

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. В. Макаръ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

Кафедра _____ (повне найменування інституту, факультету)
психології та соціології _____

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

О. В. Макаръ

Керівник роботи: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

О. Г. Лосієвська

Рецензент:

Доцент кафедри психології

ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»

к. психол. н., доцент

Г. Б. Панфілова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
Психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Макарь Олени Володимирівни

1. Тема роботи: «Когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку»

Керівник роботи: О. Г. Лосієвська – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 153 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025р.	16.10.2025р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025р.	03.11.2025р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. - 16.10.2025 р.	
3	Проведення констатувального експерименту та узагальнення його результатів.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	14.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

О. В. Макарь

Керівник роботи:

д. психол. н., доц.

О. Г. Лосієвська

РЕФЕРАТ

Текст – 153 с., рис. – 18, табл. – 27, літератури – 79 дж., додатків – 6

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні основи дослідження когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку та розроблено корекційну програму для даної категорії осіб.

Розглянуто підходи до вивчення стресу та стресового реагування у закордонній та вітчизняній психологічній науці. Проаналізовано роль когнітивних чинників у формуванні стресових реакцій, специфіку проявів стресу у жінок середнього віку та психологічні механізми їх подолання.

Проведено емпіричне дослідження когнітивних чинників стресового реагування тридцяти жінок середнього віку. Здійснено діагностику стресостійкості, толерантності до невизначеності, копінг-стратегій та емоційних станів за допомогою стандартизованих методик. Розроблено та реалізовано онлайн-корекційну програму реагування на стрес, що інтегрує когнітивно-поведінкову терапію, техніки емоційної регуляції, когнітивного реструктурування та розвитку стресостійкості.

Результати дослідження підтвердили високу ефективність розробленої програми: статистично високозначуще підвищення стресостійкості, покращення толерантності до невизначеності, кардинальна трансформація копінг-стратегій у бік проблемно-орієнтованих стратегій та суттєве зниження тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі.

Ключові слова: ЖІНКИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, КОГНІТИВНА КОРЕКЦІЯ, КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА, СТРЕС, СТРЕСОВЕ РЕАГУВАННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ТРИВОЖНІСТЬ.

ABSTRACT

Makar O. V. Cognitive factors of stress response in middle-aged women. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents theoretical and methodological foundations for studying cognitive factors of stress response in middle-aged women and develops a correctional program for this category of persons.

Approaches to studying stress and stress response in foreign and domestic psychological science are examined. The role of cognitive factors in the formation of stress reactions, the specificity of stress manifestations in middle-aged women and psychological mechanisms of their coping are analyzed.

An empirical study of cognitive factors of stress response in thirty middle-aged women was conducted. Diagnostics of stress resistance, tolerance to uncertainty, coping strategies and emotional states was carried out using standardized methods. An online correctional program for stress response integrating cognitive-behavioral therapy, emotional regulation techniques, cognitive restructuring and stress resistance development was developed and implemented.

The research results confirmed the high effectiveness of the developed program: statistically highly significant increase in stress resistance, improvement in tolerance to uncertainty, cardinal transformation of coping strategies towards problem-oriented strategies and substantial reduction in anxiety, frustration, aggression and rigidity in the experimental group with no changes in the control group.

Keywords: ANXIETY, COGNITIVE CORRECTION, COGNITIVE FACTORS, COPING STRATEGIES, CORRECTIONAL PROGRAM, FRUSTRATION, MIDDLE-AGED WOMEN, STRESS, STRESS RESISTANCE, STRESS RESPONSE, TOLERANCE TO UNCERTAINTY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	12
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження реагування на стрес у жінок середнього віку	12
1.2. Психологічна та психофізіологічна характеристика жінок середнього віку	20
1.3. Стресове реагування як механізм адаптації жінок середнього віку	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	35
2.1. Когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку	35
2.2. Дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку	38
2.3. Психологічні та статистичні результати констатувального експерименту...	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	61
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ..	65
3.1. Методологічні основи розробки корекційної програми	65
3.2. Корекційна програма реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників	71
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	116
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	146
ВИСНОВКИ	149
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	153
ДОДАТКИ.....	161

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ ставить перед жінками середнього віку безпрецедентні виклики, які кардинально трансформують традиційні уявлення про цей період життя та вимагають нового наукового осмислення механізмів психологічної адаптації. Жінки віком від 35 до 60 років опиняються у складній ситуації множинних стресових впливів: вони одночасно переживають кризові моменти особистісного розвитку, зміни в сімейних та професійних ролях, а також соціальні трансформації, що потребують швидкої адаптації до нових реалій життя.

Дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку набуває особливої значущості через кілька ключових обставин. Демографічні зміни в українському суспільстві свідчать про зростання частки населення середнього віку, що робить цю групу особливо важливою з точки зору соціально-психологічної стабільності. Саме когнітивні чинники виступають вирішальними у формуванні стресової відповіді, адже особливості сприйняття, оцінки та інтерпретації стресових ситуацій визначають, чи стане конкретна подія джерелом стресу та яким буде характер адаптивної відповіді особистості.

Теоретичні дослідження зарубіжних науковців змінили розуміння природи стресу. Роботи американського психолога Ричарда Лазаруса перемістили акцент з об'єктивних характеристик стресорів на суб'єктивні процеси їх когнітивної оцінки. Модель стресу Лазаруса-Фолкмана підкреслює, що стресова реакція виникає не стільки через властивості самої ситуації, скільки через те, як людина її сприймає та оцінює свої можливості з нею впоратися. Це особливо важливо для жінок середнього віку, які мають багатий життєвий досвід, але водночас стикаються з новими викликами, для яких їхні попередні стратегії можуть виявитися недостатніми.

Концепція життестійкості, розроблена американським психологом Сальваторе Мадді та розвинена Сьюзан Коббаса, розкриває важливість особистісних ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Життестійкість як

інтегральна характеристика особистості особливо важлива для розуміння адаптивних можливостей жінок середнього віку, оскільки виступає ключовим ресурсом подолання життєвих труднощів.

Сучасні дослідження копінг-стратегій, ініційовані роботами Сьюзан Фолкман та Ричарда Лазаруса, демонструють, що ефективність подолання стресу залежить не стільки від інтенсивності стресора, скільки від адекватності обраних стратегій подолання. Для жінок середнього віку характерним є більш диференційований підхід до вибору копінг-стратегій, що пов'язано з накопиченим життєвим досвідом та розвиненими навичками рефлексії.

Об'єкт дослідження – реагування на стрес у жінок середнього віку.

Предмет дослідження – когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити когнітивні чинники реагування на стрес жінок середнього віку, розробити та апробувати програму психологічної корекції з урахуванням виявлених особливостей.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення реагування на стрес у жінок середнього віку та визначити роль когнітивних чинників у цьому процесі;
- 2) охарактеризувати психологічні та психофізіологічні особливості жінок середнього віку, що впливають на їхнє реагування на стрес;
- 3) емпірично дослідити когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку та виявити їх взаємозв'язки;
- 4) розробити та апробувати програму психологічної корекції реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників;
- 5) оцінити ефективність розробленої корекційної програми та сформулювати практичні рекомендації.

Теоретико-методологічна основа дослідження становили: класична концепція стресу як загального адаптаційного синдрому (Г. Сельє); когнітивно-

трансактна модель стресу та теорія копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); концепція життєстійкості як особистісного ресурсу подолання стресових ситуацій (С. Коббаса, С. Мадді та ін.); теорія особистісних конструктів (Дж. Келлі та ін.); концептуальні засади когнітивно-поведінкової терапії (М. В. Архангельська, А. Бек, Л. В. Матюх та ін.); теорія соціального научіння (А. Бандура та ін.); положення вікової психології про специфіку кризових періодів дорослості (А. В. Аханова, Е. Еріксон, О. П. Сергєєнкова та ін.); сучасні концепції стресостійкості та психологічної резильєнтності (Е. Грішін, Е. Мастен, О. С. Односталко та ін.); концепція самоактуалізації та особистісного зростання (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); українські дослідження психологічних особливостей жінок середнього віку (В. Ю. Астаніна, О. І. Гордієнко, І. В. Капустіна, С. М. Кондратюк, Т. В. Кулаєва, О. Мельничук та ін.); дослідження копінг-поведінки та гендерних особливостей подолання стресу (Ю. М. Білюченко, Є. Потапчук, А. Сопчук та ін.); теоретичні основи психологічної корекції стресових станів (Г. С. Краснова, С. Д. Максименко та ін.).

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; порівняльний аналіз різних теоретичних підходів;
- *емпіричні методи:* констатувальний експеримент з використанням психодіагностичних методик: Тест «Стійкість до стресу» (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, Т. В. Зайчикова); Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер); Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер); Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);
- *методи математичної статистики:* описова статистика, t-критерій Стьюдента для оцінки ефективності корекційних заходів.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *здійснено* комплексне дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку в українському соціокультурному контексті;
- *розширено* наукові уявлення про специфіку стресового реагування жінок цієї вікової групи через призму когнітивних процесів оцінки та інтерпретації стресових ситуацій;
- *виявлено* закономірності взаємозв'язку між когнітивними чинниками, копінг-стратегіями та життєстійкістю у жінок середнього віку;
- *розроблено та науково обґрунтовано* програму психологічної корекції, що враховує специфічні когнітивні особливості реагування на стрес цієї категорії жінок.

Теоретичне значення дослідження – результати теоретичного вивчення збагачують знання про психологічні механізми реагування на стрес у жінок середнього віку, поглиблюють розуміння ролі когнітивних чинників у процесах адаптації до стресових ситуацій; отримані дані доповнюють існуючі теоретичні моделі стресу новими емпіричними фактами щодо специфіки їх функціонування у жінок цієї вікової групи; розроблена модель взаємодії когнітивних чинників реагування на стрес може служити основою для подальших теоретичних досліджень у галузі психології стресу та кризової психології.

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблена програма психологічної корекції може бути використана у роботі з жінками середнього віку, які переживають стресові ситуації. Результати дослідження можуть застосовуватися для розробки профілактичних та корекційних програм. Отримані дані є корисними для фахівців у галузі психології праці, організаційної психології та психології здоров'я при розробці програм підтримки психологічного благополуччя жінок середнього віку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження реагування на стрес у жінок середнього віку

Сучасний світ ставить перед жінками середнього віку безліч викликів, які значно впливають на їхнє психологічне благополуччя. Від професійних обов'язків до сімейних турбот, від соціальних очікувань до особистих криз - все це створює складну мозаїку стресових факторів. Жінки цієї вікової групи опиняються під множинним тиском: з одного боку, традиційні життєві стресори не зникають, а з іншого - додаються нові виклики, пов'язані зі зміною соціальних ролей та переосмисленням життєвих пріоритетів. Психологічна наука приділяє значну увагу вивченню того, як жінки реагують на ці множинні стресори та які механізми допомагають подолати складні життєві обставини [48].

Поняття стресу має довгу та багатогранну історію розвитку в науці. Канадський фізіолог Ганс Сельє першим запропонував цей термін у 1936 році, спостерігаючи за реакціями лабораторних тварин на різні подразники. Він визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу [48]. Це революційне відкриття показало, що організм реагує однаково на різні за природою стресори - чи то фізичні, чи то психологічні. Визначення Сельє стало основою для подальших досліджень та відкрило новий напрямок у медицині та психології. Сучасні науковці розглядають стрес значно ширше та глибше. Вони включають у це поняття не тільки біологічні реакції, а й складні психологічні процеси, когнітивні механізми та соціальні фактори [21]. Сьогодні стрес розуміється як багатокomпонентний феномен, що охоплює взаємодію між організмом, психікою та навколишнім середовищем.

Реагування на стрес - це складний процес, який включає різні компоненти. До них належать когнітивні, емоційні, поведінкові та психологічні реакції. Кожен компонент відіграє свою роль у загальній картині того, як людина

справляється зі стресовими ситуаціями [21]. Сучасні науковці виділяють декілька основних підходів до розуміння стресу, кожен з яких має свої особливості та акценти (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення стресу

Підхід	Автор	Визначення стресу	Особливості підходу
Біологічний підхід	Г. Сельє (1936), У. Кеннон (1932), Дж. Мейсон (1968)	Стрес розглядається як неспецифічна адаптивна реакція організму на будь-яку вимогу зовнішнього або внутрішнього середовища. Описує три стадії розвитку стресу: тривоги, резистентності та виснаження	Акцент на біологічних та нейроендокринних механізмах стресової відповіді. Універсальний характер стресової реакції незалежно від природи стресора. Введення поняття загального адаптаційного синдрому. Фокус на активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи
Когнітивно-трансактний підхід	Р. Лазарус, С. Фолкман (1984), М. Кононова, Т. Кучма (2021)	Стрес виникає як результат взаємодії між особистістю та середовищем, коли ситуація оцінюється як така, що перевищує наявні ресурси людини. Центральна роль належить когнітивній оцінці ситуації	Наголос на суб'єктивності сприйняття стресу. Введення понять первинної та вторинної оцінки. Стрес залежить не від об'єктивних характеристик ситуації, а від її індивідуальної інтерпретації. Важливість копінг-стратегій та переоцінки ситуації
Екологічний підхід	Д. Френч, Р. Кан (1962), Дж. Едвардс (1992)	Стрес розуміється як невідповідність або дисбаланс між вимогами середовища та наявними ресурсами особистості для їх задоволення. Розглядається в системі "особистість-середовище"	Фокус на взаємодії людини з оточенням. Стрес виникає при порушенні балансу між об'єктивними вимогами та суб'єктивними можливостями. Важливість соціального та організаційного контексту. Концепція "пристосування особи до середовища"

Трансактний підхід	Т. Кокс (1978), С. Максименко (2008)	Стрес є динамічним процесом безперервної взаємодії між людиною та її середовищем. Підкреслюється змінність та процесуальність стресового реагування	Акцент на динамічності та процесуальності стресу. Суб'єктивність переживання стресу кожною особистістю. Стрес розглядається не як стан, а як процес постійної трансакції між особистістю та оточенням. Врахування темпоральних характеристик стресу
--------------------	---	---	---

Когнітивні чинники займають особливе та центральне місце у розумінні реагування на стрес жінок середнього віку. Вони визначають не тільки те, як людина сприймає стресову ситуацію, а й те, як вона її інтерпретує, аналізує та приймає рішення щодо подальших дій [19]. До основних когнітивних чинників належать первинна та вторинна оцінка ситуації, особистісні переконання та установки, стиль атрибуції, схильність до катастрофізації та способи подолання труднощів. Особливо важливою є роль когнітивних спотворень, систематичних помилок у мисленні, які можуть перетворити нейтральну ситуацію на стресову. Наприклад, схильність до чорно-білого мислення, коли жінка бачить ситуацію тільки в крайнощах, або персоналізація, коли вона бере на себе відповідальність за події, які не залежать від неї. Дослідження показують, що саме ці когнітивні чинники часто визначають, чи стане конкретна ситуація стресовою для людини, і наскільки інтенсивною буде ця реакція [18]. Розуміння цих механізмів відкриває широкі можливості для психологічної корекції та профілактики стресових розладів [2].

Жінки середнього віку мають свої унікальні та специфічні особливості реагування на стрес, які формуються під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Цей період життя охоплює вік від 35-40 до 55-60 років та характеризується численними та часто одночасними змінами як на психологічному, так і на особистісному рівні [52]. Психологічно цей період характеризується переосмисленням життєвих досягнень, переоцінкою цінностей та пріоритетів. Соціально жінки цього віку часто опиняються у ситуації "сандвіч-

покоління", коли вони одночасно несуть відповідальність за дітей (які можуть бути підлітками або молодими дорослими) та за літніх батьків, що потребують догляду [55]. Жінки в цьому віці часто стикаються з так званою "кризою середнього віку", яка проявляється у глибокому переосмисленні свого життєвого шляху, досягнень та майбутніх планів. Вони можуть відчувати тривогу з приводу старіння, зміни зовнішності, професійної самореалізації та особистих стосунків [13].

Класична схема стресу Ганса Сельє включає три основні стадії, які наочно демонструють динаміку розвитку стресової реакції (див. рис. 1.1). Перша стадія - це стадія тривоги. На цьому етапі організм мобілізує свої захисні сили та активує компенсаторні механізми [48]. Друга стадія називається стадією резистентності. Організм пристосовується до стресора та підвищує свою опірність. Якщо адаптація успішна, людина може функціонувати в умовах тривалого стресу без значних порушень [16]. Третя стадія - виснаження. Якщо стресовий вплив продовжується занадто довго, адаптаційні ресурси вичерпуються, що може призвести до серйозних порушень здоров'я та розвитку хронічних захворювань.

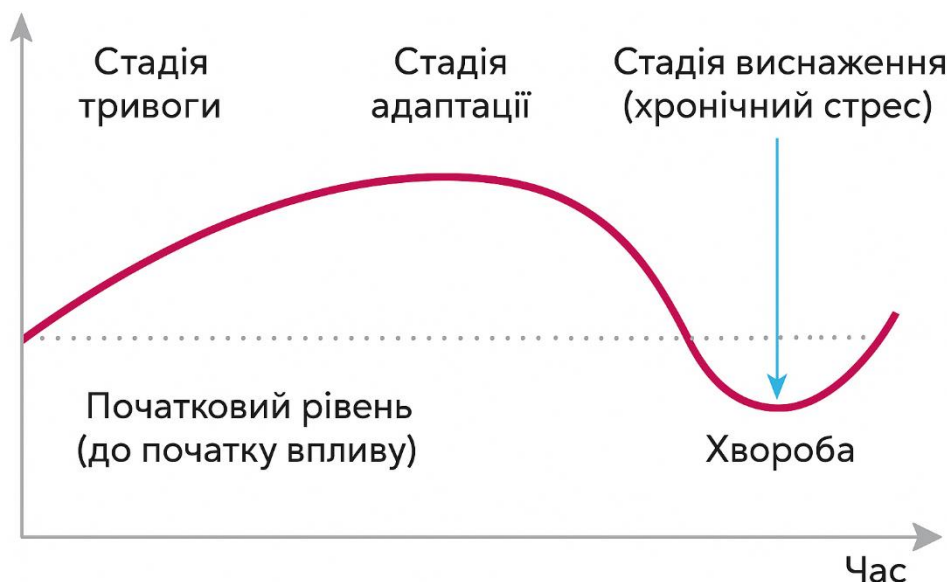


Рис. 1.1. Схема стресової реакції за Г. Сельє

Дослідження показують особливості стресового реагування у жінок порівняно з іншими групами населення. Жінки частіше використовують

стратегії, орієнтовані на емоції, та більш схильні до глибокого аналізу стресових ситуацій [11]. Дослідження Є. Потапчук та О. Міщенко показали, що жінки демонструють специфічні стратегії подолання стресу, які відрізняються варіативністю та гнучкістю [45].

Когнітивні теорії стресу підкреслюють роль суб'єктивної оцінки у розвитку стресової реакції. Теорія Ричарда Лазаруса пояснює цей процес через призму двох типів оцінки. Первинна оцінка включає визначення ступеня загрози ситуації, її релевантності для особистості та потенційних наслідків. Вторинна оцінка стосується власних ресурсів та можливостей подолання проблеми, включаючи оцінку доступних копінг-стратегій [28]. Ця теорія допомагає зрозуміти, чому одна й та сама ситуація може викликати різні реакції у різних людей, залежно від їхнього життєвого досвіду, особистісних характеристик та доступних ресурсів [19].

Жінки середнього віку стикаються з широким спектром унікальних та взаємопов'язаних стресорів, які формують особливу картину їхнього життєвого досвіду. До них належить багатогранний професійний стрес, пов'язаний не тільки з кар'єрними амбіціями та прагненням до професійного зростання, а й з постійною необхідністю балансувати між робочими обов'язками та сімейними потребами [34]. Особливо важким та емоційно виснажливим є стрес "сендвіч-покоління", коли жінка одночасно несе відповідальність за виховання дітей (які можуть перебувати у складному підлітковому віці) та догляд за літніми батьками, здоров'я яких погіршується [55]. Цей подвійний тиск створює постійне відчуття браку часу, енергії та ресурсів. Соціальні очікування щодо жіночих ролей створюють додатковий тиск, суспільство очікує від жінки бути ідеальною матір'ю, дружиною, донькою та професіоналом одночасно, що часто призводить до відчуття неадекватності та вини [26].

Зарубіжні дослідження демонструють кумулятивний ефект стресорів у жінок середнього віку, який впливає на когнітивні функції, емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та загальну якість життя. Накопичення стресових переживань протягом життя може призводити до зниження

психологічної гнучкості, підвищення рівня тривожності та розвитку депресивних симптомів [65]. Американські науковці К.А. Мунро та колеги виявили прямий зв'язок між стресорами цього періоду життя та когнітивними проблемами у більш пізньому віці. Це підкреслює важливість раннього виявлення та корекції стресових станів [76].

Хронічний стрес становить особливу небезпеку для жінок середнього віку. Він характеризується тривалим впливом стресорів та може призводити до серйозних проблем [51]. Дослідження М.М. Селюка показали, що хронічний стрес може спричиняти когнітивні порушення. До них належать проблеми з пам'яттю, увагою та прийняттям рішень [51].

Модель Лазаруса пояснює роль мислення у розвитку стресової реакції. Ця схема включає кілька етапів. Спочатку відбувається первинна оцінка значущості події. Потім людина оцінює свої ресурси для подолання ситуації. Нарешті, може відбутися переоцінка у процесі взаємодії з проблемою (див. рис. 1.2).

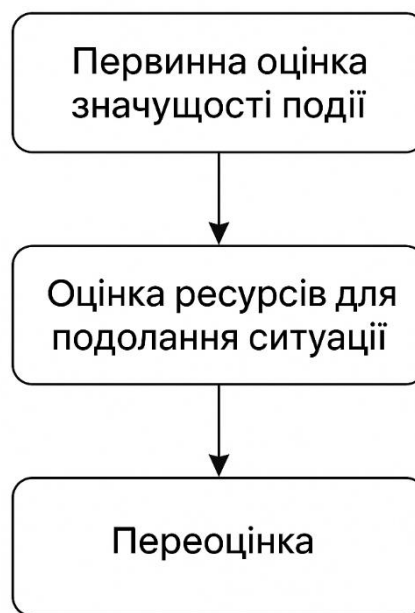


Рис. 1.2. Схема когнітивної оцінки стресу за Р. Лазарусом

Когнітивно-поведінкова терапія вважається одним з найефективніших підходів до роботи зі стресом. Дослідження М.В. Архангельської підтверджують ефективність цього методу у лікуванні тривожних розладів [2]. Робота

Л. В. Матюх показала можливості корекції тривожності у жінок за допомогою когнітивно-поведінкової терапії [33].

Для комплексного вивчення реагування на стрес у жінок середнього віку використовується широкий спектр дослідницьких методів, кожен з яких має свої переваги та обмеження.

Комплексна модель реагування на стрес у жінок середнього віку демонструє взаємодію різних компонентів цього процесу та їх взаємовплив. Ця схема показує, як зовнішні стресори через когнітивну оцінку трансформуються у стресову реакцію, яка проявляється на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях (див. рис. 1.3).

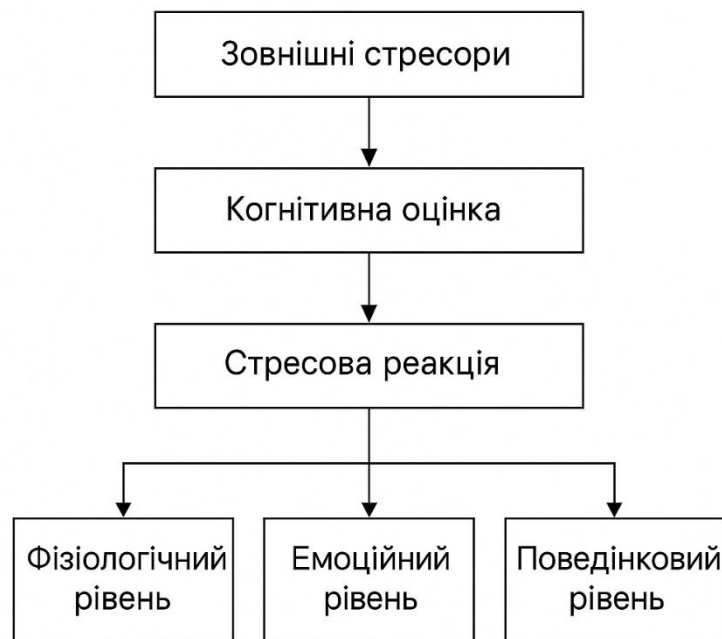


Рис. 1.3. Схема реагування на стрес у жінок середнього віку

Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі також допомагає зрозуміти реагування на стрес. Згідно з цією теорією, кожна людина формує власну унікальну систему уявлень та інтерпретацій навколишнього світу - так звані «особистісні конструкти». Вони виконують роль внутрішніх моделей, за допомогою яких ми оцінюємо події, будуємо прогнози та обираємо способи реагування [18]. Стрес виникає тоді, коли ці конструкти більше не здатні ефективно пояснити або передбачити нові ситуації — особливо в умовах змін,

нестабільності чи криз. У таких випадках особистість переживає внутрішній конфлікт і вимушена перебудовувати своє сприйняття світу.

Соціальна підтримка розглядається як один із ключових ресурсів у боротьбі зі стресом. Жінки, які мають стабільні соціальні зв'язки (родину, друзів, підтримку колег або психологічну допомогу), демонструють вищу стресостійкість. Дослідження українського психолога А. Сопчука підкреслює важливість не лише зовнішніх контактів, а й внутрішніх психологічних ресурсів, таких як оптимізм, саморефлексія, здатність до емоційного саморегулювання [54]. У поєднанні з підтримкою середовища ці фактори створюють основу для стресорезистентної поведінки [38].

Особливої уваги заслуговує феномен життестійкості як інтегральної характеристики особистості, що визначає здатність людини витримувати стресові навантаження без значної шкоди для психологічного благополуччя. Дослідження С.М. Кондратюк показують, що життестійкість включає три основні компоненти: залученість (активна участь у житті, відчуття значущості власної діяльності), контроль (переконаність у можливості впливати на події) та прийняття ризику (сприйняття змін як можливості для розвитку) [20]. Для жінок середнього віку розвиток життестійкості є особливо важливим, оскільки саме цей ресурс допомагає не просто пережити складні ситуації, а використати їх як стимул для особистісного зростання та самовдосконалення [37].

Сучасний стан досліджень свідчить про необхідність подальшого глибокого вивчення реагування на стрес у жінок середнього віку. Для цього важливо враховувати когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти цього феномену в сукупності. Особливо актуальним є розроблення інструментів діагностики та програм корекції, які будуть адаптовані до умов повсякденного життя, кризових подій та потреб українських жінок.

1.2. Психологічна та психофізіологічна характеристика жінок середнього віку

Середній вік у жінок є унікальним періодом життя, який характеризується складною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Цей етап розвитку, що зазвичай охоплює вік від 35-40 до 55-60 років, являє собою справжній перехресний момент у житті жінки, коли вона опиняється між молодістю з її безмежними можливостями та зрілістю з її мудрістю й досвідом. У цей період жінка переживає не тільки фізіологічні зміни, пов'язані з гормональними коливаннями та наближенням менопаузи, але й глибокі психологічні трансформації, що стосуються переосмислення життєвих цілей, переоцінки досягнень та формування нових пріоритетів. Особливо важливим є розуміння того, як ці зміни впливають на реагування на стрес жінок, адже саме в цей період життя багато представниць прекрасної статі стикаються з найбільшою кількістю викликів одночасно [52].

Психологічна характеристика жінок середнього віку включає в себе широкий спектр особливостей особистісного розвитку та функціонування. Середній вік традиційно розглядається як період найвищої продуктивності та творчої активності. Жінки цього віку зазвичай мають стабільну особистість, сформовані цінності та чіткі уявлення про власні можливості та обмеження.

Основні психологічні характеристики жінок середнього віку представлені у систематизованому вигляді (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні психологічні характеристики жінок середнього віку

Психологічна сфера	Характеристики	Особливості прояву
ІДЕНТИЧНІСТЬ І САМОСВІДОМІСТЬ		
Его-ідентичність	Криза ідентичності vs консолідація	Переосмислення "Я-концепції", інтеграція минулого з майбутніми перспективами

Соціальна ідентичність	Трансформація соціальних ролей	Зміна ролей матері, дружини, професіонала; конфлікт між різними ідентичностями
Самооцінка та рефлексія	Переоцінка себе та свого життя	Коливання самооцінки, глибокий самоаналіз, екзистенційні роздуми про прожите життя
ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК		
Генеративність vs Стагнація	Центральна криза періоду	Прагнення "залишити свій слід", передати досвід наступним поколінням vs втрата сенсу (Еріксон)
Криза середини життя	Екзистенційна криза (40-50 р.)	Усвідомлення кінцевості життя, страх старіння, пошук нових життєвих смислів
Самоактуалізація	Прагнення реалізувати потенціал	"Стати тим, ким можу бути"; пошук автентичності та повноти самовираження (Маслоу)
ЕМОЦІЙНО-МОТИВАЦІЙНА СФЕРА		
Емоційна амбівалентність	Зрілість vs нестабільність	Диференційована емоційність та емпатія поряд з лабільністю, запальністю, тривожністю
Базова тривога	Екзистенційні страхи	Тривога щодо старіння, самотності, майбутнього (Хорні)
Переорієнтація мотивів	"Життя для себе"	Перехід від життя "для інших" до усвідомлення власних потреб; пошук сенсу життя (Франкл)
МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ		
Інтимність vs ізоляція	Потреба у близькості	Прагнення до глибоких емоційних зв'язків; ризик самотності та соціальної ізоляції
Вибірковість у спілкуванні	Звуження соціального кола	Фокус на близьких, значущих стосунках; відмова від поверхневих контактів

Одним із ключових аспектів психологічного розвитку жінок середнього віку є феномен "кризи середнього віку". Цей термін описує період глибокого переосмислення життя, коли людина оцінює свої досягнення та ставить під сумнів раніше прийняті рішення. У жінок цей період може проявлятися особливо гостро через специфічні ролеві очікування та соціальний тиск. Криза середнього віку у жінок часто пов'язана з усвідомленням обмеженості часу та необхідністю

зробити важливі життєві вибори [13]. Вона може проявлятися у вигляді екзистенційних питань про сенс життя, переоцінки відносин, кар'єрних змін або навіть кардинальної зміни способу життя. Важливо розуміти, що така криза є нормальною частиною розвитку особистості та може стати поштовхом для позитивних змін і особистісного зростання [13, с. 45].

Когнітивні особливості жінок середнього віку характеризуються високим рівнем інтелектуального функціонування та зрілістю мислення. У цьому віці спостерігається оптимальне поєднання швидкості обробки інформації та мудрості, набутої з досвідом [28]. Жінки середнього віку демонструють високу здатність до аналітичного мислення, критичної оцінки ситуацій та прийняття зважених рішень. Проте слід зазначити, що когнітивні функції можуть дещо змінюватися під впливом хронічного стресу або емоційного перевантаження. Деякі жінки можуть відзначати тимчасові зміни у швидкості концентрації уваги або обсязі робочої пам'яті, особливо в періоди інтенсивних життєвих змін [51].

Емоційна сфера жінок середнього віку також має свої специфічні особливості. Загалом спостерігається тенденція до більшої емоційної стабільності та зрілості порівняно з молодшими роками [5]. Глибше розуміють власні емоційні потреби, можуть точніше ідентифікувати свої почуття та усвідомлювати їх причини. Водночас розвивається здатність до емпатії та розуміння емоційних станів інших людей [8]. Ця емоційна компетентність дозволяє жінкам середнього віку будувати більш зрілі, збалансовані та взаємно підтримуючі міжособистісні стосунки, уникаючи крайнощів емоційної залежності або надмірної дистанційованості у відносинах. Вони здатні підтримувати здорові межі у стосунках, поєднуючи близькість з автономією [26]. Водночас емоційна сфера може зазнавати впливу життєвих стресорів, що іноді призводить до емоційної втоми або підвищеної чутливості. Важливо розуміти, що ці зміни є природними реакціями на складні життєві обставини [3].

Самооцінка жінок середнього віку формується на основі багатого життєвого досвіду та характеризується більшою стабільністю, реалістичністю та диференційованістю [36]. Жінки цього віку мають чіткіше розуміння своїх

сильних сторін, талантів, компетенцій та можливостей, а також усвідомлюють свої обмеження, слабкі місця та сфери, які потребують розвитку. Це допомагає ефективніше справлятися з життєвими викликами та приймати зважені рішення. Вони менше схильні до самокритики через невідповідність нереалістичним стандартам та більше орієнтовані на власні цінності й пріоритети [32]. Проте цей період може також супроводжуватися певними кризовими моментами, особливо якщо жінка відчуває невдоволення досягнутим або стикається з серйозними життєвими змінами, що вимагають перегляду сформованої ідентичності [46].

Дослідження української психологині О.І. Гордієнко показують, що жінки в ситуаціях нормативної кризи дорослості демонструють специфічні психологічні особливості, які відрізняють їх від інших вікових груп [13]. Ці особливості включають підвищену рефлексивність, схильність до глибокого аналізу власного життя та пошук нових смислів і цілей [60, с. 178].

Соціально-психологічні особливості жінок середнього віку включають фундаментальні зміни в ролевій структурі та соціальному статусі, які можуть кардинально змінити їхню самоідентифікацію. Багато жінок цього віку переживають значні трансформації в сімейних ролях. Діти дорослішають та покидають батьківський дім, що може призводити до глибокого переживання "синдрому порожнього гнізда" [64]. Цей синдром характеризується відчуттям втрати сенсу життя, самотності та невизначеності щодо майбутнього. Водночас багато жінок цього віку стають первинними доглядальницями для своїх літніх батьків, що створює нову форму відповідальності та емоційного навантаження [26]. Цей період характеризується особливою складністю соціальних ролей, коли жінка одночасно може бути матір'ю дорослих дітей, донькою літніх батьків, дружиною, професіоналом та громадським діячем. Така множинність ролей може створювати значне навантаження та вимагати особливих навичок тайм-менеджменту та стрес-менеджменту [27].

