техніка когнітивної реструктуризації: як змінювати негативні установки на підтримувальні.
- Робота з переконаннями та установками.

Вправа: «Зловити негативну думку»

Учасники фіксують типові негативні думки та перефразовують їх у підтримувальні.

6. Практичний блок III.: Ресурсний стан і мотивація (1 година)

- Визначення особистих ресурсів (соціальних, емоційних, фізичних).
- Створення карти ресурсів.

Вправа: «Моє джерело сили». Кожен створює символічну мапу своїх ресурсів на аркуші.

Перерва на обід (1 година)

7. Практичний блок IV.: Стратегії поведінки в стресових ситуаціях (1 година 15 хвилин).

- Психологічні моделі поведінки при стресі: уникнення, протидія, адаптація.
- Розбір реальних кейсів із життя учасників.

Групова робота: «Розплутати стресову ситуацію»

Учасники в групах обирають стресову ситуацію і розробляють план її подолання.

8. Завершення тренінгу (45 хвилин).

- Підведення підсумків.
- Індивідуальне складання плану розвитку власної стресостійкості («Що я впроваджу в своє життя?»).

Вправа: «Лист собі в майбутнє». Кожен пише коротке послання собі з настановами щодо подолання стресу.

- Відгуки, рефлексія учасників.
- Вручення сертифікатів (якщо передбачено).

Примітки:

- У тренінгу важливо чергувати активні та спокійні вправи для підтримання енергії групи.
- Атмосфера має бути максимально підтримувальною й неконкурентною.
- Можна додати музику для релаксаційних практик.