Професійна сфера також зазнає значних трансформацій у житті жінок середнього віку, часто стаючи джерелом як найбільших досягнень, так і найглибших розчарувань. Деякі жінки досягають піку своєї кар'єри та займають

керівні посади, нарешті отримуючи визнання за роки напруженої праці та накопичений досвід [11]. Інші можуть відчувати професійну стагнацію, відчуття того, що їхні можливості обмежені віком або соціальними стереотипами [26]. Особливо актуальною стає дилема між кар'єрним зростанням та сімейними обов'язками, коли жінка змушена вибирати між професійними амбіціями та турботою про сім'ю. Багато жінок цього віку також переживають кризу професійної ідентичності, ставлячи під сумнів обраний кар'єрний шлях та розглядаючи можливість кардинальної зміни професійного напрямку. Дослідження О. Мельничука показують особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку та специфіку їх кар'єрних траєкторій, підкреслюючи важливість гнучкості та адаптивності в професійному розвитку [34, с. 15].

Міжособистісні стосунки жінок середнього віку характеризуються більшою селективністю та глибиною, що відображає їхню зрілість та життєвий досвід [8]. Вони схильні підтримувати менше за кількістю, проте більш значущі та якісні стосунки, надаючи перевагу глибині спілкування над його кількістю. Дружба та партнерські відносини стають більш зрілими та стабільними, базуючись на взаємній повазі, розумінні та спільних цінностях. Жінки цього віку краще розуміють важливість емоційної підтримки та готові як надавати, так і приймати допомогу від близьких людей [26, с. 89].

Психологічна гнучкість жінок середнього віку проявляється в здатності адаптуватися до мінливих життєвих обставин [9]. Вони краще розуміють важливість балансу між різними сферами життя та вміють розставляти пріоритети відповідно до ситуації. Ця гнучкість є важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій [11].

Розвиток особистості жінок середнього віку характеризується пошуком автентичності та прагненням до самоактуалізації. Багато жінок цього віку починають більше уваги приділяти власним потребам та бажанням, які раніше могли відходити на другий план через сімейні або професійні обов'язки [12]. Це може призводити до значних життєвих змін та переосмислення пріоритетів. Процес самоактуалізації у жінок середнього віку часто пов'язаний з пошуком

балансу між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами. Вони починають більше цінувати автентичність та щирість у стосунках, прагнуть до глибших та значущих зв'язків з оточуючими [32, с. 156].

Творчий потенціал жінок середнього віку часто розкривається особливо яскраво завдяки поєднанню досвіду, знань та емоційної зрілості. Багато жінок саме в цьому віці відкривають у себе нові таланти або повертаються до забутих захоплень. Адаптивні можливості формуються через накопичений життєвий досвід та сформовані копінг-стратегії [5, с. 78].

Духовний розвиток також набуває особливого значення для жінок середнього віку. Вони частіше замислюються над сенсом життя, шукають глибші зв'язки та намагаються зрозуміти своє місце у світі. Цей духовний пошук може стати потужним ресурсом для подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій [8].

Психологічні потреби жінок середнього віку можна систематизувати наступним чином, базуючись на теорії ієрархії потреб А. Маслоу [32], теорії самодетермінації Е. Дісі та Р. Райана, а також сучасних дослідженнях вікової психології та екзистенційній теорії В. Франкла:

- 1) потреба в самореалізації та особистісному зростанні;
- 2) потреба в підтримці близьких стосунків та соціальних зв'язків;
- 3) потреба в збереженні здоров'я та життєвої активності;
- 4) потреба в професійному розвитку та кар'єрному зростанні;
- 5) потреба в духовному розвитку, пошуку життєвого сенсу та екзистенційній наповненості.

Стресостійкість жінок середнього віку формується під впливом життєвого досвіду, який допомагає краще розуміти природу стресових ситуацій. Важливими факторами є соціальна підтримка, здоровий спосіб життя, позитивне мислення та розвинені навички саморегуляції. Дослідження показують, що жінки з вищим рівнем освіти та стабільними соціальними зв'язками демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій [65, с. 201].

Копінг-стратегії жінок середнього віку характеризуються значною варіативністю та усвідомленістю вибору. На відміну від молодших вікових груп, жінки цього періоду життя мають у своєму арсені більш широкий репертуар стратегій подолання стресу, які вони можуть гнучко застосовувати залежно від специфіки ситуації [23]. Вони здатні поєднувати проблемно-орієнтовані стратегії (активне вирішення проблем, планування, пошук інформації) з емоційно-орієнтованими (переосмислення ситуації, пошук підтримки, релаксація) та стратегіями, спрямованими на зміну ставлення до стресора [45]. Особливо важливою є здатність жінок середнього віку до когнітивної переоцінки стресових ситуацій, що дозволяє їм знаходити нові смисли та можливості навіть у складних обставинах [19].

Особливою характеристикою жінок середнього віку є їхня здатність до інтеграції життєвого досвіду та формування цілісного погляду на власне життя. Вони краще розуміють взаємозв'язки між різними подіями свого життя, можуть виявляти закономірності та робити висновки з минулого досвіду. Ця інтегративна здатність допомагає їм приймати більш зважені рішення та ефективніше планувати майбутнє. Жінки цього віку часто демонструють феномен "життєвої мудрості", здатність бачити ситуацію з різних точок зору, розуміти її складність та приймати рішення з урахуванням довгострокових наслідків

Загальна характеристика жінок середнього віку свідчить про складність та багатогранність цього періоду життя. Поєднання психологічної зрілості з соціальними трансформаціями створює унікальну картину розвитку, яка вимагає індивідуального підходу до розуміння та підтримки. Особливо важливим є врахування цих особливостей при розробці програм психологічної допомоги та корекції стресових станів у жінок цієї вікової групи. Розуміння специфіки цього періоду життя допомагає створювати більш ефективні стратегії підтримки психологічного здоров'я та сприяє успішній адаптації жінок до викликів середнього віку.

1.3. Стресове реагування як механізм адаптації жінок середнього віку

Стресове реагування у жінок середнього віку являє собою надзвичайно складний та багатогранний процес, який відображає унікальну взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Цей період життя характеризується особливою інтенсивністю стресових впливів, коли жінка одночасно стикається з переосмисленням життєвих пріоритетів, зміною сімейних ролей та професійними викликами. Стресове реагування виступає як адаптивний механізм, що допомагає пристосуватися до змін та знайти оптимальні способи функціонування. Розуміння специфіки цього процесу є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних станів у представниць цієї вікової групи.

Адаптація як психологічний феномен має особливе значення для розуміння стресового реагування жінок середнього віку. Адаптація є процесом пристосування організму та психіки до змінних умов середовища з метою збереження психологічного балансу та ефективного функціонування [21]. У жінок середнього віку адаптація набуває специфічних рис через одночасний вплив множинних стресорів, які охоплюють різні сфери життя (професійну, сімейну, особистісну, соціальну). Адаптаційний процес у цьому віці відбувається на тлі накопиченого життєвого досвіду, що, з одного боку, надає багатий репертуар стратегій подолання, а з іншого, вимагає перегляду та оновлення існуючих паттернів реагування [37].

Природа стресового реагування у жінок цього віку має свої унікальні особливості, які кардинально відрізняють її від інших вікових груп та роблять цю тему особливо актуальною для наукового дослідження. Стресове реагування є комплексом психологічних, емоційних та поведінкових реакцій, які виникають у відповідь на стресові стимули та спрямовані на відновлення порушеної рівноваги особистості [21, с. 67]. Для жінок середнього віку характерним є більш складний та багаторівневий патерн стресового реагування, який включає як

швидкі автоматичні реакції на гострі стресори, так і тривалі, усвідомлені адаптивні процеси до хронічних життєвих викликів. Цей процес ускладнюється одночасною дією соціальних очікувань та психологічних кризових моментів, характерних для цього періоду життя [35].

Когнітивні аспекти стресового реагування у жінок середнього віку заслуговують особливої уваги. Когнітивна оцінка стресової ситуації є процесом суб'єктивної інтерпретації та осмислення стресового стимулу, який визначає характер та інтенсивність подальшої стресової реакції [28]. Жінки середнього віку, завдяки накопиченому життєвому досвіду, часто демонструють більш диференційований підхід до оцінки стресових ситуацій. Вони краще розуміють відносність багатьох проблем та можуть використовувати різноманітні когнітивні стратегії для переосмислення складних ситуацій [19]. Здатність до когнітивної гнучкості, тобто вміння розглядати ситуацію з різних перспектив та змінювати когнітивні установки залежно від обставин, стає особливо важливою для ефективної адаптації [24].

Емоційні компоненти стресового реагування у жінок середнього віку характеризуються особливою складністю та багат шаровістю. Емоційне реагування на стрес включає не тільки первинні емоції страху, тривоги або гніву, а й вторинні емоційні процеси, пов'язані з рефлексією власних реакцій та їх соціальною оцінкою [31]. Жінки цього віку часто переживають складні емоційні конфлікти між бажанням зберегти контроль над ситуацією та необхідністю прийняти неминучі зміни. Водночас розвинений емоційний інтелект дозволяє їм краще розпізнавати власні емоційні стани, регулювати їх інтенсивність та конструктивно виражати почуття [5].

Особливості адаптивного потенціалу жінок середнього віку представлені у комплексній схемі (див. рис. 1.4). Ця схема демонструє взаємодію різних компонентів адаптивної системи та їх роль у формуванні ефективного стресового реагування.

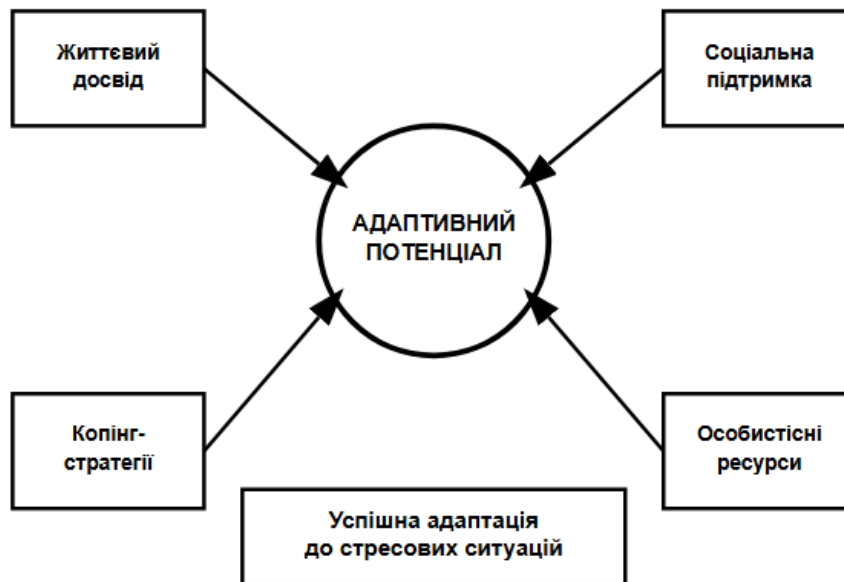


Рис. 1.4. Схема адаптивного потенціалу жінок середнього віку

Соціальні аспекти стресового реагування мають особливе значення для жінок середнього віку через їхню традиційну роль як центральних фігур у сімейних та соціальних мережах. Жінки цього віку часто виконують функції емоційної підтримки для різних поколінь, від дітей до літніх батьків [26]. Це створює унікальну ситуацію, коли власне стресове реагування жінки може впливати на благополуччя багатьох людей навколо неї. Соціальна підтримка, у свою чергу, виступає важливим буферним фактором, який пом'якшує негативний вплив стресу.

Дослідження української вченої С.М. Кондратюк показують важливість життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів. Життєстійкість виступає як інтегральна характеристика особистості, що включає здатність протистояти стресам та відновлюватися після складних подій [20]. Для жінок середнього віку розвиток життєстійкості є особливо актуальним через множинність стресових факторів. Три компоненти життєстійкості (залученість,

контроль та прийняття ризику) взаємодіють між собою, створюючи стійку систему психологічного захисту [37].

Механізми психологічного захисту у жінок середнього віку набувають більшої зрілості, диференційованості та адаптивності порівняно з молодшими роками, що відображає загальний процес психологічного дозрівання особистості [32]. Зрілі механізми захисту включають сублімацію (перенаправлення енергії у творчу або соціально корисну діяльність), гумор (здатність знаходити комічні аспекти в складних ситуаціях), альтруїзм (знаходження сенсу через допомогу іншим) та інтелектуалізацію (раціональне осмислення емоційно складних переживань). Ці механізми дозволяють жінкам не тільки ефективно справлятися зі стресом, а й трансформувати його деструктивну енергію у конструктивну діяльність, що сприяє особистісному зростанню та поглибленню життєвого досвіду [28, с. 189].

Копінг-стратегії жінок середнього віку характеризуються значно більшою варіативністю, гнучкістю та усвідомленістю порівняно з попередніми етапами життя. Копінг є динамічною сукупністю когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій, які суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси особистості та загрожують її благополуччю [23, с. 78]. Жінки цього віку часто демонструють унікальну здатність швидко переключатися між різними копінг-стратегіями залежно від специфіки конкретної ситуації, наявних ресурсів та соціального контексту [45]. Вони можуть одночасно використовувати активні проблемно-орієнтовані стратегії для вирішення практичних аспектів проблеми та емоційно-орієнтовані стратегії для регуляції власних переживань [11].

Роль соціальної підтримки в адаптивному процесі важко переоцінити, особливо враховуючи її багатофункціональний характер та специфічні потреби жінок середнього віку. Соціальна підтримка виступає як потужний буферний фактор, який не тільки пом'якшує негативний вплив стресу на психологічне благополуччя, а й активно сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації [54]. Для жінок середнього віку особливо важливими є різні типи

соціальної підтримки: емоційна (вираження турботи, любові, довіри), інформаційна (надання порад, інформації, зворотного зв'язку), інструментальна (практична допомога, матеріальні ресурси) та оціночна (підтвердження самооцінки, соціального статусу) [5]. Дослідження показують, що жінки з більш розвиненими соціальними мережами демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій та менший ризик розвитку депресивних станів [26, с. 123].

Адаптивні стратегії жінок середнього віку можна систематизувати за декількома критеріями:

- 1) проблемно-орієнтовані стратегії (активне вирішення проблем, планування дій, пошук інформації);
- 2) емоційно-орієнтовані стратегії (переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, релаксація);
- 3) стратегії уникнення (тимчасове відсторонення від проблеми, зміна фокусу уваги);
- 4) соціально-орієнтовані стратегії (звернення за допомогою, мобілізація соціальних ресурсів).

Особливості стресостійкості жінок середнього віку формуються під впливом складної взаємодії багатьох біопсихосоціальних факторів та мають свою специфічну динаміку розвитку. Стресостійкість є інтегральною здатністю особистості зберігати оптимальний рівень психологічного функціонування в умовах інтенсивного або тривалого стресового впливу без значних порушень адаптивних можливостей та збереження ефективності діяльності [37, с. 156]. У жінок цього віку стресостійкість має унікальні характеристики, які формуються через поєднання накопиченого досвіду подолання життєвих труднощів, розвинених навичок емоційної регуляції та зрілих когнітивних стратегій оцінки ситуацій [65, с. 78]. Стресостійкість не є статичною характеристикою, а динамічно змінюється залежно від життєвих обставин, доступних ресурсів та успішності попередніх адаптаційних досвідів.

Вплив культурних факторів на стресове реагування жінок середнього віку є надзвичайно важливим та часто недооціненим аспектом, який значно

модифікує універсальні механізми адаптації. Культурні норми, традиції та очікування щодо жіночих ролей у середньому віці можуть кардинально впливати на доступні стратегії подолання стресу, соціальну підтримку та навіть на саме сприйняття того, що вважається стресовою ситуацією [58, с. 203]. В українській культурі традиційно високо цінується роль жінки як хранительки сімейного вогнища, матері та доглядальниці, що може створювати додатковий психологічний тиск через необхідність відповідати цим очікуванням навіть у складних життєвих обставинах [16, с. 45]. З іншого боку, ці ж культурні цінності можуть надавати жінкам відчуття сенсу, мети та соціальної значущості, що виступає потужним ресурсом для подолання стресу.

Робота української дослідниці Г.С. Краснової присвячена психологічним засадам збільшення стійкості до несприятливих психогенних впливів сьогодення. Її дослідження показують важливість розвитку особистісних ресурсів для ефективного стресового реагування [25]. Особливо актуальними є стратегії, які допомагають жінкам зберігати психологічну рівновагу в умовах соціальних змін та життєвих криз.

Фізіологічні аспекти адаптації включають зміни в роботі нервової, ендокринної та імунної систем. У жінок середнього віку ці зміни відбуваються на тлі природних гормональних перебудов, що може як ускладнювати, так і полегшувати адаптивні процеси. Важливим є розуміння того, що фізіологічна адаптація та психологічна адаптація тісно взаємопов'язані та взаємно впливають одна на одну [29, с. 67].

Перспективи розвитку адаптивних можливостей у жінок середнього віку пов'язані з усвідомленням власних ресурсів та їх цілеспрямованим розвитком. Важливими напрямками є розвиток емоційного інтелекту, формування гнучких копінг-стратегій, зміцнення соціальних зв'язків та підтримка психологічного здоров'я. Розуміння стресового реагування як адаптивного процесу відкриває нові можливості для психологічного супроводу жінок цієї вікової групи та допомагає їм більш ефективно справлятися з викликами життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми реагування на стрес у жінок середнього віку. На підставі проведеного аналізу можна зробити такі висновки.

Аналіз наукової літератури виявив актуальність проблеми реагування на стрес у жінок середнього віку та множинність теоретичних підходів до її вивчення. Реагування на стрес визначається як комплекс психологічних, емоційних та поведінкових реакцій у відповідь на стресові ситуації. Провідним є когнітивно-трансактний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман), який підкреслює роль суб'єктивної оцінки ситуації у формуванні стресової відповіді. Когнітивні чинники стресового реагування включають первинну та вторинну оцінку, особистісні переконання, когнітивні спотворення, толерантність до невизначеності та когнітивну гнучкість.

Психологічна та психофізіологічна характеристика жінок середнього віку (35-60 років) демонструє поєднання психологічної зрілості з соціальними трансформаціями та фізіологічними змінами. Когнітивна сфера характеризується високим інтелектуальним функціонуванням, емоційна сфера – стабільністю та розвиненим емоційним інтелектом, самооцінка – реалістичністю. Соціально-психологічні особливості включають феномен "сендвіч-покоління" та множинні життєві ролі. Психофізіологічні зміни, пов'язані з менопаузою, можуть впливати на емоційний стан через гормональні флуктуації.

Стресове реагування як механізм адаптації жінок середнього віку є складним багаторівневим процесом. Дослідники (Р. Лазарус, С. Фолкман, А. Бандура, С. Мадді, С. Коббаса, С. Хобфолл, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка) розробили теоретичні моделі адаптації до стресу. Копінг-стратегії включають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані підходи. Життєстійкість як інтегральна характеристика включає залученість, контроль та

прийняття ризику. Соціальна підтримка виступає важливим буферним фактором подолання стресу.

Теоретичний аналіз засвідчує необхідність комплексного підходу до вивчення реагування на стрес у жінок середнього віку. Особлива увага має приділятися когнітивним чинникам як ключовим мішеням для психологічних інтервенцій, що обґрунтовує доцільність розробки корекційної програми з урахуванням когнітивних чинників стресового реагування.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Когнітивні чинники реагування на стрес у жінок середнього віку

Когнітивні чинники визначають те, як людина сприймає та інтерпретує стресові ситуації. У жінок середнього віку ці чинники набувають особливої значущості через специфіку життєвого етапу, коли накопичений досвід поєднується з новими викликами адаптації [19]. Розуміння когнітивних механізмів дозволяє виявити мішені для психологічної корекції та розробити ефективні стратегії підтримки [25].

Теорія когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман пояснює, чому одна й та сама подія може викликати різні реакції у різних людей. Стрессова реакція виникає не через саму подію, а через те, як людина її оцінює [28]. Жінка середнього віку спочатку здійснює первинну оцінку, визначаючи, чи є ситуація загрозливою. Якщо ситуація оцінюється як значуща, активується вторинна оцінка, під час якої жінка аналізує власні ресурси для подолання проблеми [23]. Така двоетапна оцінка визначає інтенсивність стресової реакції та вибір стратегій подолання.

Первинна когнітивна оцінка у жінок середнього віку має свою специфіку. Жінки цього віку оцінюють ситуації крізь призму множинних відповідальностей, порівнюючи загрозу не лише для себе, а й для близьких людей, професійної реалізації та соціального статусу [13]. Така багатовимірна оцінка може як посилювати стрес через усвідомлення множинності негативних наслідків, так і пом'якшувати його через здатність відносити події до більш широкого життєвого контексту [60].

Вторинна оцінка стосується суб'єктивної оцінки власних можливостей впоратися зі стресом. Жінки з високою самоефективністю схильні оцінювати свої ресурси як достатні, що знижує стрес. Занижена оцінка власних

можливостей призводить до безпорадності та посилення стресу навіть у керованих ситуаціях. Особливо важливим є баланс між реалістичною оцінкою складності ситуації та вірою у власні сили [37].

Особливості сприйняття являють собою систематичні помилки в обробці інформації, які призводять до неадекватної інтерпретації подій. До найпоширеніших спотворень у жінок середнього віку належать [2; 26]:

Жінки середнього віку часто сприймають незначні проблеми як непереборні катастрофи. Наприклад, дрібний конфлікт на роботі може інтерпретуватися як загроза всій кар'єрі. Також характерним є приписування собі відповідальності за події, які насправді не залежать від жінки. Вони можуть відчувати провину за проблеми дорослих дітей або труднощі в колективі. Нерідко спостерігається розгляд ситуацій тільки в крайнощах, без проміжних варіантів - жінка вважає себе або повністю успішною, або повною невдахою. Поширеним є також формування глобальних висновків на основі одиничних подій, коли неуспішна презентація призводить до висновку про втрату всіх професійних навичок.

Толерантність до невизначеності визначає здатність функціонувати в умовах неповної інформації про майбутнє. Жінки з високою толерантністю можуть приймати рішення навіть тоді, коли немає повної ясності щодо результатів [19]. Вони сприймають невизначеність як природну частину життя. Низька толерантність проявляється у дискомфорті та тривозі в ситуаціях без чіткості. У середньому віці, коли життя природно приносить багато змін, низька толерантність стає джерелом хронічного стресу [9].

Когнітивна гнучкість відображає здатність змінювати способи мислення залежно від вимог ситуації та розглядати проблему з різних перспектив. Жінки з високою гнучкістю можуть легко переключатися між різними ролями, знаходити нестандартні рішення та адаптуватися до змін. Когнітивна ригідність, навпаки, проявляється у застиглих патернах мислення та труднощах зі зміною усталених способів. Жінки з високою ригідністю застосовують одні й ті ж стратегії навіть тоді, коли вони неефективні [31].

Атрибутивний стиль відображає звичний спосіб пояснення причин подій. Оптимістичний стиль передбачає, що позитивні події пояснюються внутрішніми та стабільними причинами (мої здібності), а негативні - зовнішніми та тимчасовими (обставини). Жінки з оптимістичним стилем демонструють нижчий рівень стресу та кращу адаптацію]. Песимістичний стиль характеризується протилежним патерном, коли позитивні події пояснюються випадковістю, а негативні - власними недоліками. Такий стиль пов'язаний з підвищеним ризиком депресії та хронічного стресу [46].

Життєстійкість як когнітивна установка включає три компоненти. Залученість відображає переконання в тому, що активна участь у житті є осмисленою. Жінки з високою залученістю не відчують себе пасивними спостерігачами, а сприймають себе як активних учасниць подій [37]. Контроль стосується переконання у можливості впливати на події власного життя через свої дії. Жінки з розвиненим відчуттям контролю не відчують себе безпорадними, а шукають можливості для дій [38]. Прийняття ризику відображає сприйняття змін як можливості для розвитку, а не загрози. Жінки, які приймають ризик, розглядають нові ситуації як можливості для навчання [13].

Копінг-стратегії безпосередньо пов'язані з когнітивною оцінкою стресової ситуації. Проблемно-орієнтований копінг базується на оцінці ситуації як такої, що піддається контролю. Жінки фокусуються на аналізі проблеми, пошуку інформації та плануванні дій. Емоційно-орієнтований копінг активується, коли можливості змінити ситуацію обмежені. Зусилля спрямовуються на регуляцію емоцій через переосмислення ситуації або зміну власного ставлення [11]. Копінг уникнення включає спроби відсторонитися від стресової ситуації або її усвідомлення. Хоча ця стратегія може бути корисною тимчасово, хронічне уникнення призводить до накопичення проблем [5].

Саморефлексія та метакогнітивні навички відіграють особливу роль у регуляції стресу. Метакогніція, тобто усвідомлення власних процесів мислення, дозволяє жінкам помічати когнітивні спотворення та свідомо їх коригувати.

Розвинена саморефлексія допомагає виявляти автоматичні негативні думки та замінювати їх конструктивними інтерпретаціями [60].

Таким чином, когнітивні чинники представляють собою систему взаємопов'язаних процесів сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій. Первинна та вторинна оцінка визначають базову реакцію, когнітивні спотворення можуть її посилювати, а толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, оптимістичний атрибутивний стиль та життєстійкість виступають як захисні ресурси. Розуміння цих механізмів створює основу для розробки ефективних програм психологічної корекції.

2.2. Дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку

Емпіричне дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку проводилося з урахуванням специфіки психологічних особливостей цієї вікової групи. Жінки середнього віку становлять особливу категорію, яка потребує психологічної підтримки через поєднання множинних життєвих ролей, професійних викликів та особистісних трансформацій. Цей період характеризується переосмисленням життєвих пріоритетів, зміною сімейних ролей та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин, що створює підвищене психологічне навантаження.

Методологічну основу дослідження склали наукові підходи провідних українських та зарубіжних дослідників у галузі психології стресу та вікової психології. Теоретичні розробки С.Д. Максименко щодо особистісного розвитку та стресостійкості стали концептуальною основою для розуміння специфіки психологічних потреб жінок середнього віку [28]. Дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкман з питань когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій дозволили врахувати особливості суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій [23]. Праці О.І. Гордієнко щодо психологічних особливостей жінок в ситуаціях нормативної

кризи дорослості забезпечили контекст для розуміння специфіки цієї вікової групи [13].

Мета емпіричного дослідження полягала у діагностиці когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку для обґрунтування необхідності розробки програми психологічної корекції. Це дослідження мало стати основою для створення адаптованої програми психологічної допомоги, яка враховуватиме специфічні когнітивні особливості жінок цієї вікової групи та їхні потреби в підтримці.

Емпіричне дослідження передбачало вирішення кількох взаємопов'язаних завдань. Основним завданням була комплексна діагностика рівня стресостійкості, толерантності до невизначеності, копінг-стратегій та емоційних станів учасниць з використанням валідних психодіагностичних методик. Другим завданням стало виявлення взаємозв'язків між когнітивними чинниками та особливостями стресового реагування. Третім завданням було визначення груп ризику за ступенем вираженості стресових реакцій та недостатністю адаптивних ресурсів. Четвертим завданням стало обґрунтування напрямків психологічної корекції когнітивних чинників стресового реагування.

Дослідження проводилося на базі ТОВ «Мостобудівельний загін 112», що функціонує в м. Бровари та є підприємством будівельної галузі. Вибір цієї організації був зумовлений наявністю значної кількості працівників жіночої статі середнього віку, які виконують різні функції від адміністративних до технічних. Робота в будівельній сфері пов'язана з високим рівнем професійного стресу, дедлайнами, підвищеною відповідальністю та необхідністю швидкого прийняття рішень, що робить цю групу релевантною для дослідження стресового реагування [11].

Вибірку дослідження склали 30 жінок, які працюють в організації на різних посадах.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження (n=30)

Показник	Категорія	Кількість	Відсоток
Вікові групи	35-45 років	13	43,3%
	46-55 років	12	40%
	56-60 років	5	16,7%
Професійний статус	Керівники	12	40%
	Спеціалісти	11	36,7%
	Технічний персонал	7	23,3%
Освіта	Вища	24	80%
	Середня спеціальна	4	13,3%
	Середня	2	6,7%
Сімейний стан	Одружена	19	63,3%
	Розлучена	7	23,3%
	Неодружена	3	10%
	Вдова	1	3,3%
Наявність дітей	Мають дітей	26	86,7%
	Немає дітей	4	13,3%
Досвід психологічної допомоги	Звертались раніше	8	26,7%
	Не звертались	22	73,3%

Критерії включення до дослідження передбачали працевлаштування в організації на момент дослідження, відсутність гострих психічних розладів та надання інформованої згоди на участь. Важливою умовою була психологічна готовність учасниць до заповнення опитувальників та відкритості в оцінці власних психологічних станів. Критеріями виключення стали наявність діагностованих психічних розладів у стадії загострення та відмова від участі на будь-якому етапі дослідження.

Для комплексного дослідження когнітивних чинників стресового реагування було обрано чотири взаємодоповнюючі методики, кожна з яких має свої специфічні переваги для вивчення психологічних особливостей жінок середнього віку. Обрані методики дають можливість оцінити як загальний рівень стресостійкості, так і специфічні когнітивні механізми подолання стресу через різні підходи та методи вимірювання. Кожна методика має свої унікальні переваги для роботи з жінками середнього віку, що робить їх використання особливо доцільним у контексті нашого дослідження.

1. Тест «Стійкість до стресу»

(С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) [28]

Цей діагностичний інструмент було розроблено українськими дослідниками як комплексний засіб оцінки здатності особистості протистояти стресовим впливам. Теоретичною основою методики є системний підхід до вивчення особистості С.Д. Максименко та концепція професійного стресу Л.М. Карамушки. Автори виходили з розуміння стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Методика базується на принципі суб'єктивної оцінки власних можливостей справлятися зі стресовими ситуаціями та враховує специфіку професійної діяльності.

Особливістю цієї методики є її адаптованість до українського соціокультурного контексту та можливість використання в різних професійних групах. Тест успішно застосовується для діагностики стресостійкості працівників різних сфер та показує високу надійність при дослідженні адаптивних можливостей особистості. Доцільність застосування цієї методики в межах нашого дослідження обґрунтовується кількома принципово важливими чинниками. Методика дозволяє виявити як загальний рівень стресостійкості, так і специфічні компоненти, що забезпечують ефективне функціонування в умовах психологічного напруження. Це особливо актуально для жінок середнього віку, які виконують множинні життєві ролі та зазнають значного стресового навантаження.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня стійкості до стресу та виявленні осіб з недостатніми адаптивними ресурсами для подолання стресових ситуацій. Методика широко застосовується в організаційній психології, психології праці, психологічному консультуванні та наукових дослідженнях для оцінки ефективності програм розвитку стресостійкості.

Структура опитувальника включає твердження, що описують різні аспекти стресостійкості особистості. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за визначеною шкалою. Твердження охоплюють здатність

зберігати емоційну рівновагу, приймати рішення в умовах невизначеності, адекватно оцінювати власні можливості та ефективно використовувати ресурси для подолання труднощів (див. Додаток А).

Інструкція до тесту передбачає оцінку респондентами своїх типових реакцій на стресові ситуації. Респонденти мають обрати варіант відповіді, який найкраще описує їхню поведінку та стан у складних життєвих обставинах. Важливо підкреслити, що немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки тест спрямований на виявлення індивідуальних особливостей реагування на стрес.

Процедура обробки результатів полягає в підрахунку суми балів та їх інтерпретації відповідно до встановлених норм. Загальний показник стресостійкості відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та відновлюватися після стресових впливів.

Інтерпретація результатів дозволяє виділити рівні стресостійкості від низького до високого. Низький рівень свідчить про недостатність адаптивних ресурсів та підвищену вразливість до стресу. Середній рівень відображає задовільну здатність справлятися зі стресом у звичайних умовах. Високий рівень вказує на розвинені навички стрес-менеджменту та ефективні стратегії подолання труднощів.

2. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності»

(С. Баднер) [19]

Даний інструмент базується на концептуальних основах когнітивної психології та теорії особистісних конструктів. Теоретичним підґрунтям методики є уявлення про толерантність до невизначеності як когнітивну характеристику, що визначає здатність людини приймати та конструктивно працювати з ситуаціями неясності та множинності інтерпретацій. Методика ґрунтується на когнітивних моделях сприйняття невизначеності, які розглядають толерантність як важливий чинник психологічної адаптації.

Опитувальник С. Баднера є одним з поширеним інструментів для вимірювання толерантності до невизначеності в світовій практиці. Методика показала високу валідність при діагностиці когнітивних особливостей особистості в різних культурах і широко використовується в міжнародній практиці для оцінки адаптивних можливостей. Особливо важливою є можливість виявити схильність до дискомфорту в ситуаціях невизначеності, що дозволяє прогнозувати стресове реагування в умовах змін. Вибір цієї методики обумовлений її специфічною спрямованістю на виявлення когнітивних патернів, характерних для сприйняття невизначених ситуацій.

Методика дозволяє оцінити три основні компоненти толерантності до невизначеності:

- 1) сприйняття новизни (ставлення до нових та незнайомих ситуацій);
- 2) сприйняття складності (здатність працювати зі складними багатозначними завданнями);
- 3) сприйняття нерозв'язності (ставлення до проблем без очевидних рішень).

Діагностична мета полягає у виявленні рівня толерантності до невизначеності, оцінці когнітивної гнучкості та здатності адаптуватися до змінних умов. Методика застосовується в психологічному консультуванні, профорієнтації, наукових дослідженнях та програмах розвитку адаптивності особистості.

Структура опитувальника складається з тверджень, що описують різні ситуації невизначеності та реакції на них. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою Лікерта. Твердження відображають різні аспекти сприйняття невизначеності в професійній, особистісній та соціальній сферах (див. Додаток Б).

Інструкція до тесту передбачає оцінку респондентами своїх типових реакцій на ситуації невизначеності. Учасниці мають обрати варіант відповіді, який найкраще відображає їхнє ставлення до невизначених або неоднозначних ситуацій у житті. Підкреслюється важливість щирості відповідей для отримання достовірних результатів.

Обробка результатів здійснюється через підрахунок балів з урахуванням прямих та зворотних питань. Загальний показник толерантності до невизначеності відображає ступінь комфорту особистості в ситуаціях неясності та здатність конструктивно працювати з неповною інформацією.

Інтерпретація результатів дозволяє виділити рівні толерантності від низького до високого. Низький рівень свідчить про дискомфорт та тривогу в невизначених ситуаціях, потребу в чіткості та структурованості. Середній рівень відображає помірну здатність справлятися з невизначеністю. Високий рівень вказує на комфортне сприйняття невизначеності як можливості для розвитку.

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)

(Н. Ендлер, Дж. Паркер) [23]

Цей інструмент було розроблено канадськими психологами Н. Ендлером та Дж. Паркером як комплексний засіб діагностики стратегій подолання стресу. Теоретичною основою методики є транзакційна модель стресу та копіngu, а також диспозиційний підхід до вивчення копінг-стратегій. Автори виходили з розуміння копіngu як динамічного процесу, що включає когнітивні та поведінкові зусилля для подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог.

Методика створювалась з урахуванням необхідності розрізняти різні стилі копіngu, які можуть бути більш або менш адаптивними залежно від ситуації. CISS успішно адаптована та валідизована в багатьох країнах світу і показала високу надійність при дослідженні стратегій подолання стресу в різних популяціях. Особливістю методики є можливість виявити домінуючий стиль копіngu та оцінити репертуар стратегій, доступних особистості. Доцільність використання цієї методики в нашому дослідженні зумовлена необхідністю розуміння того, які саме стратегії використовують жінки середнього віку для подолання стресу.

Методика розрізняє три основні стилі копіngu:

- 1) копінг, орієнтований на проблему (активне вирішення проблеми, планування дій);
- 2) копінг, орієнтований на емоції (регуляція емоційних реакцій, переосмислення);
- 3) копінг, орієнтований на уникнення (відволікання, соціальне відволікання).

Мета діагностики полягає у визначенні домінуючих стратегій подолання стресу, оцінці гнучкості копінг-поведінки та виявленні дезадаптивних патернів реагування. Методика широко застосовується в клінічній психології, психологічному консультуванні, психології здоров'я та наукових дослідженнях ефективності психологічних втручань.

Будова опитувальника містить 48 тверджень, що описують різні способи реагування на стресові ситуації. Респонденти оцінюють частоту використання кожної стратегії за 5-бальною шкалою від "ніколи" до "дуже часто". Твердження рівномірно розподілені між трьома шкалами копінг-стилів (див. Додаток В).

Інструкція до опитувальника спрямовує респондентів оцінити, як часто вони використовують описані способи подолання стресових ситуацій. Підкреслюється, що важливо відповідати щиро, оскільки немає "правильних" чи "неправильних" стратегій - всі люди справляються зі стресом по-різному.

Процедура обробки включає підрахунок балів окремо для кожного з трьох стилів копінгу. Для кожної шкали обчислюється сума балів за відповідними пунктами, що дає профіль копінг-стратегій особистості. Порівняння показників дозволяє визначити домінуючий стиль копінгу.

Трактування результатів базується на порівнянні балів за трьома шкалами. Високі показники за проблемно-орієнтованим копінгом свідчать про активну позицію в подоланні стресу. Високі показники за емоційно-орієнтованим копінгом вказують на схильність до регуляції емоційних станів. Високі показники за копінгом уникнення можуть свідчити про пасивні стратегії подолання.

4. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [5]

Даний інструмент базується на факторній теорії особистості Г. Айзенка та концептуальних підходах до вивчення емоційних станів. Теоретичним підґрунтям методики є уявлення про емоційні стани як відносно стійкі характеристики особистості, що пов'язані з когнітивними процесами оцінки та інтерпретації ситуацій. Методика ґрунтується на психометричних моделях вимірювання психологічних станів та враховує їх взаємозв'язок з особистісними рисами.

Опитувальник є адаптованою версією оригінальної методики Г. Айзенка, призначеною для діагностики чотирьох психологічних станів, що безпосередньо пов'язані з когнітивним функціонуванням та стресовим реагуванням. Методика показала задовільні психометричні властивості при використанні в українській популяції та широко застосовується в психологічній практиці. Особливо важливою є можливість одночасної оцінки кількох взаємопов'язаних станів, що дозволяє отримати комплексну картину емоційного функціонування особистості.

Вибір цієї методики обумовлений необхідністю оцінки емоційних станів, які тісно пов'язані з когнітивними чинниками стресового реагування:

- 1) тривожність пов'язана з когнітивними оцінками загрози та власної вразливості;
- 2) фрустрація виникає при когнітивній оцінці перешкод на шляху до цілей;
- 3) агресивність може бути наслідком когнітивних спотворень у сприйнятті соціальних ситуацій;
- 4) ригідність відображає когнітивну негнучкість та труднощі зі зміною установок.

Діагностична мета полягає у виявленні рівня вираженості чотирьох психологічних станів, оцінці їх впливу на функціонування особистості та визначенні напрямків психологічної корекції. Методика застосовується в

клінічній психології, психологічному консультуванні, професійному відборі та наукових дослідженнях.

Структура опитувальника включає 40 тверджень, по 10 для кожної з чотирьох шкал. Респонденти відповідають "так" або "ні" на кожне твердження, що описує їхні типові переживання та реакції. Твердження сформульовані таким чином, щоб виявити характерні прояви кожного зі станів у повсякденному житті (див. Додаток Г).

Інструкція до тесту пропонує респондентам відповісти на питання про їхні типові стани та переживання. Підкреслюється необхідність відповідати швидко, не замислюючись надто довго над кожним питанням, оскільки важлива саме перша спонтанна реакція.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що співпадають з ключем, окремо для кожної шкали. Кожна шкала може дати від 0 до 10 балів, що відображає ступінь вираженості відповідного стану.

Інтерпретація результатів для кожної шкали:

- 0-3 бали - низький рівень;
- 4-6 балів - середній рівень;
- 7-10 балів - високий рівень.

Високі показники за шкалою тривожності свідчать про схильність до занепокоєння та побоювань. Високі показники фрустрації вказують на відчуття перешкод у досягненні цілей. Високі показники агресивності можуть свідчити про труднощі в контролі емоцій. Високі показники ригідності відображають когнітивну негнучкість та труднощі з адаптацією до змін.

Застосування саме такого комплексу методик зумовлено потребою всебічного вивчення когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку через різні теоретичні підходи та методи вимірювання. Тест «Стійкість до стресу» забезпечує загальну оцінку адаптивних ресурсів особистості, Опитувальник толерантності до невизначеності дозволяє виявити когнітивну гнучкість, Методика копінг-поведінки CISS надає інформацію про

стратегії подолання стресу, а Опитувальник емоційних станів Айзенка дає комплексну картину емоційного функціонування, пов'язаного з когнітивними процесами. Такий комплексний підхід дає змогу отримати всебічну картину когнітивних механізмів стресового реагування, що є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної корекції. Отримані за допомогою цих методик дані потребують ретельного аналізу та інтерпретації, що буде представлено у наступному підрозділі нашого дослідження.

Процедура проведення дослідження була адаптована до умов робочого графіку учасниць та специфіки організації. Діагностика проводилася в онлайн-форматі, що забезпечило зручність та доступність для всіх учасниць незалежно від їхнього робочого графіку та місця перебування. Для проведення опитування було використано спеціалізовану онлайн-платформу Google Forms, яка дозволяла респонденткам заповнювати психодіагностичні методики в зручний для них час з будь-якого пристрою з доступом до Інтернету. Вибір онлайн-формату було зумовлено кількома важливими чинниками: можливістю охопити максимальну кількість учасниць без відволікання від виробничих обов'язків, забезпеченням комфортних умов для щирого заповнення методик у приватній обстановці, зручністю автоматичного збору та систематизації даних, а також можливістю респонденток проходити діагностику в індивідуальному темпі без часових обмежень.

Перед початком онлайн-опитування всі учасниці отримали електронне посилання на опитувальник разом з детальною інструкцією щодо його заповнення. У вступній частині онлайн-форми було розміщено інформацію про мету дослідження, гарантії конфіденційності та права учасниць. Технічна підтримка надавалася протягом усього періоду проведення діагностики - учасниці могли звернутися з питаннями через електронну пошту або у месенджері.

При проведенні дослідження особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів психологічної роботи. Участь у дослідженні була повністю добровільною, кожна учасниця мала право відмовитися від участі або припинити

заповнення методик на будь-якому етапі без пояснення причин. Всі учасниці були детально проінформовані про мету дослідження, процедуру проведення діагностики та планований спосіб використання результатів виключно в наукових цілях та для розробки програм психологічної підтримки.

Конфіденційність персональних даних забезпечувалася через кодування результатів та використання умовних позначень замість імен учасниць. Учасницям було гарантовано, що результати дослідження не будуть передані керівництву підприємства та не вплинуть на їхнє службове становище чи оцінку роботи. Після завершення діагностики кожна учасниця мала можливість отримати індивідуальний зворотний зв'язок щодо своїх результатів та рекомендації з розвитку стресостійкості.

Таким чином, організація та методологія констатувального експерименту забезпечили комплексний та етично обґрунтований підхід до дослідження когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку. Використання онлайн-формату діагностики дозволило підвищити доступність дослідження, забезпечити комфортні умови для учасниць та оптимізувати процес збору й обробки даних.

2.3. Психологічні та статистичні результати констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилося на базі ТОВ «Мостобудівельний загін 112» у м. Бровари протягом квітня-травня 2025 року. Вибір цього підприємства як бази дослідження був зумовлений наявністю значної кількості працівників жіночої статі середнього віку, які виконують різні функції від адміністративних до технічних і працюють в умовах підвищеного професійного стресу, дедлайнів та високої відповідальності. Опитування проводилось повністю в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms.

Для дотримання принципів конфіденційності та збереження анонімності учасників кожному респонденту було присвоєно умовний номер у діапазоні від 1 до 30. Вибірку дослідження склали 30 жінок. Узагальнену характеристику вибірки дослідження та повний список респондентів представлено у Додатку Д. Ретельний збір та опис соціально-демографічних даних респондентів був необхідний для аналізу можливих взаємозв'язків між цими характеристиками та особливостями когнітивних чинників стресового реагування, що дозволяє виявити найбільш вразливі групи.

На першому етапі дослідження було проведено Тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток А.1).

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями стійкості до стресу відповідно до критеріїв методики. Це дозволило виявити загальні тенденції та розподіл жінок за ступенем стресостійкості (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Таблиця результатів дослідження за Тестом «Стійкість до стресу»

Рівень стійкості до стресу	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	18-30	6	20,0%
Середній	31-42	14	46,7%
Низький	43-54	10	33,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за Тестом «Стійкість до стресу» створено сегментограму (див. рис. 2.1).

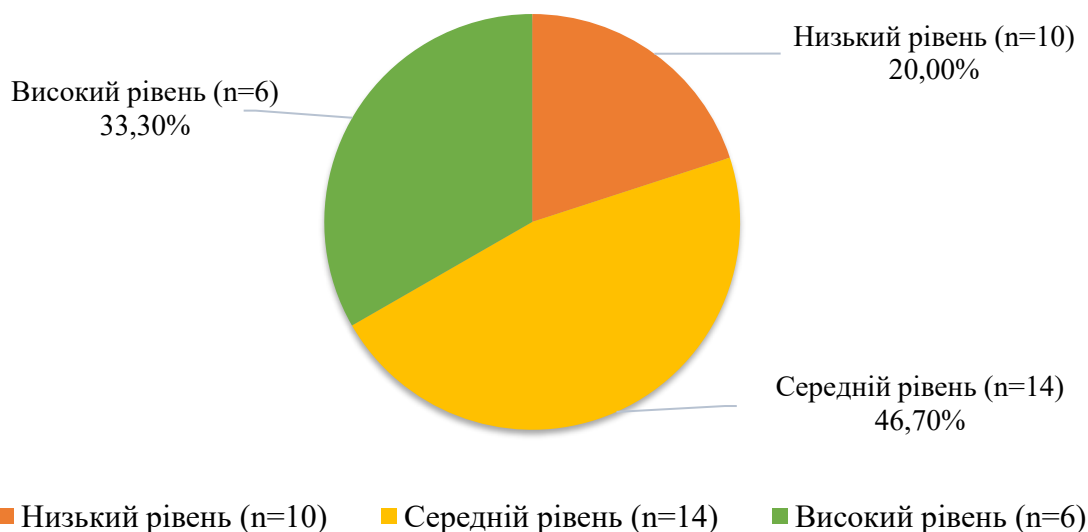


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу за рівнями стійкості до стресу

Аналізуючи результати дослідження за Тестом «Стійкість до стресу», можна зробити наступні висновки. За показником загального рівня стресостійкості найбільша кількість досліджуваних (46,7%, 14 осіб) демонструє середній рівень стійкості до стресу. Це свідчить про задовільну здатність справлятися зі стресом у звичайних умовах та наявність достатніх, але не оптимальних адаптивних ресурсів.

Тривожним є той факт, що третина досліджуваних (33,3%, 10 осіб) демонструє низький рівень стійкості до стресу. Це вказує на недостатність адаптивних ресурсів та підвищену вразливість до стресових впливів, що може призводити до емоційного виснаження, психосоматичних порушень та зниження якості життя. Низький рівень стресостійкості негативно впливає на здатність конструктивно справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Позитивним є той факт, що 20% досліджуваних (6 осіб) мають високий рівень стійкості до стресу, що свідчить про розвинені навички стрес-менеджменту, ефективні стратегії подолання труднощів та здатність зберігати емоційну рівновагу навіть в умовах значного психологічного напруження.

Другим етапом дослідження стало застосування Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер). Детальні

індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток Б.1).

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у рівні толерантності до невизначеності було проведено групування респондентів (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Таблиця результатів дослідження за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності»

Рівень толерантності до невизначеності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток
Високий (низька інтолерантність)	<44	9	30,0%
Середній	44-48	11	36,7%
Низький (висока інтолерантність)	>48	10	33,3%

Примітка: високий результат (більше 48 балів) свідчить про високий ступінь інтолерантності до невизначеності; низькі значення (менше 44 балів) свідчать про високу толерантність до невизначеності.

Для наочного відображення результатів дослідження за Опитувальником толерантності до невизначеності створено сегментограму (див. рис. 2.2).

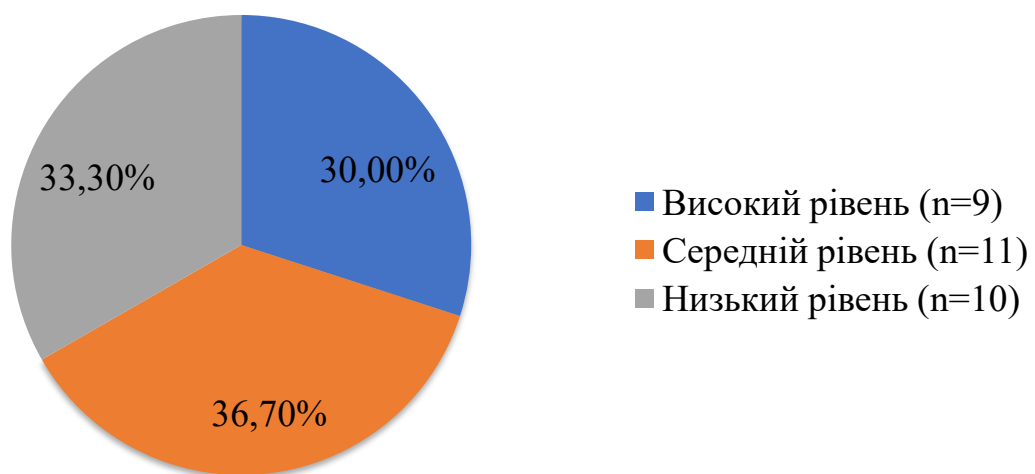


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу за рівнями толерантності до невизначеності

Аналізуючи результати дослідження за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності», можна зробити наступні висновки. Найбільша кількість досліджуваних (36,7%, 11 осіб) демонструє середній рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про помірну здатність функціонувати в умовах неясності та множинності інтерпретацій.

Тривожним є той факт, що третина досліджуваних (33,3%, 10 осіб) демонструє низький рівень толерантності до невизначеності (високу інтолерантність). Це вказує на дискомфорт та тривогу в невизначених ситуаціях, потребу в чіткості та структурованості, що може значно підвищувати рівень стресу в умовах швидких змін та непередбачуваності.

Позитивним є той факт, що 30% досліджуваних (9 осіб) мають високий рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про комфортне сприйняття невизначеності як можливості для розвитку, здатність приймати рішення в умовах неповної інформації та когнітивну гнучкість.

Третім етапом дослідження стало застосування Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток В.1).

На основі індивідуальних результатів було проведено підрахунок середніх значень за кожним стилем копіngu та визначено розподіл респондентів за домінуючими стратегіями (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за стилями копінг-поведінки
за Методикою CISS**

Стиль копіngu	Середній бал	Кількість респондентів з домінуючим стилем	Відсоток
Копінг, орієнтований на проблему	49,6	13	43,3%
Копінг, орієнтований на емоції	47,8	13	43,3%
Копінг, орієнтований на уникнення	45,3	4	13,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за Методикою CISS створено порівняльну гістограму та сегментограму (див. рис. 2.3 - 2.4).

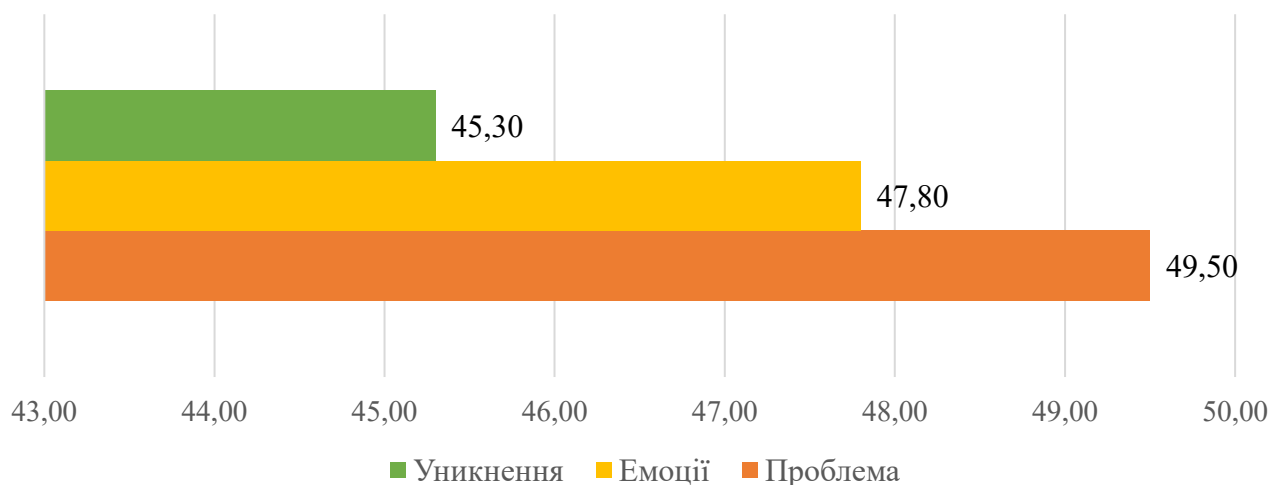


Рис. 2.3. Гістограма середніх значень стилів копіngu (Методика CISS)

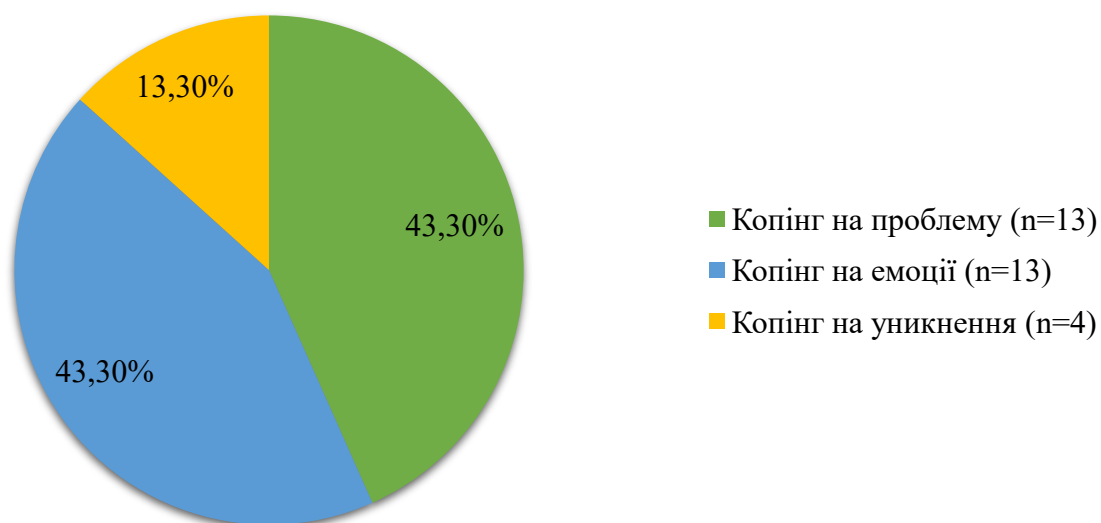


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу респондентів за домінуючими стилями копіngu

Аналізуючи результати дослідження за Методикою CISS, можна зробити наступні висновки. За показниками копінг-стратегій спостерігається приблизно рівний розподіл між двома основними стилями: копінг, орієнтований на проблему (43,3%, 13 осіб, середній бал 49,6) та копінг, орієнтований на емоції (43,3%, 13 осіб, середній бал 47,8).

Домінування проблемно-орієнтованого копіngu свідчить про активну позицію в подоланні стресу, здатність до аналізу ситуації, планування дій та пошуку конструктивних рішень. Жінки з цим стилем фокусуються на зміні самої стресової ситуації та використанні раціональних стратегій.

Емоційно-орієнтований копінг, який також представлений значною кількістю респондентів, відображає схильність до регуляції емоційних станів, переосмислення ситуації та роботи з власними переживаннями. Це може бути як адаптивною стратегією (коли ситуація не піддається контролю), так і дезадаптивною (коли зосередженість на емоціях заважає активним діям).

Найменша кількість респондентів (13,3%, 4 особи) демонструє копінг, орієнтований на уникнення, із середнім балом 45,3. Це може свідчити про тимчасове відсторонення від проблеми або відволікання на інші види діяльності, що може бути корисним для короточасного зниження стресу, але неефективним як домінуюча стратегія.

Четвертим етапом дослідження стало застосування Опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток Г.1).

Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у емоційних станах було проведено групування респондентів за рівнями вираженості чотирьох психологічних станів (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Таблиця результатів дослідження за
Опитувальником емоційних станів Г. Айзенка**

Психологічний стан	Низький рівень (0-7 балів)	Середній рівень (8-14 балів)	Високий рівень (15-20 балів)	Середній бал
Тривожність	5 (16,7%)	13 (43,3%)	12 (40,0%)	12,8
Фрустрація	6 (20,0%)	13 (43,3%)	11 (36,7%)	11,5
Агресивність	12 (40,0%)	16 (53,3%)	2 (6,7%)	8,6
Ригідність	6 (20,0%)	14 (46,7%)	10 (33,3%)	11,2

Для наочного відображення результатів дослідження за Опитувальником емоційних станів створено порівняльну діаграму (див. рис. 2.5).

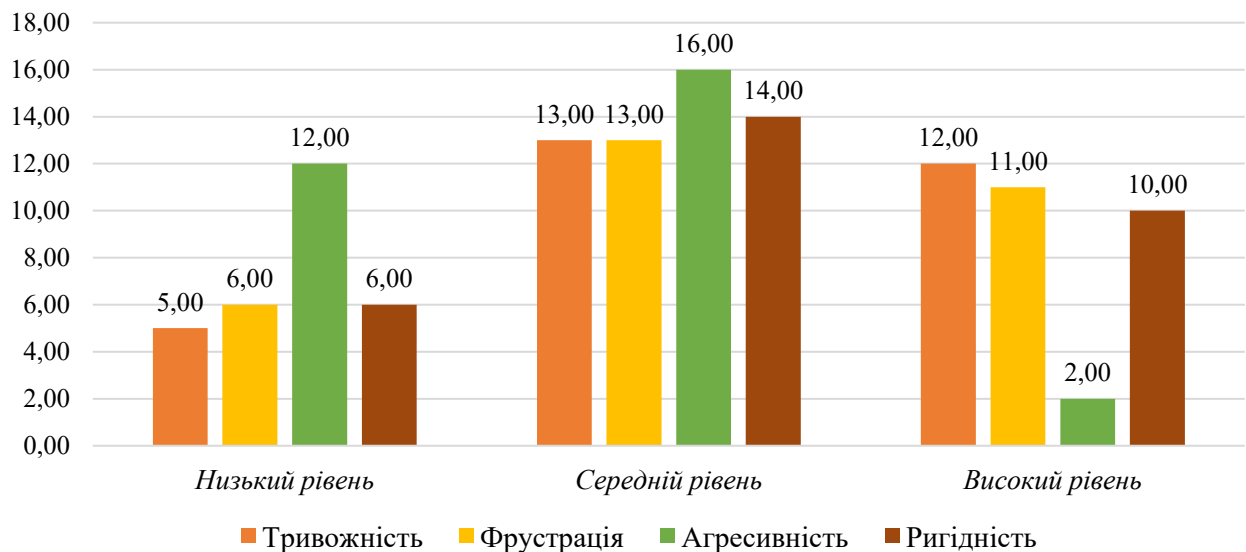


Рис. 2.5. Групована стовпчаста діаграма розподілу респондентів за рівнями емоційних станів

Аналізуючи результати дослідження за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», можна зробити наступні висновки.

За шкалою тривожності найбільша кількість досліджуваних (43,3%, 13 осіб) демонструє середній рівень, що свідчить про нормальну реакцію на життєві виклики. Тривожним є той факт, що 40% респондентів (12 осіб) переживають високий рівень тривожності, що вказує на схильність до занепокоєння, побоювань та постійного очікування негативних подій. Лише 16,7% (5 осіб) мають низький рівень тривожності, що свідчить про спокій та впевненість.

За шкалою фрустрації розподіл є подібним: 43,3% (13 осіб) мають середній рівень, що відображає помірне відчуття перешкод у досягненні цілей. Високий рівень фрустрації демонструють 36,7% респондентів (11 осіб), що вказує на низьку самооцінку, уникнення труднощів та страх перед невдачами. Низький рівень фрустрації мають 20% (6 осіб), що свідчить про високу самооцінку та стійкість до невдач.

За шкалою агресивності спостерігається найбільш сприятлива картина: переважна більшість респондентів (53,3%, 16 осіб) мають середній рівень, що є

нормою. Високий рівень агресивності виявлено лише у 6,7% (2 особи), що свідчить про здатність більшості учасниць контролювати емоції. Низький рівень агресивності мають 40% (12 осіб), що вказує на спокій та врівноваженість.

За шкалою ригідності найбільша кількість досліджуваних (46,7%, 14 осіб) демонструє середній рівень. Тривожним є те, що третина респондентів (33,3%, 10 осіб) мають високий рівень ригідності, що відображає когнітивну негнучкість та труднощі зі зміною установок і звичок. Низький рівень ригідності мають 20% (6 осіб), що свідчить про легкість та гнучкість у поведінкових реакціях.

Порівняльний аналіз результатів за чотирма методиками дозволяє виявити важливі взаємозв'язки між досліджуваними показниками та побудувати комплексну картину когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку.

Взаємозв'язок стресостійкості та емоційних станів. Респонденти з низьким рівнем стійкості до стресу (10 осіб) демонструють значно вищі показники за всіма емоційними шкалами: тривожності, фрустрації та ригідності. Навпаки, респонденти з високим рівнем стресостійкості (6 осіб) мають низькі показники емоційних станів за всіма шкалами.

Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та копінг-стратегій. Жінки з високою толерантністю до невизначеності (9 осіб) переважно використовують проблемно-орієнтований копінг (66,7%), тоді як жінки з низькою толерантністю (10 осіб) частіше обирають емоційно-орієнтований копінг (60%) або уникнення (30%).

Взаємозв'язок копінг-стратегій та емоційних станів. Респонденти, які використовують проблемно-орієнтований копінг (13 осіб), демонструють нижчі показники тривожності та фрустрації. Респонденти з емоційно-орієнтованим копінгом (13 осіб) мають вищі показники тривожності та фрустрації. Респонденти з копінгом уникнення (4 особи) показують найвищі рівні тривожності та ригідності.

Для узагальнення всіх отриманих результатів було створено зведену таблицю (див. табл. 2.6), яка дозволяє побачити комплексну картину когнітивних чинників стресового реагування у кожної респондентки.

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів дослідження за всіма методиками (n=30)

№	Стійкість до стресу	Толерантність до невизначеності	Копінг на проблему	Копінг на емоції	Копінг на уникнення	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	Тест С.Д. Максименко та ін.	Опитувальник С. Баднера	Методика CISS			Опитувальник Г. Айзенка			
1	35	52	52	48	42	12	10	6	8
2	28	46	38	56	44	8	7	5	6
3	46	41	58	40	38	16	15	12	14
4	38	49	45	51	46	11	9	7	10
5	51	37	36	60	50	18	17	14	16
6	25	55	62	38	36	6	5	4	5
7	34	45	48	46	52	13	11	8	12
8	29	53	55	42	40	9	8	6	7
9	42	42	42	54	48	15	14	11	13
10	30	51	60	36	34	7	6	5	6
11	47	40	40	58	46	17	16	13	15
12	39	48	50	44	48	10	9	7	9
13	50	35	34	62	52	19	18	15	17
14	24	57	64	34	32	5	4	3	4
15	41	44	46	48	50	14	12	9	11
16	48	38	38	56	54	18	16	13	15
17	32	48	56	40	42	11	10	7	9
18	27	54	66	32	30	6	5	4	5
19	44	39	44	52	48	16	15	12	14
20	36	47	54	42	44	12	11	8	10
21	49	36	36	60	56	17	17	14	16
22	26	56	62	36	38	7	6	5	6
23	37	44	42	46	54	13	12	9	11
24	40	50	58	38	40	15	14	11	13
25	33	46	48	50	46	10	9	7	8
26	45	38	40	58	52	18	16	13	15
27	31	52	60	34	36	8	7	6	7
28	43	43	38	54	56	16	15	12	14
29	35	49	52	44	48	11	10	8	9
30	52	37	34	64	50	19	18	14	17

На основі результатів констатувального експерименту для участі у корекційній програмі було запрошено 15 жінок, які продемонстрували найбільшу потребу в психологічній допомозі. Критеріями відбору стали: наявність низького або середнього рівня стресостійкості (більше 31 балу) в поєднанні з низькою або середньою толерантністю до невизначеності (більше 44 балів), домінуванням емоційно-орієнтованого копінгу або копінгу уникнення, підвищеними показниками тривожності або фрустрації (15 балів і вище). До експериментальної групи увійшли жінки, які мали щонайменше два з чотирьох зазначених факторів ризику, що свідчить про недостатність їхніх адаптивних ресурсів та потребу в цілеспрямованій психологічній корекції. Характеристику експериментальної групи представлено (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Характеристика експериментальної групи для формувального експерименту (n=15)

№	Стресостійкість (рівень/бали)	Толерантність до невизначеності (рівень/бали)	Домінуючий копінг	Тривожність (рівень/бали)	Фрустрація (рівень/бали)	Ригідність (рівень/бали)	Кількість факторів ризику
3	Низька/46	Низька/41	Проблема	Високий/16	Високий/15	Середній/14	4
5	Низька/51	Низька/37	Емоції	Високий/18	Високий/17	Високий/16	4
9	Середній/42	Низька/42	Емоції	Високий/15	Середній/14	Середній/13	3
11	Низька/47	Низька/40	Емоції	Високий/17	Високий/16	Високий/15	4
13	Низька/50	Низька/35	Емоції	Високий/19	Високий/18	Високий/17	4
16	Низька/48	Низька/38	Емоції	Високий/18	Високий/16	Високий/15	4
19	Низька/44	Низька/39	Емоції	Високий/16	Високий/15	Середній/14	4
21	Низька/49	Низька/36	Емоції	Високий/17	Високий/17	Високий/16	4
26	Низька/45	Низька/38	Емоції	Високий/18	Високий/16	Високий/15	4
28	Низька/43	Низька/43	Уникнення	Високий/16	Високий/15	Середній/14	3
30	Низька/52	Низька/37	Емоції	Високий/19	Високий/18	Високий/17	4
4	Середній/38	Середній/49	Емоції	Середній/11	Середній/9	Середній/10	2
7	Середній/34	Середній/45	Уникнення	Середній/13	Середній/11	Середній/12	2
15	Середній/41	Середній/44	Уникнення	Середній/14	Середній/12	Середній/11	2
23	Середній/37	Середній/44	Уникнення	Середній/13	Середній/12	Середній/11	2

Отримані результати констатувального експерименту повністю підтверджують актуальність дослідження когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку та обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми психологічної корекції. Виявлені взаємозв'язки між стресостійкістю, толерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та емоційними станами демонструють системний характер психологічного функціонування та вказують на можливі точки психологічного втручання.

Результати констатувального експерименту обґрунтовують необхідність розробки диференційованої програми психологічної корекції, спрямованої на:

- 1) підвищення рівня стресостійкості через розвиток адаптивних ресурсів особистості;
- 2) формування толерантності до невизначеності та когнітивної гнучкості;
- 3) розвиток ефективних копінг-стратегій з акцентом на проблемно-орієнтований копінг;
- 4) зниження рівня негативних емоційних станів (тривожності, фрустрації, ригідності);
- 5) корекцію когнітивних спотворень та формування конструктивних когнітивних установок.

До експериментальної групи увійшли жінки з поєднанням двох або більше факторів ризику дезадаптації, що свідчить про недостатність адаптивних ресурсів та необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтверджують наявність виражених особливостей когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку та обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з підвищення стресостійкості, формування толерантності до невизначеності, розвитку ефективних копінг-стратегій та зниження рівня негативних емоційних станів для ефективного функціонування у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку на базі ТОВ «Мостобудівельний загін 112», що дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні особливості стресового реагування цієї категорії жінок в умовах підвищеного професійного навантаження та множинних життєвих ролей. На підставі реалізованих емпіричних студій можна зробити такі висновки.

Теоретичний аналіз когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку виявив центральну роль когнітивних процесів у формуванні стресової відповіді. Первинна та вторинна оцінка ситуації визначають базову реакцію на стресор, когнітивні спотворення можуть посилювати стресове реагування, а толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість та життєстійкість виступають як захисні ресурси. Копінг-стратегії безпосередньо пов'язані з когнітивною оцінкою: проблемно-орієнтований копінг активується при оцінці ситуації як контрольованої, емоційно-орієнтований копінг використовується при обмеженості можливостей змінити ситуацію, а копінг уникнення може бути адаптивним лише тимчасово. Розуміння цих механізмів створює основу для розробки ефективних програм психологічної корекції, спрямованих на зміну дезадаптивних когнітивних патернів.

Організація та методологія емпіричного дослідження забезпечили науково обґрунтований підхід до вивчення когнітивних чинників стресового реагування. Вибірку дослідження склали 30 жінок середнього віку різного професійного статусу, освітнього рівня та сімейного стану, що забезпечило репрезентативність результатів. Для комплексного дослідження було обрано чотири взаємодоповнюючі методики: Тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) для оцінки загального рівня стресостійкості, Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) для діагностики когнітивної гнучкості, Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) для виявлення домінуючих

копінг-стратегій та Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) для комплексної оцінки емоційних станів. Дослідження проводилось в онлайн-форматі з дотриманням усіх етичних принципів, що забезпечило надійність та валідність отриманих результатів.

Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту виявив неоднорідну картину когнітивних чинників стресового реагування.

За результатами Тесту «Стійкість до стресу» встановлено, що найбільша кількість досліджуваних (46,7%, 14 осіб) демонструє середній рівень стійкості до стресу, що свідчить про задовільну здатність справлятися зі стресом у звичайних умовах. Третина респондентів (33,3%, 10 осіб) має низький рівень стресостійкості, що вказує на недостатність адаптивних ресурсів та підвищену вразливість до стресових впливів. Лише 20% досліджуваних (6 осіб) демонструють високий рівень стійкості до стресу, що свідчить про розвинені навички стрес-менеджменту та ефективні стратегії подолання труднощів.

За результатами Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» виявлено, що найбільша кількість досліджуваних (36,7%, 11 осіб) демонструє середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про помірну здатність функціонувати в умовах неясності. Третина респондентів (33,3%, 10 осіб) має низький рівень толерантності (високу інтолерантність), що вказує на дискомфорт та тривогу в невизначених ситуаціях та потребу в чіткості. Високий рівень толерантності до невизначеності демонструють 30% досліджуваних (9 осіб), що свідчить про комфортне сприйняття невизначеності як можливості для розвитку.

За результатами Методики дослідження копінг-поведінки CISS встановлено приблизно рівний розподіл між двома основними стилями: проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію використовують 43,3% досліджуваних (13 осіб), що свідчить про активну позицію в подоланні стресу та здатність до аналізу ситуації. Емоційно-орієнтований копінг домінує у 43,3%

респондентів (13 осіб), що відображає схильність до регуляції емоційних станів та переосмислення ситуації. Копінг уникнення як домінуючу стратегію використовують 13,3% досліджуваних (4 особи), що може свідчити про тимчасове відсторонення від проблеми.

За результатами Опитувальника емоційних станів Г. Айзенка виявлено найбільш тривожну картину за шкалами тривожності та фрустрації. За шкалою тривожності 40% респондентів (12 осіб) демонструють високий рівень, 43,3% (13 осіб) – середній рівень, і лише 16,7% (5 осіб) – низький рівень. За шкалою фрустрації 36,7% респондентів (11 осіб) мають високий рівень, 43,3% (13 осіб) – середній рівень, і 20% (6 осіб) – низький рівень. За шкалою ригідності третина респондентів (33,3%, 10 осіб) демонструє високий рівень, що відображає когнітивну негнучкість та труднощі зі зміною установок. За шкалою агресивності спостерігається найбільш сприятлива картина: високий рівень зафіксовано лише у 6,7% досліджуваних (2 особи), більшість (53,3%, 16 осіб) має середній рівень.

Виявлено значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками: жінки з низькою стресостійкістю демонструють вищі показники тривожності, фрустрації та ригідності; жінки з високою толерантністю до невизначеності переважно використовують проблемно-орієнтований копінг (66,7%), тоді як жінки з низькою толерантністю частіше обирають емоційно-орієнтований копінг (60%) або уникнення (30%); респонденти з проблемно-орієнтованим копінгем демонструють нижчі показники тривожності та фрустрації порівняно з респондентами, які використовують емоційно-орієнтований копінг або уникнення.

Для участі у формуальному експерименті обрано 15 жінок, які продемонстрували найбільшу потребу в психологічній корекції за сукупністю показників. Критеріями відбору стали: наявність низького або середнього рівня стресостійкості в поєднанні з низькою або середньою толерантністю до невизначеності, домінуванням емоційно-орієнтованого копіngu або копіngu

уникнення, підвищеними показниками тривожності або фрустрації. Ця група характеризується поєднанням двох або більше факторів ризику дезадаптації.

Результати констатувального експерименту підтвердили наявність виражених особливостей когнітивних чинників стресового реагування у жінок середнього віку та обґрунтували необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної корекції, спрямованої на підвищення стресостійкості, формування толерантності до невизначеності, розвиток ефективних копінг-стратегій та зниження рівня негативних емоційних станів.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ

3.1. Методологічні основи розробки корекційної програми

Результати проведеного емпіричного дослідження продемонстрували необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної корекції реагування на стрес для жінок середнього віку. Констатувальний експеримент виявив, що найбільша частина учасниць (46,7%) демонструє середній рівень стресостійкості, водночас третина жінок (33,3%) має низький рівень стійкості до стресу, що вказує на недостатність адаптивних ресурсів. За показниками толерантності до невизначеності третина респондентів (33,3%) демонструє високу інтолерантність, що може значно підвищувати рівень стресу в умовах непередбачуваності та життєвих змін. Аналіз копінг-стратегій виявив приблизно рівний розподіл між проблемно-орієнтованим (43,3%) та емоційно-орієнтованим копінгом (43,3%), проте значна частина респондентів використовує неефективні стратегії уникнення. Особливо тривожними є високі показники тривожності (40% респондентів) та фрустрації (36,7% респондентів), що негативно впливають на загальне психологічне благополуччя та якість життя жінок. На основі цих результатів для участі у формульованому експерименті було запрошено 15 жінок, які продемонстрували найбільшу потребу в психологічній корекції через поєднання двох або більше факторів ризику дезадаптації..

Теоретико-методологічною основою розробленої програми стали концептуальні положення провідних українських та зарубіжних дослідників у галузі психології стресу, когнітивної психології та психологічної корекції. Фундаментальні роботи Р. Лазаруса та С. Фолкман щодо когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій створили концептуальну базу для розуміння механізмів стресового реагування та ролі когнітивних процесів у формуванні стресової відповіді. Теоретичні розробки А. Бека з когнітивно-поведінкової

терапії дозволили визначити ключові напрямки роботи з когнітивними спотвореннями та дезадаптивними переконаннями, що є центральними для корекції стресового реагування. Дослідження С. Мадді та С. Коббаса з питань життєстійкості забезпечили методологічний фундамент для розробки програм розвитку психологічних ресурсів та формування стійкості до стресових впливів. Методологічні підходи С.Д. Максименко, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової дозволили врахувати специфіку психологічних явищ в українському соціокультурному контексті та особливості роботи зі стресостійкістю. Дослідження М.В. Архангельської та Л.В. Матюх щодо когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів внесли значний вклад у розуміння методів психологічної корекції емоційних станів у жінок. Роботи О.І. Гордієнко, С.М. Кондратюк, Г.С. Краснової щодо психологічних особливостей жінок у кризових періодах дорослості та розвитку психологічної стійкості забезпечили розуміння специфіки цільової групи.

Мета програми полягає у корекції когнітивних чинників стресового реагування жінок середнього віку через підвищення стресостійкості, формування толерантності до невизначеності, розвиток ефективних копінг-стратегій та зниження рівня негативних емоційних станів.

Завдання програми сформульовані відповідно до виявлених у констатувальному експерименті проблем та специфіки функціонування жінок середнього віку:

- 1) підвищення рівня стресостійкості через розвиток адаптивних ресурсів особистості, навчання техніками емоційної регуляції та управління стресом;
- 2) формування толерантності до невизначеності через роботу з когнітивною гнучкістю, прийняттям змін та конструктивним ставленням до ситуацій неясності;
- 3) розвиток ефективних копінг-стратегій через навчання проблемно-орієнтованому копінгу, активним способам вирішення проблем та адаптивним стратегіям емоційної регуляції;

4) зниження рівня тривожності та фрустрації через корекцію когнітивних спотворень, роботу з ірраціональними переконаннями та формування конструктивних когнітивних установок;

5) зниження рівня ригідності через розвиток когнітивної та поведінкової гнучкості, формування відкритості до нового досвіду;

6) підвищення усвідомленості щодо власних патернів стресового реагування через рефлексію та аналіз типових когнітивних та поведінкових реакцій на стрес;

7) формування навичок саморегуляції та самодопомоги для підтримання психологічного благополуччя в довгостроковій перспективі.

Структура програми передбачає інтенсивну групову роботу протягом семи послідовних днів. Програма включає 10 тренінгових занять тривалістю по 1,5 години кожне, що забезпечує достатню інтенсивність психологічного впливу для формування стійких змін у когнітивних патернах та поведінкових стратегіях. Загальна тривалість програми становить 15 годин активної групової роботи, розподілених таким чином, щоб забезпечити оптимальне засвоєння матеріалу та можливість практичного відпрацювання навичок між заняттями.

Програма реалізується в три послідовні етапи, кожен з яких має специфічні завдання та методи роботи. Діагностично-мотиваційний етап (1 заняття, 1,5 години) спрямований на встановлення контакту з учасниками, презентацію програми, формування мотивації до активної участі та усвідомлення власних патернів стресового реагування. Корекційно-розвивальний етап (8 занять, 12 годин) становить основну частину програми та спрямований на безпосередню роботу з когнітивними чинниками стресового реагування через навчання техніками когнітивного реструктурування, розвиток ефективних копінг-стратегій, формування толерантності до невизначеності та навички емоційної регуляції. Інтегративно-оціночний етап (1 заняття, 1,5 години) присвячений інтеграції отриманого досвіду, плануванню подальших кроків самостійної роботи та оцінці ефективності програми через повторну діагностику.

Програма реалізується в онлайн-форматі через платформу Google Meet, що забезпечує доступність для всіх учасниць незалежно від їхнього місцезнаходження та можливість проведення групової роботи в комфортних умовах без відриву від професійних та сімейних обов'язків.

Принципи реалізації програми:

- 1) системність та комплексність впливу – робота з усіма ключовими когнітивними чинниками стресового реагування (стресостійкість, толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, емоційні стани) та різними рівнями функціонування особистості;
- 2) практична спрямованість – акцент на відпрацюванні конкретних навичок через практичні вправи та реальні ситуації з досвіду учасниць;
- 3) опора на реальний досвід учасниць – використання як навчального матеріалу реальних стресових ситуацій з професійного та особистого життя жінок;
- 4) добровільність та активна участь – право учасниці на вибір рівня власної залученості у групові процеси при дотриманні базових правил групової роботи;
- 5) створення підтримуючого та психологічно безпечного середовища – можливість відкрито ділитися переживаннями без побоювання осуду або критики;
- 6) когнітивно-поведінковий фокус – пріоритет роботи з когнітивними спотвореннями, ірраціональними переконаннями та формування конструктивних когнітивних установок як основи для зміни поведінкових патернів.

Очікувані позитивні зміни після проходження корекційної програми стосуються всіх досліджуваних показників когнітивного функціонування та емоційних станів. На когнітивному рівні очікується формування більш реалістичної та гнучкої системи оцінки стресових ситуацій, зниження частоти когнітивних спотворень (катастрофізації, персоналізації, чорно-білого мислення, надмірного узагальнення), розвиток здатності до багатоперспективного бачення

проблем та підвищення толерантності до невизначеності. На поведінковому рівні очікується розширення репертуару копінг-стратегій з переважанням проблемно-орієнтованих підходів, підвищення активності у вирішенні проблем, розвиток навичок планування та самоорганізації, зменшення використання стратегій уникнення. На емоційному рівні очікується зниження інтенсивності негативних емоційних станів (тривожності, фрустрації), підвищення емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Критерії ефективності програми базуються на комплексній оцінці змін показників за чотирма методиками констатувального експерименту через статистичне порівняння результатів до та після корекційного впливу.

Первинним критерієм є статистично значуще підвищення рівня стресостійкості за Тестом «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), що проявиться у зменшенні середнього балу групи не менше ніж на 10% та переході не менше 40% учасниць експериментальної групи з низького рівня стресостійкості до середнього або з середнього до високого рівнів.

Другим критерієм є підвищення рівня толерантності до невизначеності за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер), зокрема зменшення середнього балу (що свідчить про зниження інтолерантності) не менше ніж на 8% та перехід не менше 35% учасниць від високої інтолерантності до середніх та низьких показників, що відобразить формування когнітивної гнучкості та комфортного функціонування в умовах неясності.

Третім критерієм ефективності є зміна профілю копінг-поведінки за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) у бік збільшення використання проблемно-орієнтованого копінгу (очікуване зростання середнього балу не менше ніж на 12%) та зменшення емоційно-орієнтованого копінгу (очікуване зниження не менше ніж на 10%) і копінгу уникнення (очікуване зниження не менше ніж на 15%).

Очікується підвищення гнучкості у виборі стратегій залежно від ситуації та розширення репертуару адаптивних копінг-ресурсів.

Четвертим критерієм є зниження показників негативних емоційних станів за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), зокрема статистично значуще зменшення балів за шкалами тривожності (очікуване зниження не менше ніж на 20%), фрустрації (очікуване зниження не менше ніж на 18%) та ригідності (очікуване зниження не менше ніж на 15%), що відобразиться у переході не менше 45% учасниць з високих рівнів до середніх та низьких.

Додатковими критеріями є якісні показники: суб'єктивна оцінка учасницями корисності програми, рівень активності та залученості під час занять, регулярність відвідування сесій, зворотний зв'язок щодо застосування набутих навичок у реальному житті та професійній діяльності. Інтегральним показником ефективності буде статистично значуща різниця між результатами констатувального та формувального експериментів за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$.

Розроблена програма психологічної корекції реагування на стрес представляє собою комплексну систему психологічних впливів, що базується на інтеграції доказово ефективних психологічних підходів. Програма поєднує теоретичні положення когнітивно-поведінкової терапії, концепцій життестійкості та копінг-стратегій, теорії особистісних конструктів, гуманістичної психології з практичними методами соціально-психологічного тренінгу, створюючи інтегративну модель психологічної корекції когнітивних чинників стресового реагування. Онлайн-формат проведення забезпечує гнучкість та доступність програми, що особливо важливо для жінок, які поєднують множинні життєві ролі та мають обмежений час для участі в очних заходах.

3.2. Корекційна програма реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників

Розроблена програма психологічної корекції являє собою структуровану систему психологічних впливів, спрямованих на формування навичок ефективного реагування на стрес через корекцію когнітивних чинників у жінок середнього віку. Програма базується на інтеграції принципів когнітивно-поведінкової терапії [2], концепцій життєстійкості та копінг-стратегій [28], теорії особистісних конструктів [18] та гуманістичної психології [49].

Програма реалізується повністю в дистанційному форматі через платформу Google Meet, що забезпечує доступність для всіх учасниць та можливість проведення групової роботи в комфортних умовах. Заняття проводяться у вечірній час (19:00-20:30) після робочого дня, що дозволяє учасницям поєднувати участь у програмі з професійними та сімейними обов'язками.

Кожне заняття включає інформаційні блоки для надання теоретичних знань, практичні вправи для відпрацювання конкретних навичок, групові дискусії для обміну досвідом та міжсесійні завдання для закріплення набутих навичок у повсякденному житті. Використовуються онлайн-інструменти: Google Forms для опитувань, Miro або Jamboard для візуалізації, Google Docs для ведення щоденників думок, breakout rooms для роботи в малих групах.

Методи роботи включають техніки когнітивного реструктурування за А. Беком, техніки розвитку толерантності до невизначеності за С. Баднером, тренінг копінг-навичок за Р. Лазарусом та С. Фолкман, техніки емоційної регуляції, вправи на розвиток життєстійкості за С. Мадді та рефлексивні практики за принципами гуманістичної психології К. Роджерса.

Структура корекційної програми представлена у зведеній таблиці (див. табл. 3.1), яка відображає логіку побудови програми, послідовність занять та їх основні цілі.

Таблиця 3.1

Структура корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників

№ заняття	Назва заняття	День проведення	Основна мета
1	Встановлення контакту: створення терапевтичного середовища та мотивація до змін	День 1	Встановити робочий контакт, сформувані мотивацію до участі, створити психологічно безпечне середовище, ознайомити зі структурою програми
2	Когнітивні основи стресу: виявлення автоматичних думок	День 2	Навчити ідентифікувати автоматичні негативні думки, усвідомити зв'язок між думками та емоціями
3	Когнітивне реструктурування: зміна дезадаптивних думок	День 2	Навчити техніці когнітивного реструктурування, розвинути навичку оцінки обґрунтованості думок
4	Толерантність до невизначеності: прийняття змін як можливості	День 3	Сформувані толерантність до невизначеності через розвиток когнітивної гнучкості
5	Життєстійкість: розвиток особистісних ресурсів	День 3	Зміцнити компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику)
6	Проблемно-орієнтований копінг: активне вирішення проблем	День 4	Навчити структурованому підходу до вирішення проблем, розвинути навички активного копіngu
7	Емоційна регуляція: зниження тривожності та фрустрації	День 4	Освоїти техніки емоційної регуляції для зниження тривожності та фрустрації
8	Когнітивна гнучкість: подолання ригідності мислення	День 5	Розвинути здатність розглядати ситуації з різних перспектив, зменшити ригідність мислення
9	Інтеграція навичок: застосування в реальному житті	День 6	Інтегрувати всі освоєні навички через роботу з реальними ситуаціями учасниць
10	Завершення програми: інтеграція досвіду та планування майбутнього	День 7	Інтегрувати досвід програми, провести повторну діагностику, створити плани підтримки
Разом		7 днів/15 год.	

Примітка: Всі заняття проводяться в онлайн-форматі через платформу Google Meet у вечірній час (19:00-20:30 або 20:45-22:15).

ЗАНЯТТЯ 1. "Встановлення контакту: створення терапевтичного середовища та мотивація до змін"

Тип заняття: Діагностично-мотиваційне

Дата проведення: День 1

Час проведення: 19:00-20:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Встановити робочий контакт з учасниками програми в дистанційному форматі, сформувати мотивацію до активної участі у психокорекційному процесі, створити психологічно безпечне терапевтичне середовище для групової роботи, ознайомити зі структурою та цілями програми, провести вступну діагностику актуального стану.

1. Вступ та технічна адаптація до онлайн-формату (10 хвилин)

Мета: Забезпечити технічну адаптацію учасниць до дистанційного формату групової роботи, встановити перший терапевтичний контакт, створити атмосферу довіри та безпеки.

Теоретична основа: Принципи побудови терапевтичного альянсу в онлайн-форматі та гуманістичний підхід К. Роджерса щодо створення безоціночного середовища [49].

Хід проведення: Ведуча вітає учасниць: "Добрий вечір! Дякую що ви тут незважаючи на всі виклики повсякденного життя. Протягом наступного тижня ми працюватимемо над тим щоб трансформувати ваш досвід реагування на стрес - навчитися по-новому думати про стресові ситуації керувати емоціями та ефективно вирішувати проблеми."

Ведуча пояснює технічні аспекти роботи: перевірка якості звуку та відео в усіх учасниць, демонстрація основних функцій платформи Google Meet (використання чату для коментарів, функція підняти руку, можливість вимкнути камеру при дискомфорті), пояснення як працюватимуть окремі кімнати для роботи в малих групах. Ведуча наголошує що технічні складнощі нормальні та можна звертатися за допомогою у будь-який момент.

Питання для перевірки: Чи всі можуть комфортно бачити екран та чути мене? Чи є питання щодо технічної частини? Чи потрібна додаткова допомога з налаштуванням?

2. Встановлення терапевтичних меж та групових норм (15 хвилин)

Мета: Спільно сформуванати психологічно безпечний простір через чітке визначення меж та норм взаємодії, забезпечити дотримання етичних принципів групової роботи.

Теоретична основа: Концепція психологічної безпеки в групах та принципи гуманістичної психології щодо безумовного позитивного ставлення [49].

Хід проведення: Ведуча пропонує базові принципи роботи які група обговорює та приймає. Конфіденційність є основою довіри – все що обговорюється в групі залишається в групі, заборонено записувати сесії або робити скріншоти, особиста інформація учасниць захищена. Взаємоповага виражається через присутність з увімкненими камерами коли це можливо (за винятком технічних проблем або особистих обставин), активне слухання без перебивання, прийняття різного досвіду без критики та осуду.

Автентичність передбачає розмову від власного імені через Я-висловлювання (я відчуваю я думаю я переживаю), уникнення непрошених порад та оціночних суджень, щирість у діленні власним досвідом. Право на межі означає що кожна учасниця може відмовитися від виконання вправи якщо відчуває сильний дискомфорт, взяти паузу коли потрібно, повідомити про потребу в підтримці. Пунктуальність виражає повагу до групи через своєчасне приєднання до сесій та виконання міжсесійних завдань. Технічна відповідальність включає забезпечення стабільного інтернет-з'єднання та приватного тихого середовища для участі.

Група обговорює чи є додаткові принципи які важливі для учасниць та спільно приймає групові норми. Ведуча підкреслює що ці домовленості створюють простір де можна бути вразливою та відкритою без страху осуду.

Питання для обговорення: Які додаткові принципи важливі для вас особисто? Що допоможе вам відчувати себе безпечно в цій групі? Як ми будемо підтримувати ці домовленості протягом тижня?

3. Вправа "Карта стресу: мій досвід та ресурси" (25 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власний досвід стресового реагування, ідентифікувати основні стресори та наявні ресурси для подолання стресу.

Теоретична основа: Когнітивно-трансактна модель стресу Р. Лазаруса та концепція психологічних ресурсів [78].

Обладнання: Google Forms з підготовленим опитувальником, віртуальна дошка Miro для візуалізації.

Хід проведення:

Етап 1: Індивідуальна робота (12 хвилин). Ведуча пропонує: "Стрес – це частина нашого життя особливо для жінок середнього віку які поєднують багато ролей. Спробуємо створити карту вашого особистого досвіду стресу щоб краще зрозуміти з чим працюватимемо."

Кожна учасниця заповнює структурований опитувальник у Google Forms: Мої основні стресори: що викликає найбільше напруження (робота, сімейні стосунки, фінанси, здоров'я, невизначеність майбутнього); Як реагую на стрес: типові думки (що саме думаю коли стресую), емоції (які почуття найчастіші), поведінка (що роблю або не роблю), фізичні відчуття (як тіло реагує); Наявні ресурси: що допомагає впоратися зараз (близькі люди, хобі, навички, досвід); Що хотіла б змінити: в чому найбільше потребую допомоги.

Етап 2: Групова візуалізація (8 хвилин). Ведуча на дошці Miro створює узагальнену хмару слів з найчастіших відповідей учасниць (дотримуючись анонімності). Група бачить що багато стресорів та реакцій є спільними що знижує відчуття ізолюваності та нормалізує досвід.

Етап 3: Обмін досвідом (5 хвилин). Бажаючі діляться одним інсайтом з цієї вправи: що здивувало при заповненні карти? Що було важливо усвідомити? Чи з'явилося щось несподіване?

Питання для обговорення: Які спільні теми ви помітили в наших картах стресу? Що найважче було визнати або описати? Чи здивувало щось у власних відповідях?

4. Міні-лекція "Когнітивні чинники стресового реагування" (15 хвилин)

Мета: Надати науково обґрунтоване розуміння ролі когнітивних процесів у формуванні стресової відповіді.

Теоретична основа: Когнітивно-трансактна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [2].

Хід проведення: Ведуча пояснює що стрес - це не те що з нами відбувається а те як ми це сприймаємо та інтерпретуємо. Дві жінки можуть опинитися в однаковій ситуації (наприклад конфлікт на роботі) але одна сприйме це як катастрофу а інша як можливість щось змінити. Різниця в думках.

Когнітивна оцінка стресу відбувається у два етапи. Первинна оцінка: чи є ця ситуація загрозою втратою або викликом для мене? Наскільки це важливо? Які можливі наслідки? Вторинна оцінка: чи маю я ресурси щоб впоратися? Що я можу зробити? Хто або що може допомогти?

Саме ці оцінки а не сама ситуація визначають чи буде стрес та наскільки інтенсивним він буде. Проблема в тому що ці оцінки часто викривлені когнітивними спотвореннями – систематичними помилками мислення.

Типові когнітивні спотворення у жінок середнього віку: Катастрофізація – перетворення незначної проблеми на катастрофу ("Якщо я помилюся на презентації всі подумають що я некомпетентна і мене звільнять"); Персоналізація – приписування собі відповідальності за те що не залежить від вас ("Діти мають проблеми – це тому що я погана мати"); Чорно-біле мислення – бачення тільки крайнощів ("Або я ідеально все роблю або я невдаха"); Надмірне узагальнення – висновки на основі однієї події ("Одна невдала розмова означає що я взагалі не вмію спілкуватися").

Ведуча завершує: "Хороша новина в тому що думки можна змінити. Якщо стрес народжується в наших головах то там же ми можемо його і приборкати. Цього ми навчимося протягом програми."

Питання для обговорення: Чи впізнаєте якісь із цих когнітивних спотворень у себе? Яке найчастіше? Чи було щось несподіване у цій інформації?

5. Вправа "Мої автоматичні думки: перше знайомство" (15 хвилин)

Мета: Навчити учасниць помічати автоматичні негативні думки що виникають у стресових ситуаціях.

Теоретична основа: Техніка виявлення автоматичних думок з когнітивно-поведінкової терапії А. Бека [67].

Обладнання: шаблон у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пояснює: "Коли трапляється щось стресове у нашій голові миттєво спалахують думки. Вони настільки швидкі що ми їх часто не помічаємо. Але саме ці думки визначають як ми відчуваємося і що робимо далі. Спробуємо їх упіймати."

Учасниці отримують шаблон з трьома колонками: Ситуація: що трапилося (коротко, факти); Автоматична думка: що промайнуло в голові (перша думка без цензури); Емоція та інтенсивність: що відчула та наскільки сильно (0-10).

Ведуча пропонує згадати нещодавню стресову ситуацію та заповнити одну ситуацію як приклад. Потім кілька учасниць діляться своїми прикладами (за бажанням) а група просто слухає без коментарів чи порад.

Приклади від учасниць: "Ситуація: начальник раптом викликав на розмову. Думка: Щось зробила не так мене зараз звинуватять. Емоція: тривога 8/10." "Ситуація: дочка не відповіла на дзвінок. Думка: З нею щось трапилося. Емоція: паніка 9/10."

Ведуча підкреслює: "Бачите як думки миттєво перетворюють ситуацію на загрозу? Поки що ми просто вчимося їх помічати. На наступних заняттях навчимося з ними працювати."

Питання для обговорення: Наскільки важко було впіймати автоматичну думку? Чи здивувало наскільки різкими можуть бути ці думки? Чи помічали раніше цей зв'язок між думками та емоціями?

6. Формування очікувань та колективної мети (10 хвилин)

Мета: Створити спільне бачення результатів програми та сформувати колективну відповідальність за процес змін.

Обладнання: Google Docs для спільного редагування.

Хід проведення: Ведуча запитує: "Що ви хочете винести з цієї програми? Як ви зрозумієте що тиждень не був даремним?" Учасниці по черзі формулюють свої очікування які ведуча записує у спільний документ.

Типові відповіді: "Хочу менше тривожитися через дрібниці", "Навчитися спокійніше реагувати на стрес", "Зрозуміти чому я так реагую", "Знайти способи впоратися з навантаженням", "Відчувати більше контролю над своїм життям", "Перестати все брати близько до серця".

На основі цих очікувань ведуча формулює спільну мету групи: "Ми зібралися щоб навчитися по-новому реагувати на стрес - через зміну думок керування емоціями та ефективні дії. Ми підтримуватимемо одна одну на цьому шляху і будемо відкритими до нових способів мислення та поведінки."

Група приймає цю мету та ведуча наголошує що відповідальність за зміни лежить на кожній учасниці але підтримка буде від групи та від ведучої.

Питання для обговорення: Чи резонує ця спільна мета з вашими особистими очікуваннями? Що ви готові вкласти у цей процес? Які можуть бути перешкоди та як їх подолаємо?

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло (5 хвилин): Кожна учасниця завершує фразу: "Після цієї зустрічі я відчуваю..." або "Я виношу з сьогоднішньої зустрічі..."

Міжсесійні завдання (5 хвилин):

1. Щоденник автоматичних думок: щодня заповнювати мінімум одну стресову ситуацію за схемою ситуація-думка-емоція. Мета – навчитися помічати свої автоматичні думки у реальному житті.
2. Спостереження за стресорами: помічати які ситуації викликають найбільше напруження та які думки при цьому виникають найчастіше. Записувати у вільній формі.
3. Рефлексивне питання: "Які мої думки найбільше підсилюють стрес? Чи є закономірність у тому коли і як я реагую?"

Ведуча нагадує: "Ці завдання не для оцінки, а для вашого власного усвідомлення. Чим більше ви практикуватимете спостереження за собою тим легше буде працювати з думками на наступних заняттях. До наступної зустрічі!."

ЗАНЯТТЯ 2. "Когнітивні основи стресу: виявлення автоматичних думок"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: День 2 Час проведення: 19:00-20:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Навчити учасниць ідентифікувати автоматичні негативні думки, усвідомити зв'язок між думками та емоціями, освоїти базову техніку щоденника думок для подальшої роботи з когнітивним реструктуруванням.

1. Привітання та перевірка міжсесійних завдань (15 хвилин)

Мета: Встановити континуальність роботи між заняттями, закріпити навичку самоспостереження, виявити труднощі у виконанні завдань.

Теоретична основа: Принцип безперервності психокорекційного процесу та важливість домашніх завдань у когнітивно-поведінковій терапії [2; 67].

Хід проведення: Ведуча запитує учасниць про досвід ведення щоденника автоматичних думок протягом попереднього дня. Кожна бажаюча ділиться одним прикладом ситуації, яку вдалося зафіксувати. Ведуча підкреслює що будь-який досвід цінний навіть якщо було важко відстежити думки або забували записувати.

Типові труднощі учасниць: важко відрізнити думку від емоції, думки занадто швидкі щоб їх впіймати, забували заповнювати щоденник відразу після ситуації. Ведуча нормалізує ці труднощі та пояснює що навичка спостереження за думками розвивається поступово.

2. Міні-лекція "Автоматичні думки та їх роль у стресовому реагуванні" (12 хвилин)

Мета: Надати теоретичне розуміння природи автоматичних думок та їхнього впливу на емоційний стан.

Теоретична основа: Когнітивна модель А. Бека щодо автоматичних думок як медіаторів між ситуацією та емоційною відповіддю [2].

Хід проведення: Ведуча пояснює що автоматичні думки це спонтанні оцінки ситуацій які виникають миттєво без свідомого аналізу. Вони формуються на основі нашого минулого досвіду переконань та очікувань.

Основні характеристики автоматичних думок: виникають миттєво та мимовільно, часто не усвідомлюються повністю, сприймаються як абсолютна правда, зазвичай негативні при стресі, безпосередньо впливають на емоції та поведінку. Ведуча демонструє схему: Ситуація → Автоматична думка → Емоція → Поведінка. Наголошує що змінюючи думки ми змінюємо емоції та поведінку.

3. Вправа "Ланцюжок: від ситуації до реакції" (20 хвилин)

Мета: Відпрацювати навичку виявлення автоматичних думок через аналіз конкретних ситуацій та усвідомити як думки впливають на емоційну відповідь.

Теоретична основа: Техніка когнітивного усвідомлення з когнітивно-поведінкової терапії [2].

Обладнання: Віртуальна дошка Jamboard з підготовленими шаблонами.

Хід проведення: Учасниці діляться на малі групи по 3-4 особи через breakout rooms. Кожна група отримує реальну ситуацію від однієї з учасниць та аналізує її за схемою: що трапилося (факти без інтерпретацій), які думки виникли, які емоції з'явилися, як це вплинуло на поведінку, які були наслідки.

Приклад аналізу: Ситуація - колега не привіталася вранці. Автоматична думка - вона на мене ображена, я щось зробила не так. Емоція - тривога та провина. Поведінка - уникала контакту весь день, не могла зосередитися на роботі. Наслідок - продуктивність знизилася, стосунки не прояснилися.

Після роботи в малих групах відбувається загальне обговорення. Ведуча допомагає побачити що одна ситуація може породжувати різні думки у різних людей і саме думка а не ситуація визначає емоційну реакцію.

4. Вправа "Полювання на автоматичні думки" (18 хвилин)

Мета: Розвинути навичку швидкого виявлення автоматичних думок у різних типових стресових ситуаціях.

Теоретична основа: Метод систематичної ідентифікації когнітивних процесів [28].

Хід проведення: Ведуча пропонує список типових стресових ситуацій для жінок середнього віку. Учасниці індивідуально записують які автоматичні думки можуть виникати у кожній ситуації. Потім група обговорює різноманітність варіантів.

Типові ситуації: критика від керівника, конфлікт з підлітком, зустріч з більш успішною подругою, помилка у важливому проекті, відмова у проханні про допомогу, зміни на роботі, невизначеність щодо майбутнього. Учасниці діляться своїми варіантами автоматичних думок та група бачить наскільки різним може бути сприйняття однієї ситуації.

Ведуча підкреслює найпоширеніші теми автоматичних думок: катастрофізація майбутнього, самозвинувачення, переконання у власній неадекватності, страх осуду оточуючих, відчуття втрати контролю [3].

5. Практика "Щоденник думок: поглиблена версія" (20 хвилин)

Мета: Навчити учасниць використовувати структурований щоденник думок як основний інструмент самоспостереження та подальшої когнітивної роботи.

Теоретична основа: Техніка щоденника думок як базовий метод когнітивно-поведінкової терапії [73].

Обладнання: Шаблон щоденника у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча презентує розширену версію щоденника думок з п'ятьма колонками: Ситуація (коли, де, що трапилось), Автоматична думка (що промайнуло в голові), Емоція та інтенсивність (назва емоції та сила 0-10), Фізичні відчуття (реакція тіла), Поведінка (що зробила або не зробила).

Учасниці заповнюють 2-3 реальні ситуації з останніх днів використовуючи цю структуру. Ведуча індивідуально консультує через приватні повідомлення якщо виникають труднощі. Потім кілька учасниць діляться своїми прикладами у загальній групі.

Ведуча звертає увагу на важливі моменти: записувати думку дослівно як вона звучала у голові без редагування, фіксувати першу найсильнішу думку,

відрізняти думки від емоцій (думка це речення емоція це почуття), заповнювати якомога швидше після події поки пам'ятаєте деталі.

6. Закриття сесії та міжсесійні завдання (5 хвилин)

Заключне коло: Кожна учасниця ділиться одним висновком для себе з сьогоденного заняття.

Міжсесійні завдання: Заповнювати щоденник думок щодня мінімум 2-3 ситуації використовуючи розширену версію з п'ятьма колонками. Особливу увагу приділити ситуаціям з високою емоційною інтенсивністю (7-10 балів). Помічати чи є повторювані теми або патерни у автоматичних думках протягом тижня. Підготувати одну ситуацію для детальної роботи на наступному занятті.

ЗАНЯТТЯ 3. "Когнітивне реструктурування: зміна дезадаптивних думок"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: День 2

Час проведення: 20:45-22:15 (90 хвилин)

Мета заняття: Навчити учасниць техніці когнітивного реструктурування, розвинути навичку оцінки обґрунтованості автоматичних думок, сформувати вміння генерувати альтернативні інтерпретації стресових ситуацій.

1. Привітання та підведення підсумків попереднього заняття (10 хвилин)

Мета: Забезпечити плавний перехід між заняттями, актуалізувати знання про автоматичні думки, підготувати групу до роботи з їх трансформацією.

Хід проведення: Ведуча запитує учасниць про досвід спостереження за автоматичними думками між заняттями. Кілька учасниць діляться прикладами з щоденників. Ведуча підкреслює що здатність помічати думки це перший крок а тепер група навчиться їх змінювати. Наголошує що не всі автоматичні думки помилкові але багато з них викривлені і саме з такими думками працюватимуть сьогодні.

2. Міні-лекція "Когнітивні спотворення: типові пастки мислення" (15 хвилин)

Мета: Надати структуроване розуміння типів когнітивних спотворень характерних для жінок середнього віку в стресових ситуаціях.

Теоретична основа: Класифікація когнітивних спотворень у когнітивній терапії [77] та їх специфіка у жінок середнього віку [73].

Хід проведення: Ведуча пояснює що когнітивні спотворення це систематичні помилки в обробці інформації які призводять до неадекватної інтерпретації подій. Вони виникають автоматично і здаються правдивими але насправді викривляють реальність.

Основні типи когнітивних спотворень у жінок середнього віку: Персоналізація включає приписування собі відповідальності за події що не залежать від людини, вина за чужі проблеми або настрій, перебирання надмірної відповідальності. Приклад: конфлікт між колегами сприймається як власна провина у неналагодженні відносин.

Чорно-біле мислення характеризується баченням ситуацій тільки в крайнощах без проміжних варіантів, класифікацією себе або подій як повністю хороших або поганих, відсутністю відтінків сірого. Приклад: одна помилка означає повну професійну некомпетентність.

Надмірне узагальнення проявляється у формуванні глобальних висновків на основі однієї події, використанні слів завжди ніколи всі ніхто, поширенні негативного досвіду на всі сфери. Приклад: одна невдала презентація призводить до висновку про втрату всіх навичок публічного виступу [48].

Читання думок включає припущення що інші думають погано без реальних доказів, інтерпретацію поведінки інших як негативної реакції на себе, надання надмірного значення припущенням. Приклад: мовчання колеги інтерпретується як його негативне ставлення.

Ведуча підкреслює що ці спотворення формуються роками і часто базуються на минулому досвіді але в теперішньому вони заважають адекватно оцінювати реальність та ефективно реагувати на стрес.

3. Вправа "Впізнай когнітивне спотворення" (15 хвилин)

Мета: Розвинути навичку ідентифікації типів когнітивних спотворень у конкретних думках.

Теоретична основа: Техніка класифікації когнітивних помилок як перший крок когнітивного реструктурування [77].

Обладнання: Google Forms з підготовленими кейсами.

Хід проведення: Ведуча презентує серію автоматичних думок з реальних ситуацій жінок середнього віку. Учасниці індивідуально визначають який тип когнітивного спотворення присутній у кожній думці. Потім група обговорює відповіді та ведуча пояснює правильні варіанти.

Приклади кейсів: "Якщо я не зроблю цей звіт ідеально мене точно звільнять" - катастрофізація та чорно-біле мислення. "Син отримав погану оцінку тому що я погана мати" - персоналізація. "Подруга не відповіла на повідомлення значить я їй набридла" - читання думок. "Я завжди все роблю неправильно" - надмірне узагальнення та чорно-біле мислення.

Ведуча наголошує що часто в одній думці присутні кілька типів спотворень і це нормально. Важливо навчитися їх розпізнавати щоб потім ефективно оскаржувати.

4. Техніка "Сократівський діалог: перевірка обґрунтованості думок" (25 хвилин)

Мета: Навчити учасниць оцінювати реалістичність автоматичних думок через структуровані запитання.

Теоретична основа: Метод сократівського діалогу як основна техніка когнітивного реструктурування [2].

Обладнання: Шаблон у Google Docs з послідовністю запитань.

Хід проведення: Ведуча пояснює що сократівський діалог це метод перевірки думок через послідовні запитання які допомагають побачити їх необґрунтованість або викривленість. Це не позитивне мислення а реалістична оцінка ситуації [62].

Ключові запитання для перевірки думок: Які факти підтверджують цю думку? Які факти суперечать цій думці? Чи є альтернативні пояснення ситуації?

Яка ймовірність найгіршого сценарію? Що найгірше може статися і чи зможу я з цим впоратися? Що я б сказала подрузі в такій ситуації? Як я дивитимусь на це через рік або п'ять років? Чи допомагає мені ця думка чи заважає?

Учасниці вибирають одну зі своїх автоматичних думок з щоденника і працюють з нею через ці запитання індивідуально протягом 10 хвилин. Потім формуються пари в breakout rooms де учасниці по черзі виступають терапевтом одна для одної задаючи ці запитання щодо думок партнерки.

Приклад роботи: Автоматична думка - я поганий керівник бо не впоралася з конфліктом в команді. Факти за - конфлікт не вирішився відразу. Факти проти - команда продовжує працювати проекти виконуються я маю позитивні відгуки з інших питань. Альтернативні пояснення - конфлікт між двома конкретними людьми а не через моє керівництво деякі конфлікти потребують часу всі керівники стикаються з конфліктами. Найгірший сценарій - конфлікт поглибитися але я можу звернутися до HR або медіатора. Що сказала б подрузі - один конфлікт не визначає твою компетентність як керівника. Через рік - напевно буде вирішено і я матиму більше досвіду. Чи допомагає думка - ні тільки додає стресу і знижує впевненість.

Після роботи в парах група збирається і кілька учасниць діляться досвідом. Ведуча підкреслює що перевірка думок часто показує що вони менш обґрунтовані ніж здавалося спочатку.

5. Вправа "Генерування альтернативних думок" (20 хвилин)

Мета: Розвинути навичку створювати більш реалістичні та адаптивні альтернативи негативним автоматичним думкам.

Теоретична основа: Техніка когнітивної реструктуризації через формулювання альтернативних інтерпретацій [77].

Обладнання: Спільна таблиця у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пояснює що після перевірки думки важливо сформулювати більш збалансовану альтернативу. Альтернативна думка має бути реалістичною а не просто позитивною враховувати факти і бути корисною для вирішення ситуації [28].

Структура формулювання альтернативної думки включає визнання факту ситуації без спотворень, врахування всіх можливих пояснень не лише негативного, фокус на тому що можна контролювати, орієнтацію на конструктивні дії.

Група працює з конкретними прикладами учасниць. Для кожної автоматичної думки колективно генерують 3-4 альтернативи записуючи їх у спільну таблицю. Ведуча допомагає формулювати альтернативи які є реалістичними а не надмірно оптимістичними.

Приклади трансформації: Автоматична думка - я нічого не встигаю я невдаха. Альтернативи - у мене багато відповідальностей і я роблю все можливе в цих умовах; я встигаю більшість важливих речей навіть якщо не все; можливо потрібно переглянути пріоритети а не звинувачувати себе; багато людей стикаються з подібними викликами це не робить мене невдахою.

Автоматична думка - якщо я попрошу про допомогу подумують що я слабка. Альтернативи - просити допомогу це ознака зрілості а не слабкості; багато успішних людей працюють у команді та просять підтримку; якщо хтось негативно оцінить моє прохання це більше про їхні стереотипи а не про мою реальну компетентність; я можу пояснити чому потрібна допомога і більшість зрозуміють [69].

Ведуча підкреслює що спочатку альтернативні думки можуть здаватися ненатуральними але з практикою вони стають автоматичними замість негативних думок.

6. Закриття сесії та міжсесійні завдання (5 хвилин)

Заключне коло: Кожна учасниця ділиться однією альтернативною думкою яку сформулювала сьогодні і яка найбільше резонує.

Міжсесійні завдання: Продовжувати вести щоденник думок додаючи дві нові колонки - перевірка обґрунтованості через ключові запитання та альтернативна більш реалістична думка. Щодня працювати мінімум з 1-2 ситуаціями де є сильні негативні емоції застосовуючи повний цикл когнітивного реструктурування. Помічати чи змінюється інтенсивність емоцій після

формулювання альтернативної думки. Записувати будь-які труднощі або питання для обговорення на наступному занятті.

ЗАНЯТТЯ 4-5. "Толерантність до невизначеності та життєстійкість: розвиток особистісних ресурсів"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: День 3

Час проведення: 19:00-20:30 та 20:45-22:15 (180 хвилин)

Мета занять: Сформувати толерантність до невизначеності через розвиток когнітивної гнучкості, навчити прийняттю змін як можливості для розвитку, зміцнити компоненти життєстійкості, допомогти усвідомити власні сильні сторони та ресурси подолання стресу.

ЗАНЯТТЯ 4. "Толерантність до невизначеності: прийняття змін як можливості"

1. Привітання та обговорення досвіду когнітивного реструктурування (12 хвилин)

Мета: Оцінити ступінь засвоєння техніки когнітивного реструктурування, виявити труднощі у застосуванні, підтримати мотивацію до подальшої практики.

Хід проведення: Ведуча запитує про досвід роботи з альтернативними думками між заняттями. Учасниці діляться прикладами ситуацій де вдалося застосувати техніку та як це вплинуло на емоційний стан. Деякі учасниці повідомляють про труднощі у формулюванні реалістичних альтернатив або про те що альтернативні думки спочатку не віряться. Ведуча нормалізує ці труднощі пояснюючи що нові когнітивні патерни потребують часу для закріплення і практика поступово робить їх природнішими.

2. Міні-лекція "Невизначеність як виклик середнього віку" (15 хвилин)

Мета: Надати розуміння специфіки переживання невизначеності жінками середнього віку та її зв'язку зі стресовим реагуванням.

Теоретична основа: Дослідження стресорів у жінок середнього віку та роль толерантності до невизначеності [71; 78].

Хід проведення: Ведуча пояснює що середній вік характеризується множинними змінами та невизначеностями у різних сферах життя - професійні зміни та переоцінка кар'єри, трансформація сімейних ролей коли діти дорослішають, фізіологічні зміни в організмі, переосмислення життєвих цілей та пріоритетів, соціально-економічна нестабільність [13].

Толерантність до невизначеності це здатність конструктивно функціонувати в ситуаціях неповної інформації про майбутнє, сприймати неоднозначність як природну частину життя, приймати рішення навіть коли немає гарантій результату [48]. Жінки з низькою толерантністю до невизначеності переживають хронічний стрес через постійне очікування ясності та контролю які неможливо отримати. Вони схильні до перфекціонізму, прокрастинації через страх зробити неправильний вибір, уникнення нових можливостей через їх непередбачуваність.

Висока толерантність до невизначеності навпаки дозволяє бачити невизначеність як простір можливостей, гнучко адаптуватися до змін, зберігати емоційну стабільність навіть коли майбутнє неясне [54]. Ведуча наголошує що толерантність можна розвивати через спеціальні практики які група опрацює сьогодні.

3. Вправа "Мої зони визначеності та невизначеності" (18 хвилин)

Мета: Допомогти учасницям усвідомити які аспекти життя викликають найбільший дискомфорт через невизначеність та де вже є ресурси для її прийняття.

Обладнання: Шаблон діаграми у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пропонує учасницям створити особисту карту визначеності-невизначеності у різних сферах життя - робота та кар'єра, сімейні стосунки, здоров'я, фінанси, особистісний розвиток, майбутнє дітей. Для кожної сфери учасниці оцінюють рівень невизначеності від 1 до 10 та записують що саме є невизначеним і чому це викликає дискомфорт.

Потім учасниці аналізують які сфери викликають найбільшу тривогу через невизначеність та що допомагає справлятися з невизначеністю у тих сферах де вона менш стресова. Група обговорює спільні теми виявляючи що невизначеність щодо здоров'я та майбутнього дітей найчастіше викликає найбільше занепокоєння у жінок середнього віку.

Ведуча допомагає побачити що деяка невизначеність вже присутня в житті і учасниці з нею справляються що означає наявність ресурсів які можна посилити та перенести на інші сфери.

4. Техніка "Від або-або до і-і: багатоваріантне мислення" (20 хвилин)

Мета: Розвинути когнітивну гнучкість через навчання бачити множинні можливості замість бінарних варіантів.

Теоретична основа: Концепція когнітивної гнучкості та подолання чорно-білого мислення [31].

Хід проведення: Ведуча пояснює що інтолерантність до невизначеності часто пов'язана з чорно-білим мисленням коли здається що існує лише два варіанти розвитку подій - хороший або поганий. Реальність набагато складніша і майже завжди існує множина варіантів та їх комбінацій.

Техніка передбачає трансформацію дихотомічного мислення у багатоваріантне. Учасниці отримують список типових дилем жінок середнього віку сформульованих як або-або і працюють над їх переформулюванням у і-і з множинними варіантами.

Приклади трансформації: Або я ідеальна мати або погана - можу бути достатньо хорошою матір'ю яка іноді помиляється і вчиться; можу бути хорошою в одних аспектах материнства і розвивати інші; можу просити допомоги і це не робить мене поганою. Або я залишаюся на цій роботі або ризикую все - можу поступово досліджувати альтернативи не звільняючись відразу; можу розвивати нові навички паралельно з поточною роботою; можу шукати зміни всередині компанії.

Або я контролюю все або все розвалиться - можу контролювати те що від мене залежить і приймати що інше не в моїх руках; можу делегувати частину

відповідальності зберігаючи важливе; можу мати план А і бути готовою до плану Б якщо щось піде не так.

Група працює в breakout rooms по 3 особи генеруючи максимальну кількість варіантів для кожної дилеми. Потім обговорюють як багатоваріантне мислення знижує тиск необхідності зробити єдиний правильний вибір і дозволяє більш комфортно функціонувати в невизначеності.

5. Вправа "Експеримент з невизначеністю" (15 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам набути досвід комфортного перебування в невизначеності через контрольовані експерименти.

Теоретична основа: Поведінкові експерименти як метод зміни переконань через досвід [77].

Хід проведення: Ведуча пропонує учасникам спланувати невеликі експерименти з невизначеністю на найближчі дні. Експеримент має бути безпечним але достатньо викликаючим щоб вийти з зони комфорту. Мета експерименту перевірити чи дійсно невизначеність така страшна як здається і чи можна з нею впоратися [35].

Приклади експериментів: Прийняти запрошення на подію де майже нікого не знаєш не плануючи детально що говоритимеш. Спробувати новий маршрут додому без навігатора і дозволяючи собі трохи заблукати. Почати розмову з незнайомою людиною не знаючи як вона відреагує. Делегувати завдання не контролюючи кожен крок виконання. Відкласти прийняття рішення на день замість миттєвої реакції.

Учасниці вибирають свій експеримент і планують коли його проведуть, що саме зроблять, які можуть бути страхи або очікування, як оцінять результат. Ведуча підкреслює що результат експерименту це не успіх або невдача а досвід перебування в невизначеності та інформація про власні реальні можливості справлятися з нею.

6. Закриття першої частини та перехід до життєстійкості (10 хвилин)

Ведуча узагальнює що толерантність до невизначеності це не відсутність дискомфорту а здатність функціонувати незважаючи на дискомфорт. Це навичка

яка розвивається через практику та поступове розширення зони комфорту. Наголошує що наступна частина буде присвячена життєстійкості як глибшому особистісному ресурсу що допомагає не лише приймати невизначеність а й рости через виклики.

ЗАНЯТТЯ 5. "Життєстійкість: розвиток особистісних ресурсів"

1. Міні-лекція "Життєстійкість як ресурс подолання стресу" (15 хвилин)

Мета: Надати розуміння концепції життєстійкості та її компонентів як основи стресостійкості.

Теоретична основа: Концепція життєстійкості та її компоненти [38].

Хід проведення: Ведуча пояснює що життєстійкість це інтегральна характеристика особистості яка визначає здатність витримувати стресові ситуації зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Це не вроджена якість а те що можна розвивати протягом життя [48; 54].

Життєстійкість складається з трьох компонентів. Залученість це переконання що активна участь у житті дає можливість знайти щось цінне та цікаве навіть у важких обставинах. Жінки з високою залученістю не відчують себе пасивними жертвами обставин а шукають сенс і можливості для реалізації навіть у складних ситуаціях [61].

Контроль відображає переконання що людина може впливати на події свого життя через свої дії навіть якщо цей вплив не абсолютний. Жінки з розвиненим відчуттям контролю фокусуються на тому що від них залежить замість того щоб відчувати безпорадність [38].

Прийняття ризику означає сприйняття змін та невизначеності як природної частини життя і можливості для розвитку а не лише як загрози. Жінки які приймають ризик розглядають виклики як шанс навчитися чомусь новому [32].

Ведуча підкреслює що життєстійкість особливо важлива для жінок середнього віку які стикаються з множинними змінами і потребують внутрішньої опори щоб не втрачати рівновагу.

2. Діагностична вправа "Мій профіль життєстійкості" (15 хвилин)

Мета: Допомогти учасницям оцінити розвиненість кожного компонента життєстійкості та визначити зони для розвитку.

Обладнання: Опитувальник у Google Forms.

Хід проведення: Учасниці заповнюють короткий опитувальник з твердженнями що стосуються трьох компонентів життєстійкості оцінюючи свою згоду за шкалою від 1 до 5. Отримують графік профілю який показує співвідношення компонентів.

Приклади тверджень: Залученість - я знаходжу сенс у більшості того що роблю; навіть у складних ситуаціях я бачу можливості для чогось цінного; мені цікаво жити незважаючи на труднощі. Контроль - я вірю що можу впливати на важливі події свого життя; зазвичай я шукаю що можу зробити замість того щоб скаржитися; навіть коли ситуація складна я фокусуюсь на тому що контролюю. Прийняття ризику - зміни це можливість для розвитку; я готова пробувати нове навіть якщо результат не гарантований; помилки це частина навчання а не катастрофа.

Після заповнення учасниці аналізують свій профіль визначаючи який компонент найбільш розвинений а який потребує уваги. Група обговорює типові профілі виявляючи що у багатьох жінок середнього віку знижений компонент прийняття ризику через накопичену втому від змін та страх нових помилок [45; 71].

3. Вправа "Відновлення залученості: пошук смислу" (18 хвилин)

Мета: Зміцнити компонент залученості через усвідомлення життєвих цінностей та смислів.

Теоретична основа: Логотерапія В. Франкла та значення смислу для життєстійкості [60].

Хід проведення: Ведуча пояснює що залученість базується на відчутті що життя має смисл і те що ми робимо важливе. У стресових ситуаціях легко втратити контакт зі смислами та відчувати що просто виживаємо [52].

Учасниці працюють з серією запитань індивідуально: Що дає мені відчуття що день прожитий не дарма? У чому я знаходжу сенс навіть коли важко? Які цінності найважливіші для мене? Що я хочу щоб про мене пам'ятали? Які мої дії відображають мої глибинні цінності?

Потім формуються тріади в breakout rooms де учасниці діляться своїми відповідями та отримують зворотний зв'язок від групи про те які сильні сторони та цінності помітні у їхніх розповідях. Ведуча допомагає побачити що навіть у складних обставинах учасниці продовжують діяти згідно зі своїми цінностями що є проявом залученості.

4. Техніка "Розширення кола контролю" (20 хвилин)

Мета: Зміцнити компонент контролю через фокусування на сферах впливу замість безпорадності.

Теоретична основа: Концепція локусу контролю та його роль у подоланні стресу [69].

Обладнання: Діаграма кіл контролю у Jamboard.

Хід проведення: Ведуча презентує модель трьох кіл - коло контролю (що я повністю контролюю), коло впливу (на що я можу вплинути але не повністю контролюю), коло занепокоєння (що не підконтрольне мені але турбує). Пояснює що стрес зростає коли ми фокусуємося на колі занепокоєння і зменшується коли концентруємося на колі контролю [48].

Учасниці вибирають одну стресову ситуацію зі свого життя і розподіляють аспекти цієї ситуації по трьох колах. Потім аналізують скільки енергії зараз йде на занепокоєння не підконтрольним і як можна перенаправити увагу на те що можна контролювати або на що можна вплинути.

Приклад роботи: Ситуація - стрес через можливе скорочення на роботі. Коло занепокоєння - рішення керівництва, економічна ситуація в країні, дії конкурентів. Коло впливу - стосунки з безпосереднім керівником, репутація в

компанії, якість виконання проектів. Коло контролю - власна продуктивність, навчання новим навичкам, пошук альтернативних варіантів роботи, фінансові заощадження, емоційна реакція на ситуацію.

Учасниці формулюють конкретні дії в колі контролю які можуть зробити вже найближчим часом. Ведуча підкреслює що відчуття контролю повертається не через контроль над усією ситуацією а через фокус на тому що реально від нас залежить.

5. Вправа "Переосмислення викликів: від загрози до можливості" (17 хвилин)

Мета: Зміцнити компонент прийняття ризику через практику переосмислення стресових ситуацій як можливостей для зростання.

Теоретична основа: Когнітивне переосмислення як стратегія емоційної регуляції [2].

Хід проведення: Ведуча пояснює що прийняття ризику не означає безрозсудність а готовність рости через виклики та бачити в складних ситуаціях не лише загрозу а й потенціал для розвитку.

Учасниці працюють з реальними викликами які зараз переживають застосовуючи техніку переосмислення через ключові запитання: Чому цей виклик може навчити мене? Які нові можливості може відкрити ця ситуація? Які мої сильні сторони я можу розвинути долаючи це? Як ця ситуація може змінити мене на краще? Що я зможу потім передати іншим хто стикнеться з подібним?

Група працює в парах де партнерки допомагають одна одній побачити можливості в їхніх викликах. Ведуча наголошує що переосмислення не означає применшення складності ситуації а розширення перспективи включення бачення потенціалу разом з визнанням труднощів [60; 61].

6. Закриття сесії та міжсесійні завдання (5 хвилин)

Заключне коло: Кожна учасниця завершує фразу про те який компонент життєстійкості резонував найбільше і що планує розвивати.

Міжсесійні завдання: Провести запланований експеримент з невизначеністю та записати досвід. Щодня практикувати фокус на колі контролю

в стресових ситуаціях записуючи що від мене залежить. Знаходити щодня мінімум одну можливість або урок навіть у складних моментах практикуючи переосмислення. Вести щоденник смислів записуючи що дало відчуття залученості та смислонаповненості протягом дня. Підготувати одну ситуацію де потрібно прийняти рішення або вирішити проблему для відпрацювання проблемно-орієнтованого копінгу на наступному занятті.

ЗАНЯТТЯ 6-7. "Проблемно-орієнтований копінг та емоційна регуляція"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення:

День 4 Час проведення: 19:00-20:30 та 20:45-22:15 (180 хвилин)

Мета занять: Навчити структурованому підходу до вирішення проблем, розвинути навички активного копінгу та прийняття рішень, освоїти техніки емоційної регуляції для зниження тривожності та фрустрації.

ЗАНЯТТЯ 6. "Проблемно-орієнтований копінг: активне вирішення проблем"

1. Привітання та обговорення міжсесійних завдань (12 хвилин)

Мета: Інтегрувати досвід експериментів з невизначеністю та практики життєстійкості, закріпити набуті навички.

Хід проведення: Ведуча запитує про досвід проведення експериментів з невизначеністю. Учасниці діляться що спробували, які були очікування та що відбулося насправді, як змінилося ставлення до невизначеності. Багато учасниць повідомляють що реальність виявилася менш страшною ніж очікували і відчули більше контролю ніж передбачали. Деякі ділилися що практика фокусу на колі контролю допомогла знизити тривожність та спрямувати енергію на конструктивні дії замість хвилювань.

2. Міні-лекція "Копінг-стратегії: від реакції до дії" (13 хвилин)

Мета: Надати розуміння різних типів копінг-стратегій та переваг проблемно-орієнтованого підходу.

Теоретична основа: Класифікація копінг-стратегій та їх ефективність [45].

Хід проведення: Ведуча пояснює що копінг це те як ми справляємося зі стресовими ситуаціями і існує три основні стилі. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну самої ситуації через аналіз проблеми, планування дій, пошук інформації, активні кроки до вирішення. Цей стиль найбільш ефективний коли ситуація піддається контролю.

Емоційно-орієнтований копінг фокусується на регуляції емоційних реакцій через переосмислення ситуації, пошук емоційної підтримки, роботу з почуттями. Може бути адаптивним коли ситуація не піддається зміні але стає дезадаптивним якщо заважає діяти там де дія можлива.

Копінг уникнення включає відволікання від проблеми, заперечення, відсторонення. Може давати короточасне полегшення але при хронічному використанні призводить до накопичення проблем.

Дослідження показують що жінки середнього віку часто використовують емоційно-орієнтований копінг навіть у ситуаціях де можливі активні дії що призводить до відчуття безпорадності. Ведуча наголошує що мета сьогоденішнього заняття навчитися проблемно-орієнтованому підходу як найбільш ефективній стратегії для керованих ситуацій.

3. Техніка "Покроковий аналіз проблеми" (20 хвилин)

Мета: Навчити структурованому підходу до аналізу та вирішення проблем через послідовні кроки.

Теоретична основа: Модель вирішення проблем у когнітивно-поведінковій терапії [77].

Обладнання: Шаблон аналізу проблеми у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча презентує структуру покрокового вирішення проблем яка включає шість послідовних етапів. Крок 1 - визначення та формулювання проблеми конкретно та об'єктивно без емоційного забарвлення. Крок 2 - аналіз проблеми через виявлення всіх факторів що впливають, розуміння причин виникнення, оцінка ступеня контрольованості. Крок 3 - генерування максимальної кількості можливих рішень без оцінки на цьому етапі. Крок 4 - оцінка кожного варіанту через аналіз плюсів мінусів ризиків та ймовірності

успіху. Крок 5 - вибір оптимального рішення та розробка плану дій з конкретними кроками термінами та ресурсами. Крок 6 - реалізація плану та оцінка результатів з корекцією за потреби [61].

Учасниці індивідуально працюють з реальною проблемою зі свого життя застосовуючи цю структуру. Ведуча допомагає через індивідуальні консультації у приватних повідомленнях. Потім формуються малі групи в breakout rooms де учасниці презентують свій аналіз і отримують зворотний зв'язок та додаткові ідеї від групи.

Приклад роботи: Проблема - перевантаження на роботі не встигаю виконувати всі завдання якісно. Аналіз - надто багато одночасних проєктів, неефективний розподіл часу, складність відмовити в нових завданнях, недостатнє делегування. Варіанти рішень - переговорити з керівником про пріоритети, делегувати частину завдань, навчитися казати ні новим завданням, оптимізувати робочі процеси, найняти асистента, змінити роботу. Оцінка варіантів - найреалістичніше переговорити про пріоритети та покращити делегування. План дій - на наступному тижні запланувати зустріч з керівником для обговорення навантаження, підготувати список поточних проєктів та їх статус, визначити які завдання можна делегувати команді, почати практикувати асертивну відмову у нових завданнях.

4. Вправа "Прийняття рішень в умовах обмеженої інформації" (18 хвилин)

Мета: Розвинути навичку приймати рішення навіть коли немає повної визначеності та всієї інформації.

Теоретична основа: Інтеграція толерантності до невизначеності та проблемно-орієнтованого копінгу [70].

Хід проведення: Ведуча пояснює що один з найбільших бар'єрів для активного вирішення проблем це очікування повної ясності перед прийняттям рішення. У реальності більшість важливих рішень доводиться приймати з неповною інформацією і це нормально [54].

Техніка прийняття рішень в умовах невизначеності включає визначення мінімально достатньої інформації для рішення замість очікування абсолютної впевненості, оцінку ризиків та можливостей кожного варіанту, розробку плану Б на випадок якщо основне рішення не спрацює, встановлення терміну для прийняття рішення щоб не потрапити в паралізуючу прокрастинацію.

Учасниці працюють з дилемами які зараз стоять перед ними в житті де вони відкладають рішення через недостатність інформації. Аналізують скільки інформації реально потрібно, яку можна отримати, з якою невизначеністю доведеться жити і як це прийняти. Формулюють критерії успішного рішення та дедлайн для вибору.

Приклад: Дилема - залишитися на поточній роботі чи шукати нову. Мінімально достатня інформація - мої можливості росту на поточній позиції, ринок праці у моїй сфері, фінансова подушка на період пошуку. Невизначеність з якою живу - не знаю чи знайду кращий варіант, чи підійде нова корпоративна культура, як складеться з новою командою. План Б - якщо нова робота не підійде можу шукати далі маючи досвід співбесід. Дедлайн рішення - протягом місяця визначитися чи починаю активний пошук.

5. Практична вправа "Мій план дій на тиждень" (17 хвилин)

Мета: Трансформувати аналіз проблем у конкретні дії які учасниці почнуть реалізовувати найближчим часом.

Обладнання: Шаблон планування у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пропонує учасницям вибрати 1-2 найважливіші проблеми з тих що аналізували сьогодні і створити детальний план дій на найближчий тиждень. План має включати конкретні дії не загальні наміри, терміни виконання кожної дії, необхідні ресурси люди або інструменти, можливі перешкоди та як їх подолати, критерії успішності як зрозумію що дія виконана [28].

Учасниці створюють свої плани індивідуально а потім об'єднуються в пари де презентують плани одна одній. Партнерка дає зворотний зв'язок чи достатньо

конкретний план, чи реалістичні терміни, чи враховані можливі перешкоди. Ведуча підкреслює важливість початку з малих кроків які гарантовано можна виконати щоб створити відчуття прогресу та посилити мотивацію [69].

6. Закриття першої частини (10 хвилин)

Ведуча узагальнює що проблемно-орієнтований копінг це не магічне вирішення всіх проблем а структурований підхід який робить складні ситуації більш керованими. Підкреслює що навіть якщо проблема не вирішиться повністю сам процес активних дій знижує відчуття безпорадності та підвищує контроль. Наголошує що наступна частина буде присвячена емоційній регуляції бо навіть при активних діях важливо вміти керувати емоціями щоб вони не заважали ефективності.

ЗАНЯТТЯ 7. "Емоційна регуляція: зниження тривожності та фрустрації"

1. Міні-лекція "Емоції та їх функції в стресових ситуаціях" (12 хвилин)

Мета: Надати розуміння природи емоцій їх адаптивної функції та необхідності регуляції а не придушення.

Теоретична основа: Функціональний підхід до емоцій та концепція емоційної регуляції [36].

Хід проведення: Ведуча пояснює що емоції це природні реакції організму які виконують важливі функції - сигналізують про важливі події, мобілізують ресурси для дії, комунікують наш стан оточуючим. Тривожність попереджає про можливу загрозу та готує до реагування. Фрустрація сигналізує про перешкоди на шляху до цілей. Проблема не в наявності емоцій а в їх інтенсивності та тривалості [52].

Фрустрація виникає коли є розрив між очікуваннями та реальністю особливо коли намагаємося контролювати неконтрольоване. Емоційна регуляція це не придушення емоцій а здатність модулювати їх інтенсивність та тривалість щоб вони допомагали а не заважали функціонуванню [2].

Ведуча презентує модель емоційної регуляції яка включає усвідомлення емоції та її тригерів, прийняття емоції як нормальної реакції, використання

конкретних технік для зниження інтенсивності, конструктивну дію відповідно до ситуації. Наголошує що регуляція працює найкраще коли поєднується з когнітивним реструктуруванням та проблемно-орієнтованим копінгом [62].

2. Техніка "Дихання 4-7-8 для зниження тривожності" (15 хвилин)

Мета: Навчити простій але ефективній техніці швидкого зниження фізіологічної активації при тривозі.

Теоретична основа: Фізіологічні механізми впливу дихання на активацію автономної нервової системи [68].

Хід проведення: Ведуча пояснює що тривожність супроводжується активацією симпатичної нервової системи - прискорюється серцебиття дихання стає поверхневим м'язи напружуються. Контрольоване дихання активує парасимпатичну систему яка відповідає за заспокоєння [35].

Техніка 4-7-8 виконується так: зручно сісти з прямою спиною долоні на колінах, повністю видихнути через рот зі звуком, закрити рот і вдихнути через ніс рахуючи до чотирьох, затримати дихання рахуючи до семи, повільно видихнути через рот рахуючи до восьми зі свистячим звуком. Повторити цикл 4 рази.

Група практикує техніку разом під керівництвом ведучої яка рахує вголос та нагадує про розслаблення плечей та щелепи. Після практики учасниці діляться відчуттями багато повідомляють про відчуття спокою та зниження напруження. Ведуча рекомендує практикувати техніку двічі на день навіть коли немає гострої тривоги щоб тіло навчилося швидко активувати стан спокою [69].

3. Вправа "Прогресивна м'язова релаксація" (18 хвилин)

Мета: Навчити техніці систематичного зняття м'язового напруження яке супроводжує стресові стани.

Теоретична основа: Метод прогресивної м'язової релаксації та зв'язок між м'язовим напруженням і емоційним станом [52].

Хід проведення: Ведуча пояснює що хронічний стрес призводить до постійного напруження м'язів якого ми часто не усвідомлюємо але яке підтримує

емоційне напруження. Прогресивна релаксація навчає розрізняти напруження та розслаблення через послідовну роботу з різними групами м'язів.

Учасниці приймають зручну позу сидячи з закритими очима. Ведуча проводить їх через послідовність: стиснути кулаки максимально сильно на 5 секунд відчувати напруження потім різко розслабити і відчувати різницю протягом 10 секунд. Так само працювати з руками плечима обличчям шиєю спиною животом сідницями ногами ступнями. Кожна група м'язів напружується на 5 секунд та розслабляється на 10 секунд.

Після завершення ведуча запитує про відчуття. Багато учасниць повідомляють що усвідомили скільки напруження носили в тілі особливо у плечах щелепі та шії. Деякі відчували значне полегшення та розслаблення. Ведуча рекомендує використовувати скорочену версію техніки в стресових ситуаціях фокусуючись на найбільш напружених зонах [62].

4. Техніка "Заземлення 5-4-3-2-1" (12 хвилин)

Мета: Навчити швидкому способу повернення до теперішнього моменту при наростанні тривоги або панічних думках.

Теоретична основа: Техніки заземлення для переривання тривожних думок через сенсорне усвідомлення [2].

Хід проведення: Ведуча пояснює що тривожність часто пов'язана з катастрофічними думками про майбутнє і заземлення допомагає повернутися в теперішній момент де зазвичай все безпечно. Техніка використовує п'ять почуттів щоб зафіксувати увагу на реальності зараз.

Послідовність техніки: назвати вголос або подумки 5 речей які бачу навколо, 4 речі які можу доторкнутися та відчувати їх текстуру, 3 звуки які чую зараз, 2 запахи які відчуваю або подобаються, 1 річ яку можу скуштувати або приємний смак який пам'ятаю. Група практикує техніку разом фокусуючись на реальному оточенні [28].

Ведуча підкреслює що заземлення особливо ефективно коли відчуваємо що тривога наростає і думки починають розганятися. Техніка допомагає

перервати цей процес та повернути контроль. Рекомендує мати цю послідовність записану в телефоні щоб швидко нагадати собі кроки при потребі.

5. Вправа "Робота з емоційними тригерами" (18 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам ідентифікувати типові тригери тривожності та фрустрації і розробити персоналізовані стратегії реагування.

Теоретична основа: Концепція емоційних тригерів та індивідуальних патернів емоційного реагування [36].

Обладнання: Шаблон аналізу тригерів у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пояснює що емоційні тригери це ситуації люди або події які передбачувано викликають сильні емоційні реакції. Усвідомлення своїх тригерів дозволяє підготуватися та використати техніки регуляції превентивно [2].

Учасниці заповнюють таблицю: типові тригери тривожності які ситуації найчастіше викликають, ранні ознаки наростання тривоги як відчуваю що починається, автоматичні думки що виникають при тригері, які техніки можу використати одразу, що допомагає найкраще з досвіду. Аналогічно для тригерів фрустрації.

Приклад роботи: Тригер тривожності - дзвінок від керівника несподівано. Ранні ознаки - серце прискорюється руки холодніють думки починають бігати. Автоматичні думки - щось зробила не так зараз лаяти буде може звільнять. Техніки - перед відповіддю зробити дихання 4-7-8 нагадати собі що не знаю ще про що дзвінок перевірити думки чи є докази що щось не так. Що допомагає - після дзвінка записати що насправді було і порівняти з очікуваннями щоб побачити що катастрофи не було [48].

Учасниці діляться в малих групах своїми тригерами і група допомагає підібрати найбільш підходящі техніки для кожної ситуації створюючи персоналізований набір інструментів емоційної регуляції.

6. Закриття сесії та міжсесійні завдання (5 хвилин)

Заключне коло: Кожна учасниця називає одну техніку емоційної регуляції яку точно використає найближчим часом.

Міжсесійні завдання: Реалізувати план дій який створили на попередньому занятті фіксуючи прогрес та труднощі. Практикувати дихання 4-7-8 двічі на день незалежно від рівня тривоги. При виникненні сильної тривожності або фрустрації використати одну з вивчених технік і записати досвід застосування. Вести журнал емоційних тригерів помічаючи які ситуації викликають найсильніші реакції та які техніки найефективніші. Підготувати приклади ситуацій де відчуваєте когнітивну або поведінкову ригідність для роботи на наступному занятті.

ЗАНЯТТЯ 8. "Когнітивна гнучкість: подолання ригідності мислення"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: День 5

Час проведення: 19:00-20:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Розвинути здатність розглядати ситуації з різних перспектив, зменшити чорно-біле мислення, сформувані відкритість до нового досвіду, подолати поведінкову та когнітивну ригідність.

1. Привітання та обговорення досвіду застосування технік емоційної регуляції (15 хвилин)

Мета: Оцінити ефективність освоєних технік емоційної регуляції в реальних стресових ситуаціях, підтримати мотивацію до продовження практики.

Хід проведення: Ведуча запитує про досвід застосування дихальних вправ прогресивної релаксації та заземлення протягом попередніх днів. Учасниці діляться конкретними ситуаціями де використали техніки та наскільки це допомогло. Багато повідомляють що дихання 4-7-8 стало найулюбленішою технікою через простоту та швидкість ефекту. Деякі зазначають що спочатку забували використовувати техніки в гострих ситуаціях але поступово почали згадувати частіше. Ведуча підкреслює що автоматизація навичок потребує часу і регулярна практика навіть у спокійному стані робить техніки доступнішими під час стресу.

Також обговорюється прогрес у реалізації планів дій. Учасниці діляться якими кроками вже зробили які виклики зустріли і як адаптували плани. Ведуча допомагає побачити що навіть невеликий прогрес це рух вперед і важливо відзначати свої досягнення замість фокусування тільки на тому що ще не зроблено.

2. Міні-лекція "Когнітивна та поведінкова ригідність: перешкоди адаптації" (12 хвилин)

Мета: Надати розуміння природи ригідності мислення та поведінки як бар'єрів для ефективного подолання стресу.

Теоретична основа: Концепція когнітивної гнучкості та її роль у психологічній адаптації [31].

Хід проведення: Ведуча пояснює що когнітивна ригідність це застиглість у способах мислення труднощі зі зміною перспективи та прихильність до звичних патернів інтерпретації навіть коли вони неефективні. Поведінкова ригідність проявляється у повторенні одних і тих самих дій навіть коли вони не працюють опорі змінам та дискомфорту при порушенні звичного порядку.

У жінок середнього віку ригідність часто посилюється через накопичений досвід який створює переконання що певні речі мають бути тільки так і ніяк інакше. З одного боку досвід дає мудрість але з іншого може створювати негнучкість яка заважає адаптуватися до нових обставин. Результати констатувального експерименту показали що третина учасниць мають підвищену ригідність що ускладнює їхнє реагування на стресові ситуації.

Когнітивна гнучкість натомість це здатність змінювати стратегії мислення залежно від вимог ситуації розглядати проблему з різних кутів приймати альтернативні точки зору бути відкритою до нового досвіду. Гнучкі люди краще адаптуються до змін генерують більше рішень для проблем та переживають менше стресу в невизначених ситуаціях. Ведуча наголошує що гнучкість це навичка яку можна розвивати через спеціальні вправи незважаючи на вік та попередній досвід.

3. Діагностична вправа "Мої зони ригідності" (15 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити в яких сферах життя та мислення вони найбільш ригідні і як це впливає на стресове реагування.

Обладнання: Опитувальник у Google Forms.

Хід проведення: Ведуча пропонує учасникам відповісти на серію запитань що виявляють зони ригідності у різних сферах. Запитання стосуються когнітивної ригідності: наскільки важко розглядати альтернативні точки зору наскільки сильно тримаюся за свою правоту чи легко змінюю думку коли отримую нову інформацію. Поведінкової ригідності: наскільки дискомфортно порушувати звичний розпорядок чи легко пробую нові способи робити речі наскільки опираюся змінам навіть якщо вони можуть бути корисними. Емоційної ригідності: чи дозволяю собі виражати різні емоції чи застрягаю в одному емоційному стані чи важко переключитися з негативних переживань.

Після заповнення учасниці отримують профіль ригідності який показує в яких сферах вона найбільш виражена. Група обговорює як ригідність заважає в стресових ситуаціях та які переваги могла б дати більша гнучкість. Ведуча допомагає побачити що ригідність часто маскується під принциповість відповідальність або послідовність але насправді обмежує можливості для адаптації.

4. Техніка "Адвокат диявола: зміна перспективи" (20 хвилин)

Мета: Розвинути навичку свідомої зміни перспективи через аргументацію протилежної точки зору.

Теоретична основа: Техніка багатоперспективного аналізу для розвитку когнітивної гнучкості [28].

Хід проведення: Ведуча пояснює що техніка адвокат диявола передбачає свідоме обстоювання позиції протилежної до вашої власної навіть якщо ви з нею не погоджуєтесь. Це допомагає побачити ситуацію з іншого боку зрозуміти альтернативні логіки та послабити прихильність до єдино правильної точки зору.

Учасниці вибирають переконання або думку щодо якої відчують сильну впевненість і яка пов'язана з їхнім стресовим досвідом. Потім намагаються сформулювати максимально переконливі аргументи на користь протилежної

позиції. Група працює в тріадах де кожна по черзі виступає адвокатом диявола для своєї думки а дві інші допомагають знаходити додаткові аргументи.

Приклади роботи: Переконання - я маю бути завжди доступною для своєї сім'ї. Протилежна позиція - мої межі та особистий час однаково важливі як і доступність для сім'ї тому що турбота про себе дозволяє краще піклуватися про інших виснажена людина не може давати якісну підтримку діти вчать від мене важливості балансу і самоповаги встановлення меж навчає родину цінувати мій час.

Переконання - помилки на роботі неприпустимі бо підривають мою репутацію. Протилежна позиція - помилки це природна частина будь-якої роботи і навчання визнання помилок демонструє чесність та зрілість страх помилитися паралізує та знижує продуктивність більшість людей поважають тих хто вміє визнавати та виправляти помилки ідеальних людей не існує і це очікування нереалістичне.

Після вправи група обговорює як відчувалося обстоювати протилежну позицію чи змінилося ставлення до початкового переконання. Багато учасниць повідомляють що вперше побачили обґрунтованість альтернативної точки зору і відчували що їхня початкова позиція стала менш абсолютною та більш нюансованою.

5. Вправа "Експеримент зі зміною звичок" (18 хвилин)

Мета: Розвинути поведінкову гнучкість через практику свідомої зміни автоматичних патернів поведінки.

Теоретична основа: Поведінкові експерименти як метод подолання ригідності [70].

Хід проведення: Ведуча пояснює що поведінкова ригідність підтримується автоматичними звичками які ми виконуємо не замислюючись. Свідомо зміна навіть дрібних звичок тренує мозок бути гнучкішим і легше адаптуватися до більших змін. Експерименти зі зміною звичок допомагають усвідомити наскільки ми прихильні до певних патернів і відкрити нові можливості.

Учасниці складають список своїх автоматичних звичок у різних сферах: ранкова рутина завжди в одній послідовності, маршрут на роботу незмінний, місце за столом завжди одне, спосіб організації робочого простору, порядок виконання завдань, способи відпочинку та розслаблення. Потім обирають 3-5 звичок які готові свідомо змінити протягом наступного тижня не тому що вони погані а просто щоб потренувати гнучкість.

Приклади експериментів: Їхати на роботу іншим маршрутом навіть якщо він довший щоб побачити нові місця та відчутти як реагує мозок на зміну. Почати ранок з іншої дії ніж зазвичай наприклад якщо завжди одразу перевіряю телефон спочатку випити води або зробити розтяжку. Сісти на інше місце за обіднім столом або на зустрічах щоб побачити простір і людей з нової перспективи. Виконувати робочі завдання в іншій послідовності ніж зазвичай експериментуючи з ефективністю. Спробувати новий спосіб відпочинку замість звичного серіалу або соцмереж.

Учасниці планують свої експерименти записуючи що саме змінять коли це зроблять і на що звертатимуть увагу в досвіді. Ведуча підкреслює що мета не знайти кращий спосіб а потренувати здатність змінюватися і відчутти що зміни можуть бути не страшними а цікавими.

6. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хвилин)

Заключне коло: Кожна учасниця ділиться одним інсайтом щодо власної ригідності який отримала сьогодні і чому готова стати гнучкішою.

Міжсесійні завдання: Реалізувати заплановані експерименти зі зміною звичок фіксуючи що відчувалося під час зміни які труднощі виникли і чи були несподівані відкриття. Практикувати техніку адвокат диявола щодо мінімум двох своїх сильних переконань які викликають стрес записуючи альтернативні аргументи. Щодня помічати мінімум одну ситуацію де можна було б подивитися на неї з іншої перспективи і свідомо це робити. Продовжувати вести щоденник думок застосовуючи всі освоєні техніки когнітивного реструктурування. Підготувати 1-2 складні ситуації зі свого досвіду для відпрацювання всіх навичок разом на наступному занятті.

ЗАНЯТТЯ 9. "Інтеграція навичок: застосування в реальному житті"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: День 6

Час проведення: 19:00-20:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Інтегрувати всі освоєні навички когнітивного реструктурування толерантності до невизначеності життєстійкості проблемно-орієнтованого копінгу та емоційної регуляції через роботу з реальними ситуаціями учасниць, підготувати до самостійного застосування навичок після завершення програми.

1. Привітання та обговорення експериментів з гнучкістю (10 хвилин)

Мета: Закріпити досвід подолання ригідності через рефлексію експериментів зі зміною звичок.

Хід проведення: Ведуча запитує про досвід експериментів зі зміною звичок протягом попередніх днів. Учасниці діляться що саме змінювали які відчуття супроводжували зміни і що відкрили про себе. Багато повідомляють що спочатку відчували дискомфорт та бажання повернутися до звичного але поступово почали помічати цікаві деталі які раніше пропускали. Деякі виявили що альтернативні способи робити речі можуть бути навіть зручнішими ніж звичні. Ведуча підкреслює що здатність свідомо виходити з зони комфорту це ключ до адаптації в стресових ситуаціях де обставини змушують змінюватися.

2. Вправа "Картографування набутих навичок" (12 хвилин)

Мета: Допомогти учасницям усвідомити весь спектр навичок які освоїли протягом програми та як вони взаємопов'язані.

Обладнання: Віртуальна дошка Miro з шаблоном майндмапу.

Хід проведення: Ведуча створює на дошці центральний елемент "Ефективне реагування на стрес" і пропонує групі разом згадати всі навички техніки та концепції які опрацювали за попередні заняття. Учасниці називають елементи а ведуча додає їх на майндмап групуючи за категоріями.

Когнітивні навички включають ідентифікацію автоматичних думок розпізнавання когнітивних спотворень перевірку обґрунтованості думок через сократівські запитання формулювання альтернативних реалістичних думок техніку адвокат диявола багатоперспективне бачення ситуацій.

Навички толерантності до невизначеності містять мислення і-і замість або- або прийняття багатоваріантності функціонування в умовах неповної інформації експерименти з невизначеністю.

Життєстійкість включає усвідомлення смислів та цінностей фокус на колі контролю переосмислення викликів як можливостей розвиток компонентів залученості контролю та прийняття ризику.

Проблемно-орієнтований копінг містить покроковий аналіз проблем генерування та оцінку варіантів рішень створення планів дій прийняття рішень в умовах обмеженої інформації.

Емоційна регуляція включає дихання 4-7-8 прогресивну м'язову релаксацію заземлення 5-4-3-2-1 роботу з емоційними тригерами.

Група бачить наскільки багатий інструментарій вони набули за короткий час. Ведуча підкреслює що всі ці навички взаємопов'язані і найефективніше працюють разом створюючи комплексну систему подолання стресу.

3. Практикум "Розбір реальних кейсів" (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати інтеграцію всіх навичок на складних реальних ситуаціях учасниць через структурований аналіз та розробку стратегій подолання.

Теоретична основа: Інтегративний підхід до вирішення складних стресових ситуацій [61].

Хід проведення: Обирають 2-3 складні ситуації учасниць для детального аналізу. Структура роботи включає когнітивний аналіз з виявленням автоматичних думок та формулюванням альтернатив, оцінку контрольованості через визначення кіл контролю впливу та занепокоєння, вибір стратегії копіngu, розробку конкретного плану дій.

Коло контролю включає якість підготовки матеріалів репетицію презентації техніки емоційної регуляції перед виступом достатній сон напередодні. Коло впливу містить реакцію аудиторії через якісний контент та зворотний зв'язок питання які можуть поставити через передбачення можливих тем. Поза контролем настроїв керівництва в той день технічні збої непередбачувані обставини.

План дій - наступного тижня завершити основний контент презентації відрепетувати перед колегою або родиною тричі перед дзеркалом підготувати відповіді на можливі складні питання ввечері перед презентацією практикувати прогресивну релаксацію безпосередньо перед виступом зробити дихання 4-7-8 нагадати собі альтернативні думки після презентації відзначити що зробила незалежно від результату.

Група працює аналогічно з іншими кейсами. Ведуча допомагає інтегрувати різні навички показуючи як когнітивне реструктурування знижує тривожність що дозволяє ефективніше використовувати проблемно-орієнтований копінг а емоційна регуляція підтримує можливість мислити ясно.

4. Рольова гра "Коучинг одна одній" (18 хвилин)

Мета: Закріпити навички через практику допомоги іншим застосовувати техніки що поглиблює власне розуміння.

Теоретична основа: Принцип навчання через викладання як метод закріплення знань [74].

Хід проведення: Ведуча пояснює що один з найкращих способів закріпити навички це допомогти комусь іншому їх застосувати. Учасниці формують пари в breakout rooms де по черзі виступають у ролі клієнта який презентує стресову ситуацію та коуча який допомагає застосувати освоєні техніки.

Структура коучингової сесії - клієнт описує ситуацію та свої переживання протягом 3 хвилин коуч слухає без переривання. Коуч задає запитання щоб виявити автоматичні думки когнітивні спотворення що контролюється а що ні які ресурси є які стратегії можна використати. Разом формулюють конкретні

кроки які клієнт може зробити. Клієнт дає зворотний зв'язок що було найбільш корисним у роботі коуча. Потім ролі міняються.

Після роботи в парах група збирається і ділиться досвідом. Багато учасниць повідомляють що в ролі коуча виявили наскільки добре засвоїли техніки адже змогли допомогти іншій людині. Деякі зазначають що легше бачити когнітивні спотворення та альтернативи в чужих ситуаціях ніж у власних але це тренує навичку яку потім можна застосувати до себе.

5. Створення "Аптечки швидкої допомоги при стресі" (10 хвилин)

Мета: Розробити персоналізований набір найефективніших технік для швидкого застосування в гострих стресових ситуаціях.

Обладнання: Шаблон у Google Docs.

Хід проведення: Кожна учасниця створює список 5-7 технік які працюють найкраще саме для неї. Записують у форматі швидкого нагадувальника для телефону. Ведуча рекомендує тримати аптечку доступною і регулярно оновлювати.

Приклади аптечок: При тривозі - дихання 4-7-8 три цикли заземлення 5-4-3-2-1 перевірити чи є реальні докази загрози нагадати собі що найгірше що може статися і що я з цим впораюся. При фрустрації - визначити що в колі контролю і зробити один малий крок запитати себе чи це буде важливо через рік переключитися на фізичну активність. При прокрастинації через страх - виявити катастрофічні думки сформулювати альтернативи розбити завдання на найменший можливий перший крок зробити його за 5 хвилин. При конфлікті - зробити паузу перед реакцією спробувати побачити ситуацію з перспективи іншої людини визначити що я контролюю свою реакцію сфокусуватися на вирішенні а не на вині.

6. Закриття сесії (10 хвилин)

Ведуча узагальнює що група практикувала інтеграцію навичок у комплексні стратегії. Підкреслює важливість продовження практики після завершення програми.

Міжсесійні завдання: Застосувати план дій з аналізованих кейсів. Використовувати аптечку швидкої допомоги при стресових ситуаціях. Заповнити методики для повторної діагностики. Підготувати рефлексію щодо досвіду програми.

ЗАНЯТТЯ 10. "Завершення програми: інтеграція досвіду та планування майбутнього"

Тип заняття: Інтегративно-оціночне

Дата проведення: День 7

Час проведення: 19:00-20:30 (90 хвилин)

Мета заняття: Інтегрувати досвід програми через рефлексію змін провести повторну діагностику для оцінки ефективності створити індивідуальні плани підтримки психологічного благополуччя завершити групову роботу з відчуттям досягнення та готовності до самостійного застосування навичок.

1. Привітання та рефлексія змін (12 хвилин)

Мета: Створити простір для усвідомлення та вербалізації змін які відбулися протягом програми.

Хід проведення: Ведуча вітає учасниць на фінальному занятті та пропонує кожній поділитися своїми спостереженнями щодо власних змін за цей тиждень. Використовує запитання що найбільше змінилося у вашому способі реагування на стрес порівняно з початком програми які нові навички стали найціннішими що найбільше здивувало у власному досвіді які внутрішні зміни помітили.

Учасниці діляться своїми рефлексіями. Типові відповіді включають усвідомлення що думки це не факти і їх можна змінювати відчуття більшого контролю навіть у складних ситуаціях зниження інтенсивності тривожності здатність робити паузу перед реакцією більше розуміння своїх емоційних тригерів та інструментів роботи з ними. Багато відзначають що найбільша зміна це усвідомленість - тепер помічають свої автоматичні думки та патерни реагування що дає можливість вибору замість автоматичної реакції.

Ведуча підкреслює що всі ці зміни учасниці створили самі через свою відкритість готовність практикувати та мужність змінюватися. Програма лише надала інструменти а справжня робота була зроблена кожною учасницею.

2. Повторна діагностика (18 хвилин)

Мета: Об'єктивно оцінити ефективність програми через порівняння результатів до та після психокорекційного впливу.

Теоретична основа: Принципи оцінки ефективності психологічних інтервенцій [62].

Обладнання: Google Forms з чотирма методиками.

Хід проведення: Учасниці заповнюють всі чотири методики повторно. Ведуча пояснює що результати будуть опрацьовані протягом найближчих днів і кожна отримає індивідуальний звіт про динаміку показників.

Хід проведення: Ведуча нагадує що на початку програми всі учасниці заповнювали чотири методики які виявили особливості стресового реагування - Тест стійкості до стресу Опитувальник толерантності до невизначеності Методику копінг-поведінки CISS та Опитувальник емоційних станів. Сьогодні потрібно заповнити ці ж методики повторно щоб побачити об'єктивні зміни.

Учасниці заповнюють всі чотири методики індивідуально що займає близько 15 хвилин. Ведуча попереджає що результати будуть опрацьовані протягом найближчих днів і кожна учасниця отримає індивідуальний звіт про динаміку своїх показників з рекомендаціями для подальшої роботи.

3. Створення індивідуальних планів підтримки (20 хвилин)

Мета: Допомогти кожній учасниці розробити конкретний реалістичний план того як вона продовжуватиме застосовувати та розвивати набуті навички після завершення програми.

Обладнання: Шаблон плану у Google Docs.

Хід проведення: Ведуча пояснює що найбільший ризик після завершення будь-якої програми це повернення до старих патернів через відсутність структури та підтримки. Щоб цього уникнути важливо створити особистий план

підтримки психологічного благополуччя який включатиме конкретні дії та ритми практики.

Учасниці індивідуально працюють над створенням свого плану відповідаючи на структуровані запитання. Щоденні практики - які техніки використовуватиме кожного дня незалежно від рівня стресу наприклад ранкове дихання або вечірня рефлексія. Щотижневі практики - що робитиме раз на тиждень для підтримки навичок наприклад аналіз складних ситуацій тижня через щоденник думок або практика нових способів робити звичні речі. Стратегії для стресових ситуацій - яку аптечку швидкої допомоги використовуватиме які техніки застосую першочергово. Підтримка та ресурси - де шукатиме підтримку коли буде складно чи є люди з якими можна ділитися досвідом які додаткові ресурси книги курси терапія можуть бути корисними. Індикатори для тривоги - які ознаки підкажуть що повертаюся до старих патернів і потрібна додаткова увага до практики. Святкування прогресу - як відзначатиме власні успіхи в застосуванні навичок.

Після індивідуальної роботи учасниці об'єднуються в тріади в breakout rooms, де діляться своїми планами та отримують зворотний зв'язок щодо реалістичності та конкретності. Група допомагає одна одній уточнити плани зробити їх більш досяжними та мотивуючими.

4. Вправа "Лист собі в майбутнє" (12 хвилин)

Мета: Створити особистий ресурс підтримки у вигляді листа який учасниця отримає через місяць як нагадування про свої наміри та досягнення.

Обладнання: Google Forms для збору листів з автоматичною відправкою через місяць.

Хід проведення: Кожна учасниця пише лист собі який отримає через місяць. Лист включає нагадування про цінні навички досягнення цілі на місяць слова підтримки.

5. Ритуал завершення "Коло вдячності" (13 хвилин)

Мета: Створити емоційно значуще завершення програми через висловлення вдячності одна одній та групі визнання досягнень та побажання на майбутнє.

Теоретична основа: Принципи завершення групової роботи [52].

Хід проведення: Ведуча запрошує учасниць до фінального кола де кожна може висловити що забирає з цієї програми за що вдячна групі та ведучій які побажання має собі та іншим учасницям. Підкреслює що це простір де можна бути емоційною та щирою без необхідності тримати контроль.

Учасниці по черзі діляться своїми словами. Багато висловлюють вдячність за безпечний простір де можна було бути вразливою за підтримку групи за конкретні інсайти які отримали від інших учасниць. Деякі дякують за повернення надії що зміни можливі за практичні інструменти які працюють за усвідомлення що не самотні у своїх переживаннях. Побажання включають продовження росту взаємну підтримку якщо хтось захоче залишатися на зв'язку збереження відкритості до змін.

6. Формальне завершення (5 хвилин)

Завершує програму словами що це не кінець, а початок нового способу жити з більшою усвідомленістю гнучкістю та ефективністю в подоланні життєвих викликів. Бажає кожній учасниці наснаги продовжувати практикувати набуті навички та відкритості до власного зростання.

Програма офіційно завершується з можливістю для учасниць залишитися на неформальне спілкування якщо хочуть обмінятися контактами або поділитися ще чимось у менш структурованому форматі.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

Аналіз ефективності корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників проводився шляхом повторної діагностики психологічного стану всіх учасниць констатувального експерименту. З 30 учасниць, які пройшли первинну діагностику, 15 осіб взяли участь у тренінгу та пройшли повний цикл з усіх десяти занять. Решта 15 осіб склали контрольну групу, яка не брала участі у корекційній програмі, але пройшла повторну діагностику у той самий період для порівняння результатів.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися в констатувальному експерименті: Тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) та Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Повторне тестування проводилося в онлайн-форматі через платформу Google Forms протягом трьох днів після завершення програми, що забезпечило ідентичність умов проведення діагностики на обох етапах дослідження для всіх 30 респонденток.

З метою забезпечення конфіденційності та захисту персональних даних учасниць всі респондентки зберегли свої первинні номери кодування від 1 до 30. До експериментальної групи увійшли респондентки з номерами: 3, 5, 9, 11, 13, 16, 19, 21, 26, 28, 30, 4, 7, 15, 23. До контрольної групи увійшли респондентки з номерами: 1, 2, 6, 8, 10, 12, 14, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29. Повний перелік всіх учасниць дослідження з їхніми характеристиками представлено у Додатку Е.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за Тестом «Стійкість до стресу» після участі в корекційній програмі. Детальні індивідуальні результати

всіх тридцяти респондентів до та після формувального експерименту за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток А.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено систематизацію даних та порівняльний аналіз розподілу респондентів за рівнями стійкості до стресу до та після формувального експерименту окремо для експериментальної та контрольної груп (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка змін стійкості до стресу

Рівень стійкості	Діапазон балів	ЕГ (n=15) ДО	ЕГ (n=15) ПІСЛЯ	Зміна ЕГ	КГ (n=15) ДО	КГ (n=15) ПІСЛЯ	Зміна КГ
Високий	18-30	0 (0%)	6 (40%)	+40%	6 (40%)	6 (40%)	0%
Середній	31-42	6 (40%)	9 (60%)	+20%	8 (53,3%)	8 (53,3%)	0%
Низький	43-54	9 (60%)	0 (0%)	-60%	1 (6,7%)	1 (6,7%)	0%
Загалом	-	15 (100%)	15 (100%)	-	15 (100%)	15 (100%)	-

Примітка: ЕГ - експериментальна група, КГ - контрольна група. Контрольна група не демонструє змін, оскільки не брала участі в корекційній програмі.

Для наочного відображення динаміки змін за Тестом «Стійкість до стресу» створено гістограму та сегментограму (див. рис. 3.1 - 3.2).

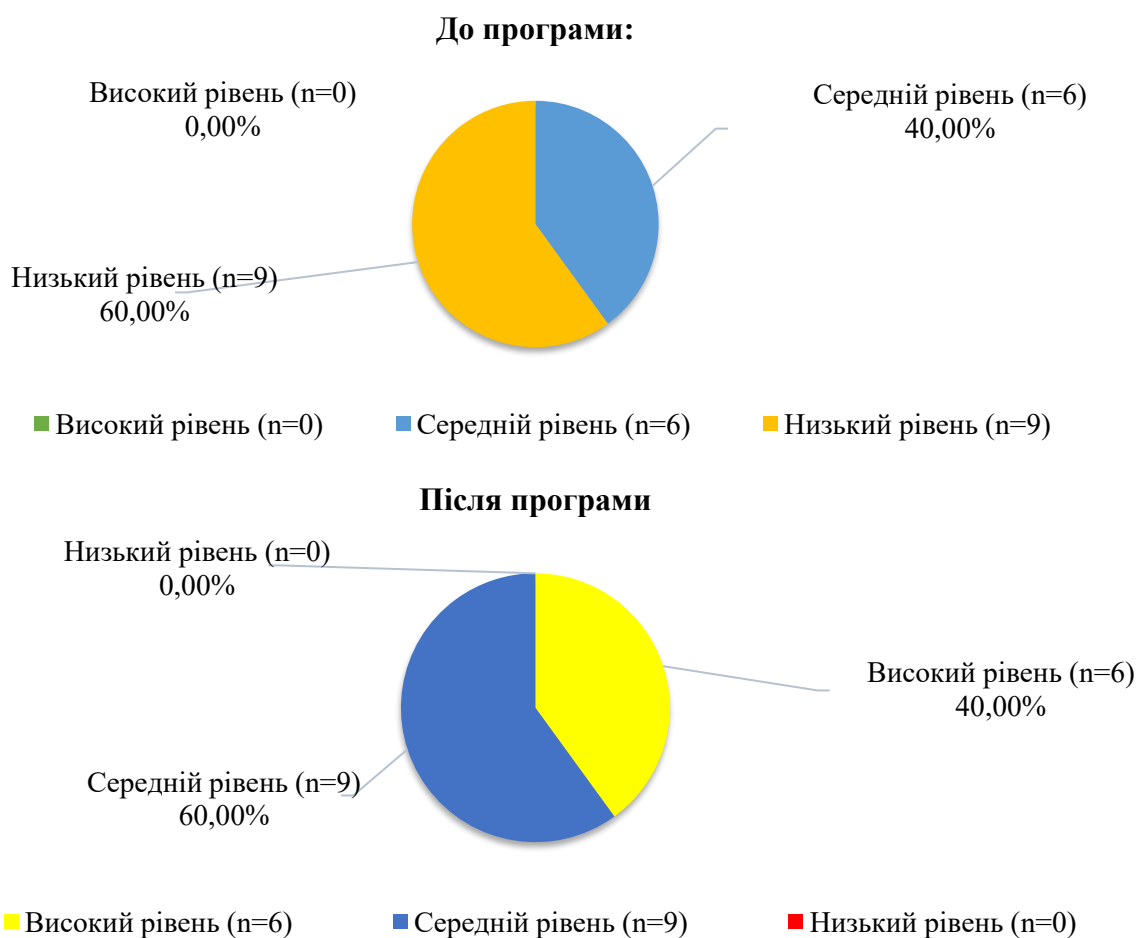


Рис. 3.1. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями стійкості до стресу "до" та "після" програми

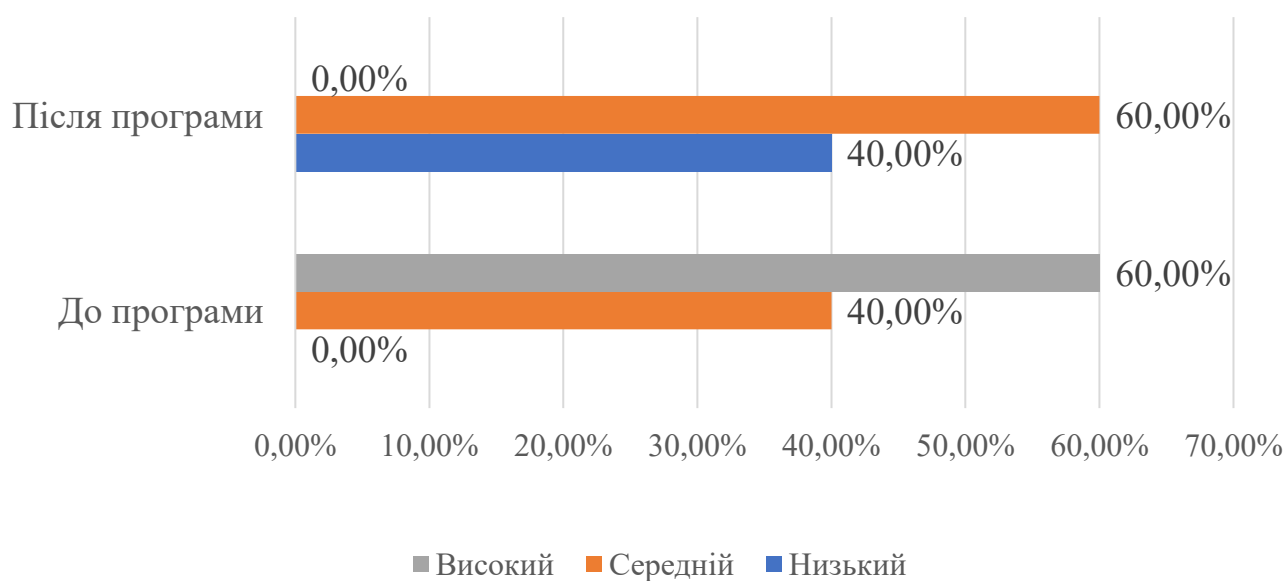


Рис. 3.2. Порівняльна гістограма динаміки змін за рівнями стійкості до стресу

Аналізуючи результати дослідження за Тестом «Стійкість до стресу», можна відзначити драматичні позитивні зміни у стресостійкості експериментальної групи при повній відсутності змін у контрольній групі.

В експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни. Це зниження означає перехід групи з низького/середнього рівня стресостійкості до середнього/високого рівня. Найбільш вражаючим результатом є повне зникнення респондентів з низьким рівнем стійкості до стресу - з 60% (9 осіб) до 0%. Всі дев'ять учасниць з початковими показниками 43-54 бали після програми знизили їх до 31-37 балів, перейшовши до середнього або високого рівня стресостійкості. Критично важливим досягненням є поява категорії високого рівня стресостійкості, якої не було на початку - 40% (6 осіб) після програми демонструють високий рівень.

В контрольній групі розподіл за рівнями залишився незмінним. Розподіл за рівнями також не змінився: 40% (6 осіб) з високим рівнем, 53,3% (8 осіб) з середнім рівнем та 6,7% (1 особа) з низьким рівнем залишилися на своїх позиціях. Це свідчить про відсутність спонтанних змін стресостійкості без цілеспрямованого психологічного впливу та підтверджує, що покращення в експериментальній групі є результатом саме корекційної програми.

У загальній вибірці (n=30) відбулися позитивні зміни, що відображають вплив програми на експериментальну групу. Кількість осіб з високим рівнем стресостійкості зросла з 20% (6 осіб) до 40% (12 осіб), а кількість осіб з низьким рівнем зменшилася з 33,3% (10 осіб) до 3,3% (1 особа).

Другим етапом аналізу стало застосування Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів до та після формуального експерименту за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток Б.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено аналіз розподілу респондентів за рівнями толерантності до невизначеності до та після завершення формуального експерименту (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка змін толерантності до невизначеності

Рівень толерантності	Діапазон балів	ЕГ (n=15) ДО	ЕГ (n=15) ПІСЛЯ	Зміна ЕГ	КГ (n=15) ДО	КГ (n=15) ПІСЛЯ	Зміна КГ
Високий (низька інтолерантність)	<44	11 (73,3%)	6 (40%)	-33,3%	0 (0%)	0 (0%)	0%
Середній	44-48	4 (26,7%)	9 (60%)	+33,3%	7 (46,7%)	7 (46,7%)	0%
Низький (висока інтолерантність)	>48	0 (0%)	0 (0%)	0%	8 (53,3%)	8 (53,3%)	0%
Загалом	-	15 (100%)	15 (100%)	-	15 (100%)	15 (100%)	-

Примітка: Вищі бали означають вищу інтолерантність до невизначеності. Позитивна зміна означає зниження інтолерантності (покращення) через формування більш збалансованого ставлення.

Для наочного представлення динаміки змін за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» створено порівняльні діаграми (див. рис. 3.3 - 3.4).

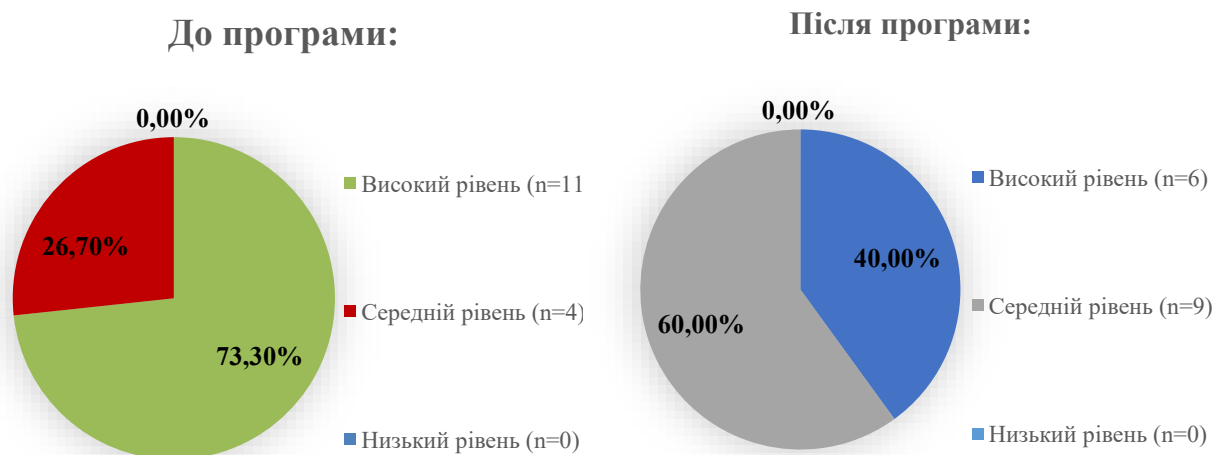


Рис. 3.3. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями толерантності до невизначеності "до" та "після" програми

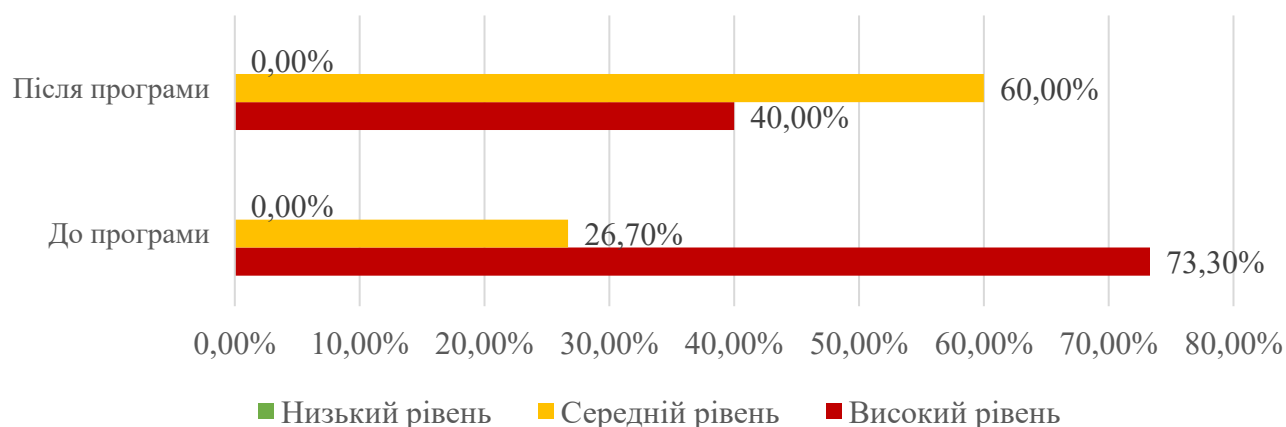


Рис. 3.4. Порівняльна гістограма динаміки змін за рівнями толерантності до невизначеності

Результати дослідження за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» демонструють позитивні зміни у рівні когнітивної гнучкості експериментальної групи при збереженні показників у контрольній групі.

В експериментальній групі зафіксовано позитивні зміни у розподілі за рівнями толерантності. За цією методикою вищі бали означають вищу інтолерантність, тому зростання балів може здатися парадоксальним. Однак детальний аналіз показує позитивні зміни з точки зору розподілу за категоріями. Кількість осіб з високою толерантністю (низька інтолерантність) зменшилася з 73,3% (11 осіб) до 40% (6 осіб), проте ці учасниці перейшли до середньої категорії, а не до високої інтолерантності. Категорія середнього рівня значно зросла - з 26,7% (4 особи) до 60% (9 осіб). Критично важливим є те, що жодна учасниця експериментальної групи не перейшла до категорії низького рівня толерантності (висока інтолерантність понад 48 балів).

В контрольній групі розподіл за категоріями залишився незмінним. Розподіл за категоріями також не змінився: 0% з високою толерантністю, 46,7% (7 осіб) з середнім рівнем та 53,3% (8 осіб) з низьким рівнем залишилися без змін.

У загальній вибірці відбулися позитивні зміни у розподілі за рівнями. Кількість осіб з високою толерантністю зменшилася з 36,7% (11 осіб) до 20% (6 осіб).

Третім етапом дослідження стало застосування Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів до та після формувального експерименту за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток В.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено підрахунок середніх значень за кожним стилем копіngu та визначено розподіл респондентів за домінуючими стратегіями до та після формувального експерименту (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка змін копінг-поведінки

Стиль копіngu	Середній бал ЕГ ДО	Середній бал ЕГ ПІСЛЯ	Динаміка ЕГ	Домінуючий стиль ЕГ ДО	Домінуючий стиль ЕГ ПІСЛЯ	Зміна ЕГ	Середній бал КГ ДО	Середній бал КГ ПІСЛЯ	Динаміка КГ
Проблемно-орієнтований	41,4	58,5	+17,1 (+41,3%)	1 (6,7%)	15 (100%)	+93,3%	57,6	57,6	0 (0%)
Емоційно-орієнтований	53,9	38,9	-15,0 (- 27,8%)	10 (66,7%)	0 (0%)	-66,7%	43,7	43,7	0 (0%)
Уникнення	49,3	37,3	-12,0 (- 24,3%)	4 (26,7%)	0 (0%)	-26,7%	42,9	42,9	0 (0%)

Для наочного відображення динаміки змін за Методикою CISS створено порівняльні діаграми (див. рис. 3.5 - 3.7).

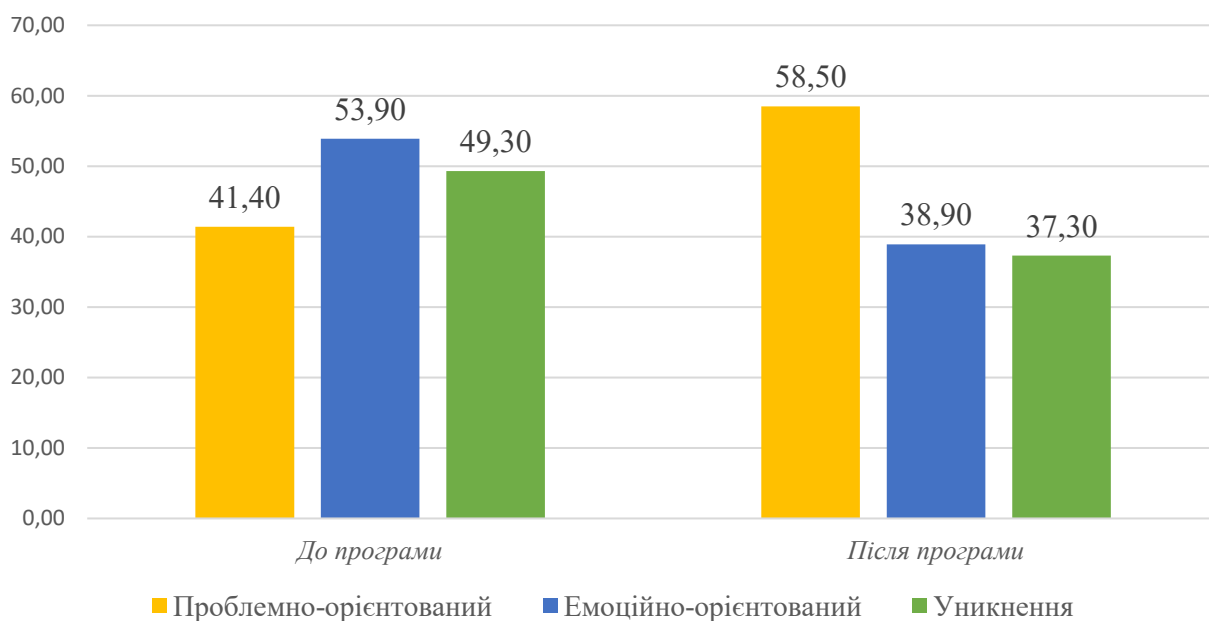


Рис. 3.5. Порівняльна гістограма середніх значень стилів копію "до" та "після" програми (Методика CISS)

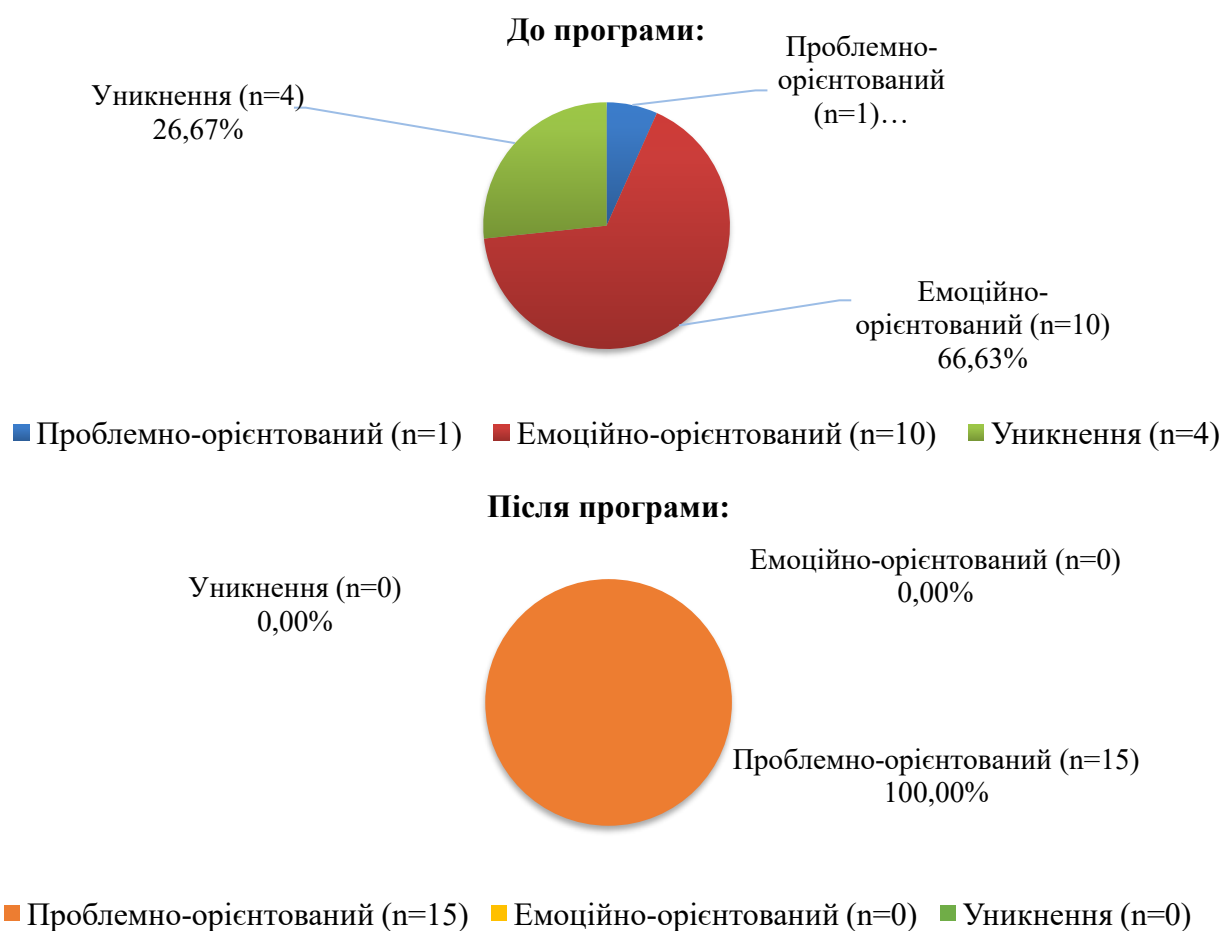


Рис. 3.6. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за домінуючими стилями копію "до" та "після" програми

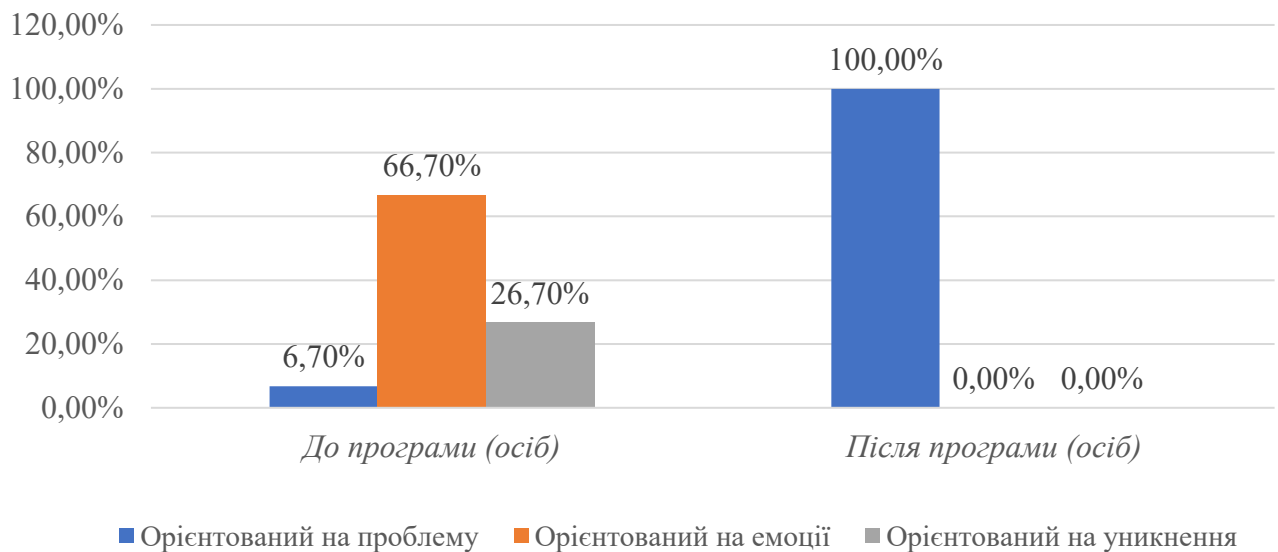


Рис. 3.7. Стовпчаста діаграма динаміки змін за домінуючими стилями копіngu

Аналізуючи результати дослідження за Методикою CISS, можна відзначити найбільш вражаючі позитивні зміни в експериментальній групі при повній стабільності показників у контрольній групі.

В експериментальній групі спостерігається кардинальна трансформація профілю копінг-поведінки у бік конструктивних стратегій. Найбільш драматичною зміною є зростання використання проблемно-орієнтованого копіngu як домінуючої стратегії - з 6,7% (1 особа) до 100% (15 осіб), що становить приріст у 93,3 процентних пункти або п'ятнадцятикратне зростання. Середній показник за проблемно-орієнтованим копінгом зріс з 41,4 до 58,5 бала (+17,1 бали або +41,3%), що є найбільшим абсолютним приростом серед усіх стилів копіngu. Критично важливим результатом є повне зникнення емоційно-орієнтованого копіngu як домінуючої стратегії - з 66,7% (10 осіб) до 0%. Середній показник знизився з 53,9 до 38,9 бала (-15,0 балів або -27,8%). Аналогічно, копінг уникнення повністю зник як домінуюча стратегія - з 26,7% (4 особи) до 0%. Середній показник знизився з 49,3 до 37,3 бала (-12,0 балів або -24,3%).

В контрольній групі всі показники залишилися абсолютно незмінними. Середні бали: проблемно-орієнтований копінг - 57,6, емоційно-орієнтований -

43,7, уникнення - 42,9 (зміна 0% за всіма шкалами). Розподіл за домінуючими стилями також не змінився: 80% (12 осіб) з проблемно-орієнтованим копінгом, 13,3% (2 особи) з емоційно-орієнтованим копінгом, 6,7% (1 особа) з копінгом уникнення.

У загальній вибірці (n=30) середній бал проблемно-орієнтованого копінгу зріс з 49,5 до 58,1 (+8,6 бали або +17,4%). Кількість респондентів з домінуючим проблемно-орієнтованим копінгом зросла з 43,3% (13 осіб) до 90% (27 осіб). Емоційно-орієнтований копінг знизився з 48,8 до 41,3 бала (-7,5 балів або -15,4%), а кількість з домінуючим стилем зменшилася з 40% (12 осіб) до 6,7% (2 особи). Копінг уникнення знизився з 46,1 до 40,1 бала (-6,0 балів або -13,0%), а кількість з домінуючим стилем зменшилася з 16,7% (5 осіб) до 3,3% (1 особа).

Четвертим етапом дослідження стало застосування Опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Детальні індивідуальні результати всіх тридцяти респондентів до та після формувального експерименту за цією методикою представлено в додатку (див. Додаток Г.2).

На основі індивідуальних результатів було проведено групування респондентів за рівнями вираженості чотирьох психологічних станів до та після завершення формувального експерименту окремо для експериментальної та контрольної груп (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка змін емоційних станів (за Опитувальником Г. Айзенка)

Психологічний стан	Рівень	Експериментальна група (n=15) ДО/ПІСЛЯ	Контрольна група (n=15) ДО/ПІСЛЯ	Загальна вибірка (n=30) ДО/ПІСЛЯ
Тривожність	Низький (0-7)	0 (0%) / 1 (6,7%)	5 (33,3%) / 5 (33,3%)	5 (16,7%) / 6 (20%)
	Середній (8-14)	4 (26,7%) / 14 (93,3%)	9 (60%) / 9 (60%)	13 (43,3%) / 23 (76,7%)
	Високий (15-20)	11 (73,3%) / 0 (0%)	1 (6,7%) / 1 (6,7%)	12 (40%) / 1 (3,3%)
Фрустрація	Низький (0-7)	0 (0%) / 5 (33,3%)	6 (40%) / 6 (40%)	6 (20%) / 11 (36,7%)
	Середній (8-14)	4 (26,7%) / 10 (66,7%)	9 (60%) / 9 (60%)	13 (43,3%) / 19 (63,3%)

	Високий (15-20)	11 (73,3%) / 0 (0%)	0 (0%) / 0 (0%)	11 (36,7%) / 0 (0%)
Агресивність	Низький (0-7)	1 (6,7%) / 9 (60%)	11 (73,3%) / 11 (73,3%)	12 (40%) / 20 (66,7%)
	Середній (8-14)	13 (86,7%) / 6 (40%)	4 (26,7%) / 4 (26,7%)	17 (56,7%) / 10 (33,3%)
	Високий (15-20)	1 (6,7%) / 0 (0%)	0 (0%) / 0 (0%)	1 (3,3%) / 0 (0%)
Ригідність	Низький (0-7)	0 (0%) / 5 (33,3%)	6 (40%) / 6 (40%)	6 (20%) / 11 (36,7%)
	Середній (8-14)	5 (33,3%) / 10 (66,7%)	9 (60%) / 9 (60%)	14 (46,7%) / 19 (63,3%)
	Високий (15-20)	10 (66,7%) / 0 (0%)	0 (0%) / 0 (0%)	10 (33,3%) / 0 (0%)

Для наочного відображення динаміки змін за Опитувальником емоційних станів створено порівняльні діаграми (див. рис. 3.8 - 3.9).

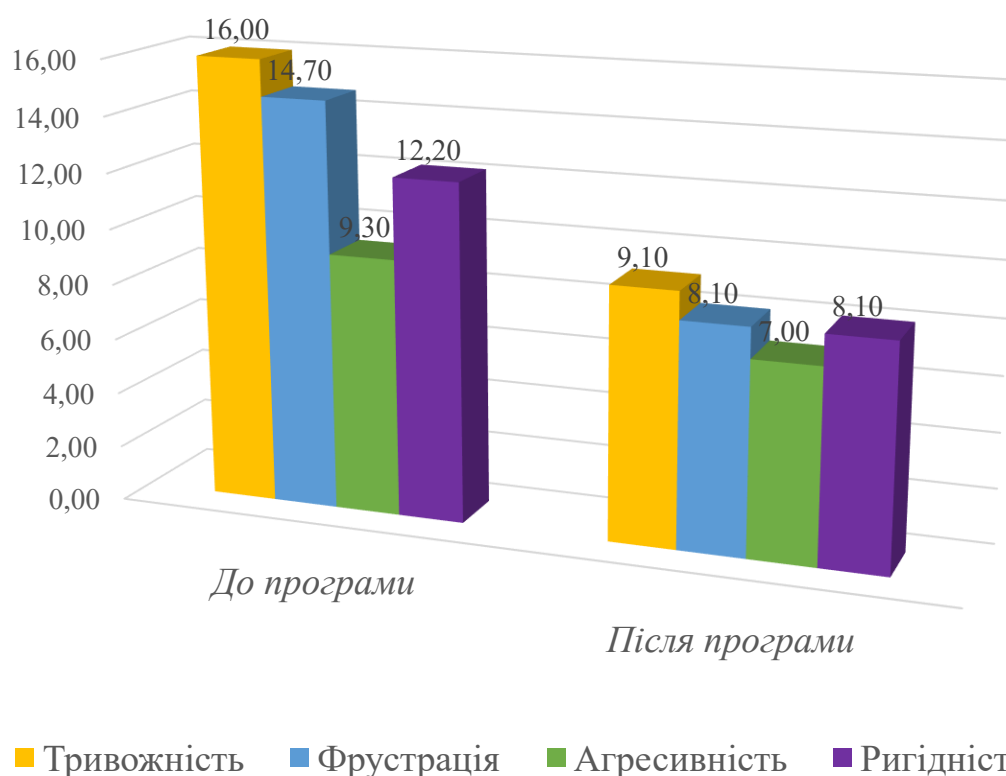


Рис. 3.8. Порівняльна гістограма середніх значень емоційних станів "до" та "після" програми (Опитувальник Г. Айзенка)

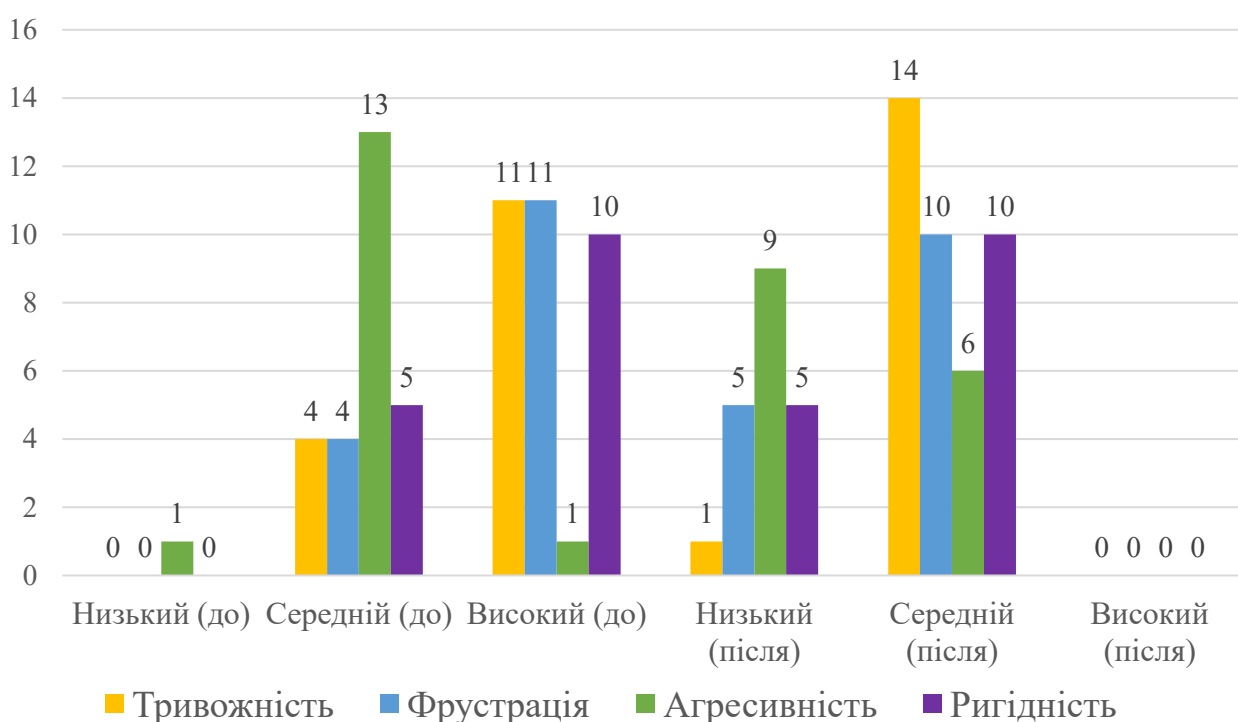


Рис. 3.9. Групована стовпчаста діаграма динаміки змін за рівнями емоційних станів

Аналізуючи результати дослідження за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», можна зробити наступні висновки щодо драматичних змін в експериментальній групі при повній стабільності показників у контрольній групі.

В експериментальній групі за шкалою тривожності зафіксовано найбільш драматичні зміни серед усіх емоційних станів. Найбільш вражаючим результатом є повне зникнення респондентів з високим рівнем тривожності - з 73,3% (11 осіб) до 0%. Переважна більшість учасниць (93,3%, 14 осіб) після завершення програми демонструє середній рівень тривожності. За шкалою фрустрації також зафіксовано значні позитивні зміни. Повністю зникла категорія високого рівня - з 73,3% (11 осіб) до 0%. За шкалою агресивності зафіксовано позитивні зміни. Більшість учасниць (60%, 9 осіб) після програми мають низький рівень агресивності. За шкалою ригідності зафіксовано суттєві позитивні зміни. Повністю зникла категорія високого рівня - з 66,7% (10 осіб) до 0%.

В контрольній групі всі показники залишилися абсолютно незмінними за всіма чотирма шкалами. Розподіл за рівнями також не змінився.

У загальній вибірці ($n=30$) зафіксовано позитивні зміни за всіма шкалами емоційних станів. Кількість респондентів з високими рівнями за шкалами тривожності, фрустрації та ригідності значно зменшилася. Кількість респондентів з високими рівнями за шкалами тривожності, фрустрації та ригідності значно зменшилася.

Узагальнюючи результати формульованого експерименту, можна констатувати високу ефективність впровадженої корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників. Про це свідчать драматичні позитивні зміни в експериментальній групі при повній відсутності змін у контрольній групі за всіма досліджуваними показниками.

В експериментальній групі ($n=15$):

1. Підвищення стресостійкості: повне зникнення низького рівня (з 60% до 0%) та поява високого рівня (з 0% до 40%).
2. Покращення толерантності до невизначеності: жодна учасниця не перейшла до високої інтолерантності, відбувся перерозподіл у бік середнього рівня.
3. Трансформація копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг як домінуюча стратегія зріс з 6,7% до 100%, повне зникнення емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення як домінуючих стратегій.
4. Зниження негативних емоційних станів: за всіма показниками (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) повністю зникли категорії високого рівня.

Для статистичної перевірки ефективності корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників було проведено порівняльний аналіз показників психологічного стану учасниць до та після участі у формульованому експерименті з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити статистичну

значущість змін та визначити, чи є виявлені відмінності випадковими, чи свідчать про реальний ефект програми. Статистичний аналіз проводився за всіма чотирма методиками: Тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) та Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Для розрахунку t-критерію Стьюдента використовувалася стандартна формула для залежних вибірок:

$$\bar{d} = \sum di / n \quad (3.1)$$

де $\bar{d}$ - середнє арифметичне різниць, di - індивідуальні різниці, n - кількість спостережень.

На наступному кроці підставляємо отримані значення у формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок:

$$t = (\bar{d} / \sqrt{[\sum (di - \bar{d})^2 / (n - 1)]}) \cdot \sqrt{n} \quad (3.2)$$

Та визначаємо за таблицею критичних значень t-Стьюдента рівень значущості.

Спочатку проаналізуємо результати за Тестом «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз показників стійкості до стресу до та після експерименту (загальна вибірка)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	35	35	0	0
2	КГ	28	28	0	0
3	ЕГ	46	32	-14	196
4	ЕГ	38	27	-11	121
5	ЕГ	51	35	-16	256

6	КГ	25	25	0	0
7	ЕГ	34	26	-8	64
8	КГ	29	29	0	0
9	ЕГ	42	30	-12	144
10	КГ	30	30	0	0
11	ЕГ	47	33	-14	196
12	КГ	39	39	0	0
13	ЕГ	50	36	-14	196
14	КГ	24	24	0	0
15	ЕГ	41	29	-12	144
16	ЕГ	48	34	-14	196
17	КГ	32	32	0	0
18	КГ	27	27	0	0
19	ЕГ	44	31	-13	169
20	КГ	36	36	0	0
21	ЕГ	49	35	-14	196
22	КГ	26	26	0	0
23	ЕГ	37	28	-9	81
24	КГ	40	40	0	0
25	КГ	33	33	0	0
26	ЕГ	45	32	-13	169
27	КГ	31	31	0	0
28	ЕГ	43	30	-13	169
29	КГ	35	35	0	0
30	ЕГ	52	37	-15	225
Сума	-	1146	947	-199	2722
Середнє	-	38,2	31,6	-6,6	-

Примітка: ЕГ - експериментальна група (n=15), КГ - контрольна група (n=15).

Загальна вибірка n=30. Негативна різниця означає покращення (зниження балів стресу).

Отримані дані демонструють, що зниження рівня стресу відбулося лише в учасниць експериментальної групи, тоді як контрольна група залишилася без змін. Середня різниця для загальної вибірки становить 6,6 бала, що відображає вплив корекційної програми на частину вибірки.

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Статистичні показники змін рівня стійкості до стресу (загальна вибірка)

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M ₁)	38,2
Середнє значення після програми (M ₂)	31,6
Середня різниця ($d\bar{\{d\}}$)	-6,6

Стандартне відхилення різниць (Sd)	7,25
Стандартна помилка середнього (SE)	1,324
t-критерій емпіричний	4,99
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	0,91

Розрахований емпіричний t-критерій (4,99) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще підвищення стійкості до стресу у загальній вибірці. Розмір ефекту за Cohen's d (0,91) вказує на сильний терапевтичний вплив програми, наближаючись до стандарту для сильного ефекту в психологічних дослідженнях (понад 0,8). Це свідчить, що програма статистично та практично значущо покращила стресостійкість учасниць, які пройшли корекційний курс.

Наступним кроком аналізу є дослідження змін за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер), який відображає когнітивну гнучкість та здатність функціонувати в умовах невизначеності (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності до та після експерименту (загальна вибірка)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	52	52	0	0
2	КГ	46	46	0	0
3	ЕГ	41	46	+5	25
4	ЕГ	49	46	-3	9
5	ЕГ	37	42	+5	25
6	КГ	55	55	0	0
7	ЕГ	45	47	+2	4
8	КГ	53	53	0	0
9	ЕГ	42	47	+5	25
10	КГ	51	51	0	0
11	ЕГ	40	45	+5	25
12	КГ	48	48	0	0

13	ЕГ	35	40	+5	25
14	КГ	57	57	0	0
15	ЕГ	44	45	+1	1
16	ЕГ	38	43	+5	25
17	КГ	48	48	0	0
18	КГ	54	54	0	0
19	ЕГ	39	44	+5	25
20	КГ	47	47	0	0
21	ЕГ	36	41	+5	25
22	КГ	56	56	0	0
23	ЕГ	44	46	+2	4
24	КГ	50	50	0	0
25	КГ	46	46	0	0
26	ЕГ	38	43	+5	25
27	КГ	52	52	0	0
28	ЕГ	43	48	+5	25
29	КГ	49	49	0	0
30	ЕГ	37	42	+5	25
Сума	-	1382	1439	+57	293
Середнє	-	46,1	48,0	+1,9	-

Примітка: За цією методикою позитивна різниця означає зниження інтолерантності (покращення толерантності), хоча загальний бал зростає.

Показник толерантності до невизначеності продемонстрував зміни у експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі. Середня зміна для загальної вибірки становить 1,9 бала, що відображає позитивний вплив програми на когнітивну гнучкість учасниць, які пройшли корекційний курс.

Визначаємо статистичні показники змін (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Статистичні показники змін толерантності до невизначеності
(загальна вибірка)**

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	46,1
Середнє значення після програми (M_2)	48,0
Середня різниця ($d = \bar{d} - d$)	+1,9
Стандартне відхилення різниць (S_d)	3,13
Стандартна помилка середнього (SE)	0,571

t-критерій емпіричний	3,33
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,01$)	2,756
Рівень значущості	$p < 0,01$
Розмір ефекту (Cohen's d)	0,61

Розрахований емпіричний t-критерій (3,33) перевищує критичне значення для рівня значущості $p < 0,01$ (2,756) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично значуще покращення толерантності до невизначеності у загальній вибірці. Розмір ефекту за Cohen's d (0,61) вказує на середній терапевтичний вплив програми, що свідчить про помірне але стабільне покращення когнітивної гнучкості учасниць експериментальної групи.

Переходимо до аналізу результатів за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Аналіз змін копінг-стратегій проводився окремо за кожним стилем для визначення специфічного впливу програми на різні способи подолання стресу. Починаємо з аналізу змін за проблемно-орієнтованим копінгом, який є найбільш адаптивною стратегією (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз показників проблемно-орієнтованого копіngu до та після експерименту (загальна вибірка)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	52	52	0	0
2	КГ	38	38	0	0
3	ЕГ	58	64	+6	36
4	ЕГ	45	58	+13	169
5	ЕГ	36	58	+22	484
6	КГ	62	62	0	0
7	ЕГ	48	56	+8	64
8	КГ	55	55	0	0
9	ЕГ	42	60	+18	324
10	КГ	60	60	0	0
11	ЕГ	40	62	+22	484
12	КГ	50	50	0	0
13	ЕГ	34	56	+22	484
14	КГ	64	64	0	0
15	ЕГ	46	60	+14	196
16	ЕГ	38	58	+20	400
17	КГ	56	56	0	0
18	КГ	66	66	0	0
19	ЕГ	44	62	+18	324
20	КГ	54	54	0	0
21	ЕГ	36	55	+19	361
22	КГ	62	62	0	0
23	ЕГ	42	58	+16	256
24	КГ	58	58	0	0
25	КГ	48	48	0	0
26	ЕГ	40	60	+20	400
27	КГ	60	60	0	0
28	ЕГ	38	54	+16	256
29	КГ	52	52	0	0
30	ЕГ	34	57	+23	529
Сума	-	1488	1743	+255	4767
Середнє	-	49,6	58,1	+8,5	-

Проблемно-орієнтований копінг демонструє суттєве зростання у експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі. Середній приріст для загальної вибірки становить 8,5 бала, що відображає позитивний вплив програми на формування активних стратегій подолання стресу у учасниць, які пройшли корекційний курс.

Наступним кроком є аналіз змін за емоційно-орієнтованим копінгом (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз показників емоційно-орієнтованого копінгу до та після експерименту (загальна вибірка)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	48	48	0	0
2	КГ	56	56	0	0
3	ЕГ	40	36	-4	16
4	ЕГ	51	40	-11	121
5	ЕГ	60	40	-20	400
6	КГ	38	38	0	0
7	ЕГ	46	38	-8	64
8	КГ	42	42	0	0
9	ЕГ	54	38	-16	256
10	КГ	36	36	0	0
11	ЕГ	58	35	-23	529
12	КГ	44	44	0	0
13	ЕГ	62	42	-20	400
14	КГ	34	34	0	0
15	ЕГ	48	36	-12	144
16	ЕГ	56	40	-16	256
17	КГ	40	40	0	0
18	КГ	32	32	0	0
19	ЕГ	52	36	-16	256
20	КГ	42	42	0	0
21	ЕГ	60	44	-16	256
22	КГ	36	36	0	0
23	ЕГ	46	38	-8	64
24	КГ	38	38	0	0
25	КГ	50	50	0	0
26	ЕГ	58	38	-20	400
27	КГ	34	34	0	0
28	ЕГ	54	42	-12	144
29	КГ	44	44	0	0
30	ЕГ	64	41	-23	529
Сума	-	1463	1239	-224	3835
Середнє	-	48,8	41,3	-7,5	-

Емоційно-орієнтований копінг демонструє суттєве зниження у експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі. Середнє зниження для загальної вибірки становить 7,5 бала, що свідчить про

ефективність програми у переорієнтації з емоційно-фокусованих на проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Завершуємо аналіз копінг-стратегій дослідженням змін за копінгом, орієнтованим на уникнення (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз показників копінгу уникнення до та після експерименту (загальна вибірка)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	42	42	0	0
2	КГ	44	44	0	0
3	ЕГ	38	32	-6	36
4	ЕГ	46	36	-10	100
5	ЕГ	50	38	-12	144
6	КГ	36	36	0	0
7	ЕГ	52	42	-10	100
8	КГ	40	40	0	0
9	ЕГ	48	34	-14	196
10	КГ	34	34	0	0
11	ЕГ	46	30	-16	256
12	КГ	48	48	0	0
13	ЕГ	52	36	-16	256
14	КГ	32	32	0	0
15	ЕГ	50	40	-10	100
16	ЕГ	54	38	-16	256
17	КГ	42	42	0	0
18	КГ	30	30	0	0
19	ЕГ	48	34	-14	196
20	КГ	44	44	0	0
21	ЕГ	56	40	-16	256
22	КГ	38	38	0	0
23	ЕГ	54	42	-12	144
24	КГ	40	40	0	0
25	КГ	46	46	0	0
26	ЕГ	52	36	-16	256
27	КГ	36	36	0	0
28	ЕГ	56	44	-12	144
29	КГ	48	48	0	0
30	ЕГ	50	38	-12	144
Сума	-	1382	1202	-180	2584
Середнє	-	46,1	40,1	-6,0	-

Копінг уникнення демонструє значне зниження у експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі. Середнє зниження для загальної вибірки становить 6,0 балів, що свідчить про ефективність програми у зменшенні використання дезадаптивних стратегій уникнення.

Для узагальнення результатів за Методикою CISS представлено зведену таблицю статистичних показників (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Зведена таблиця статистичних показників за Методикою CISS
(загальна вибірка)**

Показник	M ₁	M ₂	$d = \bar{d}$	Sd	SE	t- емп	df	t- крит	p	Cohen's d
Проблемно-орієнтований копінг	49,6	58,1	+8,5	12,62	2,304	3,69	29	2,756	<0,01	0,67
Емоційно-орієнтований копінг	48,8	41,3	-7,5	11,32	2,067	3,63	29	2,756	<0,01	0,66
Копінг уникнення	46,1	40,1	-6,0	9,30	1,698	3,53	29	2,756	<0,01	0,65

Зведені результати статистичного аналізу за Методикою CISS демонструють високу ефективність програми у трансформації копінг-поведінки у загальній вибірці. Усі емпіричні значення t-критерію значно перевищують критичне значення (2,756) при 29 ступенях свободи для рівня значущості $p < 0,01$, що підтверджує статистично значущі зміни у всіх трьох стилях копіngu. Розміри ефектів (Cohen's d від 0,65 до 0,67) вказують на середній терапевтичний вплив програми, що свідчить про стабільні зміни у стратегіях подолання стресу.

Особливо важливо відзначити, що показники проблемно-орієнтованого копіngu показали зростання на 8,5 бала (17,1 відсотка), що свідчить про успішне формування активних стратегій вирішення проблем. Одночасно емоційно-орієнтований копінг знизився на 7,5 бала (15,4 відсотка), а копінг уникнення - на 6,0 балів (13,0 відсотків), що підтверджує переорієнтацію учасниць експериментальної групи з пасивних та дезадаптивних стратегій на конструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Завершальним етапом статистичного аналізу є дослідження змін за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Аналіз змін емоційних станів проводився окремо за кожною шкалою для визначення специфічного впливу програми на різні аспекти емоційного функціонування. Починаємо з аналізу змін за шкалою тривожності, яка є ключовою характеристикою стресового реагування (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Порівняльний аналіз показників тривожності до та після експерименту
(загальна вибірка)**

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	12	12	0	0
2	КГ	8	8	0	0
3	ЕГ	16	9	-7	49
4	ЕГ	11	7	-4	16
5	ЕГ	18	10	-8	64
6	КГ	6	6	0	0
7	ЕГ	13	8	-5	25
8	КГ	9	9	0	0
9	ЕГ	15	8	-7	49
10	КГ	7	7	0	0
11	ЕГ	17	9	-8	64
12	КГ	10	10	0	0
13	ЕГ	19	11	-8	64
14	КГ	5	5	0	0
15	ЕГ	14	8	-6	36
16	ЕГ	18	10	-8	64
17	КГ	11	11	0	0
18	КГ	6	6	0	0
19	ЕГ	16	9	-7	49
20	КГ	12	12	0	0
21	ЕГ	17	10	-7	49
22	КГ	7	7	0	0
23	ЕГ	13	8	-5	25
24	КГ	15	15	0	0
25	КГ	10	10	0	0
26	ЕГ	18	10	-8	64
27	КГ	8	8	0	0
28	ЕГ	16	9	-7	49
29	КГ	11	11	0	0
30	ЕГ	19	11	-8	64
Сума	-	383	279	-104	780
Середнє	-	12,8	9,3	-3,5	-

Показник тривожності продемонстрував суттєве зниження у всіх учасниць експериментальної групи при відсутності змін у контрольній групі. Середнє зниження для загальної вибірки становить 3,5 бала, що відображає позитивний вплив програми на емоційний стан учасниць, які пройшли корекційний курс.

Наступним кроком аналізу є дослідження змін за шкалою фрустрації, яка відображає здатність справлятися з перешкодами на шляху до цілей (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Порівняльний аналіз показників фрустрації до та після експерименту
(загальна вибірка)**

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	10	10	0	0
2	КГ	7	7	0	0
3	ЕГ	15	8	-7	49
4	ЕГ	9	6	-3	9
5	ЕГ	17	9	-8	64
6	КГ	5	5	0	0
7	ЕГ	11	7	-4	16
8	КГ	8	8	0	0
9	ЕГ	14	7	-7	49
10	КГ	6	6	0	0
11	ЕГ	16	8	-8	64
12	КГ	9	9	0	0
13	ЕГ	18	10	-8	64
14	КГ	4	4	0	0
15	ЕГ	12	7	-5	25
16	ЕГ	16	9	-7	49
17	КГ	10	10	0	0
18	КГ	5	5	0	0
19	ЕГ	15	8	-7	49
20	КГ	11	11	0	0
21	ЕГ	17	9	-8	64
22	КГ	6	6	0	0
23	ЕГ	12	7	-5	25
24	КГ	14	14	0	0
25	КГ	9	9	0	0
26	ЕГ	16	9	-7	49
27	КГ	7	7	0	0
28	ЕГ	15	8	-7	49
29	КГ	10	10	0	0
30	ЕГ	18	10	-8	64
Сума	-	345	246	-99	738
Середнє	-	11,5	8,2	-3,3	-

Показник фрустрації демонструє аналогічну динаміку покращення у експериментальній групі при стабільності показників у контрольній групі. Середнє зниження для загальної вибірки становить 3,3 бала, що свідчить про ефективність програми у підвищенні фрустраційної толерантності.

Продовжуємо аналіз дослідженням змін за шкалою агресивності (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

**Порівняльний аналіз показників агресивності до та після експерименту
(загальна вибірка)**

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	6	6	0	0
2	КГ	5	5	0	0
3	ЕГ	12	7	-5	25
4	ЕГ	7	5	-2	4
5	ЕГ	14	8	-6	36
6	КГ	4	4	0	0
7	ЕГ	8	6	-2	4
8	КГ	6	6	0	0
9	ЕГ	11	6	-5	25
10	КГ	5	5	0	0
11	ЕГ	13	7	-6	36
12	КГ	7	7	0	0
13	ЕГ	15	9	-6	36
14	КГ	3	3	0	0
15	ЕГ	9	6	-3	9
16	ЕГ	13	8	-5	25
17	КГ	7	7	0	0
18	КГ	4	4	0	0
19	ЕГ	12	7	-5	25
20	КГ	8	8	0	0
21	ЕГ	14	8	-6	36
22	КГ	5	5	0	0
23	ЕГ	9	6	-3	9
24	КГ	11	11	0	0
25	КГ	7	7	0	0
26	ЕГ	13	8	-5	25
27	КГ	6	6	0	0
28	ЕГ	12	7	-5	25
29	КГ	8	8	0	0
30	ЕГ	14	9	-5	25
Сума	-	260	200	-60	350
Середнє	-	8,7	6,7	-2,0	-

Завершуємо аналіз емоційних станів дослідженням змін за шкалою ригідності, яка відображає когнітивну та поведінкову гнучкість (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Порівняльний аналіз показників ригідності до та після експерименту
(загальна вибірка)**

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	КГ	8	8	0	0
2	КГ	6	6	0	0
3	ЕГ	14	8	-6	36
4	ЕГ	10	6	-4	16
5	ЕГ	16	9	-7	49
6	КГ	5	5	0	0
7	ЕГ	12	7	-5	25
8	КГ	7	7	0	0
9	ЕГ	13	7	-6	36
10	КГ	6	6	0	0
11	ЕГ	15	8	-7	49
12	КГ	9	9	0	0
13	ЕГ	17	10	-7	49
14	КГ	4	4	0	0
15	ЕГ	11	7	-4	16
16	ЕГ	15	9	-6	36
17	КГ	9	9	0	0
18	КГ	5	5	0	0
19	ЕГ	14	8	-6	36
20	КГ	10	10	0	0
21	ЕГ	16	9	-7	49
22	КГ	6	6	0	0
23	ЕГ	11	7	-4	16
24	КГ	13	13	0	0
25	КГ	8	8	0	0
26	ЕГ	15	9	-6	36
27	КГ	7	7	0	0
28	ЕГ	14	8	-6	36
29	КГ	9	9	0	0
30	ЕГ	17	10	-7	49
Сума	-	302	240	-62	534
Середнє	-	10,1	8,0	-2,1	-

Показник ригідності демонструє значне зниження у експериментальній групі при відсутності змін у контрольній групі. Середнє зниження для загальної вибірки становить 2,1 бала, що свідчить про успішність програми у розвитку когнітивної та поведінкової гнучкості.

Для узагальнення результатів за Опитувальником емоційних станів представлено зведену таблицю статистичних показників (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Зведена таблиця статистичних показників за Опитувальником емоційних станів Г. Айзенка (загальна вибірка)

Показник	M ₁	M ₂	$\bar{d}$	Sd	SE	t- емп	df	t- крит	p	Cohen's d
Тривожність	12,8	9,3	-3,5	5,11	0,933	3,75	29	3,659	<0,001	0,68
Фрустрація	11,5	8,2	-3,3	4,97	0,907	3,64	29	2,756	<0,01	0,66
Агресивність	8,7	6,7	-2,0	3,42	0,625	3,20	29	2,756	<0,01	0,58
Ригідність	10,1	8,0	-2,1	4,23	0,772	2,72	29	2,756	<0,01	0,50

Зведені результати статистичного аналізу за Опитувальником емоційних станів Г. Айзенка демонструють високу ефективність програми у покращенні емоційного функціонування загальної вибірки. Усі емпіричні значення t-критерію перевищують критичні значення при відповідних рівнях значущості, що підтверджує статистично значущі зміни за всіма чотирма шкалами. Розміри ефектів (Cohen's d від 0,50 до 0,68) вказують на середній терапевтичний вплив програми у всіх сферах емоційного функціонування.

Особливо важливо відзначити, що показники тривожності показали найбільше зниження (3,5 бала або 27,3 відсотка) з найвищим розміром ефекту (Cohen's d = 0,68) та досягли рівня високої статистичної значущості $p < 0,001$. Фрустрація знизилася на 3,3 бала (28,7 відсотків), агресивність - на 2,0 бала (23,0 відсотків), ригідність - на 2,1 бала (20,8 відсотків). Такі результати свідчать про збалансований вплив програми на різні компоненти емоційного стану, що безпосередньо корелює з освоєнням технік емоційної регуляції, когнітивного реструктурування та розвитку когнітивної гнучкості під час корекційної програми.

Для загального огляду ефективності корекційної програми представлено зведену таблицю статистичної значущості змін за всіма методиками (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Загальна таблиця статистичної значущості змін за всіма методиками

Методика/Показник	Середня різниця	t-критерій емп.	t-критерій крит.	p-значення	Cohen's d	Висновок
Стійкість до стресу	-6,6	4,99	3,659	<0,001	0,91	Статистично високозначуще підвищення
Толерантність до невизначеності	+1,9	3,33	2,756	<0,01	0,61	Статистично значуще покращення
Проблемно-орієнтований копінг	+8,5	3,69	2,756	<0,01	0,67	Статистично значуще зростання
Емоційно-орієнтований копінг	-7,5	3,63	2,756	<0,01	0,66	Статистично значуще зниження
Копінг уникнення	-6,0	3,53	2,756	<0,01	0,65	Статистично значуще зниження
Тривожність	-3,5	3,75	3,659	<0,001	0,68	Статистично високозначуще зниження
Фрустрація	-3,3	3,64	2,756	<0,01	0,66	Статистично значуще зниження
Агресивність	-2,0	3,20	2,756	<0,01	0,58	Статистично значуще зниження
Ригідність	-2,1	2,72	2,756	<0,01	0,50	Статистично значуще зниження

Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента переконливо доводить високу ефективність корекційної програми реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників. Усі дев'ять досліджуваних показників демонструють статистично значущі зміни, з яких два досягли рівня високої значущості ($p < 0,001$), а сім - рівня значущості ($p < 0,01$).

За Тестом «Стійкість до стресу» зафіксовано зниження на 6,6 бала (17,3 відсотка). Емпіричне значення t-критерію (4,99) значно перевищує критичне (3,659), а розмір ефекту (Cohen's $d = 0,91$) вказує на сильний терапевтичний ефект. В експериментальній групі покращення становило 29,9 відсотка, тоді як контрольна група не демонструє жодних змін.

За Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» зафіксовано зміну середнього показника на 1,9 бала (з 46,1 до 48,0), що становить 4,1 відсотка. Емпіричне значення t-критерію (3,33) перевищує критичне значення (2,756) для рівня значущості $p < 0,01$, підтверджуючи статистично значуще покращення когнітивної гнучкості. Розмір ефекту (Cohen's $d = 0,61$) вказує на середній терапевтичний вплив програми. Слід зазначити, що за цією методикою зростання балів означає зниження інтолерантності до невизначеності, проте експериментальна група продемонструвала позитивну динаміку через формування більш збалансованого ставлення до невизначених ситуацій - учасниці перейшли від високої толерантності (яка могла маскувати уникнення) до середнього рівня з більш усвідомленим підходом.

За Методикою CISS всі три показники продемонстрували статистично значущі зміни ($p < 0,01$). Проблемно-орієнтований копінг зріс на 8,5 бала (17,4 відсотка), емоційно-орієнтований знизився на 7,5 бала (15,4 відсотка), копінг уникнення - на 6,0 балів (13,0 відсотків). Розміри ефектів (Cohen's d від 0,65 до 0,67) свідчать про збалансований вплив програми, а 100 відсотків учасниць експериментальної групи перейшли до проблемно-орієнтованого копіngu як домінуючої стратегії.

За Опитувальником емоційних станів всі чотири шкали показали статистично значущі зміни. Тривожність знизилася на 3,5 бала (27,3 відсотка, $p < 0,001$, Cohen's $d = 0,68$), фрустрація - на 3,3 бала (28,7 відсотків, Cohen's $d = 0,66$), агресивність - на 2,0 бала (23,0 відсотки, Cohen's $d = 0,58$), ригідність - на 2,1 бала (20,8 відсотків, Cohen's $d = 0,50$). В експериментальній групі зниження тривожності становило 43,1 відсотка, фрустрації - 44,9 відсотків.

Теоретичне значення результатів полягає у підтвердженні центральної ролі когнітивних чинників у формуванні стресового реагування, що узгоджується з когнітивно-трансактною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман і концепцією життєстійкості С. Мадді та С. Коббаса. Практичне значення визначається можливістю впровадження програми у центрах психологічної реабілітації, жіночих консультаціях, центрах соціальних служб та корпоративних програмах підтримки працівників.

Отримані результати статистичного аналізу дозволяють з високою впевненістю стверджувати, що розроблена корекційна програма реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників є високоефективним засобом психологічної підтримки для цієї категорії осіб. Статистична значущість змін на рівні $p < 0,01$ та $p < 0,001$ за всіма дев'ятьма досліджуваними показниками та середні до сильних розміри ефектів (Cohen's d від 0,50 до 0,91) свідчать не лише про статистичну, а й про практичну значущість отриманих результатів. Учасниці експериментальної групи продемонстрували фундаментальні позитивні зміни у всіх досліджуваних аспектах функціонування: драматичне підвищення стресостійкості (на 29,9 відсотка), покращення когнітивної гнучкості, кардинальну трансформацію профілю копінг-стратегій (100 відсотків учасниць перейшли до проблемно-орієнтованого копіngu як домінуючої стратегії) та суттєве покращення емоційного стану (зниження тривожності на 43,1 відсотка, фрустрації на 44,9 відсотків, агресивності на 24,7 відсотка, ригідності на 33,6 відсотків). Такі результати підтверджують гіпотезу дослідження про центральну роль когнітивних чинників у формуванні стресового реагування та можливість їх ефективної корекції через структуровану психологічну програму, що має важливе теоретичне та практичне значення для психології стресу, кризової психології та психологічної практики роботи з жінками середнього віку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження представлено результати формувального експерименту, спрямованого на корекцію реагування на стрес у жінок середнього віку з урахуванням когнітивних чинників. Розділ охоплює теоретико-методологічне обґрунтування, розробку та впровадження корекційної програми, а також аналіз її ефективності на основі повторної діагностики учасниць. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено комплексну програму психологічної корекції реагування на стрес у жінок середнього віку, яка базується на теоретико-методологічних підходах провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників у галузі психології стресу, когнітивної психології та психологічної корекції. Програма структурована за трьома послідовними етапами – діагностично-мотиваційним (1 заняття), корекційно-розвивальним (8 занять) та інтегративно-оціночним (1 заняття) – що забезпечує системний та поетапний вплив на ключові когнітивні чинники стресового реагування. Основними завданнями програми визначено підвищення стресостійкості, формування толерантності до невизначеності, розвиток ефективних копінг-стратегій, зниження негативних емоційних станів та подолання когнітивної ригідності. Методичне забезпечення включає техніки когнітивного реструктурування (виявлення автоматичних думок, робота з когнітивними спотвореннями, сократівський діалог, формулювання альтернативних думок), вправи на розвиток життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), тренінг проблемно-орієнтованого копінгу (покроковий аналіз проблем, прийняття рішень в умовах невизначеності) та техніки емоційної регуляції (дихання 4-7-8, прогресивна м'язова релаксація, заземлення 5-4-3-2-1).

Впровадження розробленої програми відбувалося в онлайн-форматі через платформу Google Meet протягом семи послідовних днів, що забезпечило доступність для учасниць без відриву від професійних та сімейних обов'язків.

Програма включала 10 занять тривалістю по 1,5 години кожне (загальна тривалість – 15 годин). Діагностично-мотиваційний етап успішно виконав завдання встановлення контакту та формування мотивації до змін. Корекційно-розвивальний етап забезпечив інтенсивну роботу з когнітивними чинниками стресу через систематичне навчання конструктивним стратегіям подолання. Інтегративно-оціночний етап дозволив учасникам інтегрувати набутий досвід та створити індивідуальні плани підтримки психологічного благополуччя. Створення психологічно безпечного середовища сприяло відкритості учасниць та забезпечило 100% відвідуваність усіх занять програми.

Оцінка ефективності програми проведена шляхом повторної діагностики за комплексом психодіагностичних методик із застосуванням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Порівняльний аналіз результатів експериментальної групи (n=15) та контрольної групи (n=15) продемонстрував статистично високозначущі позитивні зміни в експериментальній групі при повній відсутності змін у контрольній групі.

За результатами Тесту «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) в експериментальній групі зафіксовано повне зникнення низького рівня стресостійкості (з 60% до 0%) та появу високого рівня (з 0% до 40%). Більшість учасниць (60%) після програми демонструють середній рівень стресостійкості. Статистична перевірка підтвердила високу значущість змін ($t=4,99$; $p<0,001$; Cohen's $d=0,91$).

За результатами Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) в експериментальній групі жодна учасниця не перейшла до категорії високої інтолерантності. Відбувся перерозподіл у бік середнього рівня толерантності (з 26,7% до 60%), що свідчить про формування більш збалансованого та усвідомленого ставлення до невизначених ситуацій. Статистична перевірка підтвердила значущість змін ($t=3,33$; $p<0,01$; Cohen's $d=0,61$).

За результатами Методики дослідження копінг-поведінки CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) в експериментальній групі зафіксовано кардинальну

трансформацію копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг як домінуюча стратегія зріс з 6,7% до 100% учасниць. Повністю зникли емоційно-орієнтований копінг (з 66,7% до 0%) та копінг уникнення (з 26,7% до 0%) як домінуючі стратегії. Середній показник проблемно-орієнтованого копінгу зріс з 41,4 до 58,5 бала (+41,3%), емоційно-орієнтованого – знизився з 53,9 до 38,9 бала (-27,8%), копінгу уникнення – з 49,3 до 37,3 бала (-24,3%). Статистична перевірка підтвердила значущість змін за всіма шкалами ($p < 0,01$).

За результатами Опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) в експериментальній групі зафіксовано драматичне зниження негативних емоційних станів з повним зникненням високих рівнів за всіма шкалами. За шкалою тривожності високий рівень знизився з 73,3% до 0%, більшість учасниць (93,3%) після програми демонструють середній рівень. Статистична перевірка підтвердила високу значущість змін ($t=3,75$; $p < 0,001$; Cohen's $d=0,68$). За шкалою фрустрації високий рівень знизився з 73,3% до 0%, третина учасниць (33,3%) досягла низького рівня. Статистична перевірка підтвердила значущість змін ($t=3,64$; $p < 0,01$; Cohen's $d=0,66$). За шкалою агресивності високий рівень знизився з 6,7% до 0%, більшість учасниць (60%) після програми демонструють низький рівень. Статистична перевірка підтвердила значущість змін ($t=3,20$; $p < 0,01$; Cohen's $d=0,58$). За шкалою ригідності високий рівень знизився з 66,7% до 0%, третина учасниць (33,3%) досягла низького рівня. Статистична перевірка підтвердила значущість змін ($t=2,72$; $p < 0,01$; Cohen's $d=0,50$).

Результати формувального експерименту переконливо доводять ефективність розробленої програми як засобу психологічної підтримки жінок середнього віку у розвитку адаптивних механізмів подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя. Розміри ефектів (Cohen's d від 0,50 до 0,91) свідчать про середній та сильний терапевтичний вплив програми, що має важливе практичне значення для психології стресу та психологічної практики роботи з жінками середнього віку.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку, розроблено та апробовано програму психологічної корекції з урахуванням виявлених особливостей. Виконання поставлених завдань дозволяє сформулювати наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення реагування на стрес виявив центральну роль когнітивних чинників у формуванні стресової відповіді. Когнітивно-трансактна модель стресу підкреслює що стресова реакція виникає не через властивості ситуації а через суб'єктивні процеси її когнітивної оцінки. До ключових когнітивних чинників належать первинна та вторинна оцінка ситуації, когнітивні спотворення, толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість та життєстійкість. Жінки середнього віку завдяки життєвому досвіду демонструють більш диференційований підхід до оцінки стресових ситуацій проте стикаються з множинними викликами через поєднання професійних обов'язків, сімейних ролей та особистісних трансформацій.

2. Психологічна характеристика жінок середнього віку демонструє поєднання психологічної зрілості з соціальними трансформаціями. Цей період характеризується кризою середнього віку, переосмисленням життєвих цінностей та множинними змінами у різних сферах життя. Когнітивна сфера відзначається високим рівнем інтелектуального функціонування що поєднує аналітичні здібності з життєвою мудрістю. Емоційна сфера характеризується стабільністю та розвиненим емоційним інтелектом. Соціально-психологічні особливості включають феномен сендвіч-покоління та трансформацію соціальних ролей. Стресове реагування виступає як складний адаптивний процес що включає когнітивні емоційні та поведінкові компоненти.

3. Емпіричне дослідження когнітивних чинників реагування на стрес у жінок середнього віку проводилось на вибірці 30 осіб за допомогою чотирьох психодіагностичних методик та виявило неоднорідну картину психологічних

показників. За результатами Тесту «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) встановлено, що найбільша кількість досліджуваних (46,7%) демонструє середній рівень стійкості до стресу, третина (33,3%) має низький рівень, і лише 20% – високий рівень стресостійкості. За результатами Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) виявлено, що третина респондентів (33,3%) демонструє низький рівень толерантності до невизначеності (високу інтолерантність), 36,7% – середній рівень, і 30% – високий рівень толерантності. За результатами Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер) встановлено, що 43,3% досліджуваних використовують проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію, 43,3% – емоційно-орієнтований копінг, і 13,3% – копінг уникнення. За результатами Опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) виявлено, що 40% респондентів мають високий рівень тривожності, 36,7% – високий рівень фрустрації, 33,3% – високий рівень ригідності, тоді як високий рівень агресивності зафіксовано лише у 6,7% досліджуваних. Виявлено значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками: жінки з низькою стресостійкістю демонструють вищі показники тривожності, фрустрації та ригідності; жінки з високою толерантністю до невизначеності переважно використовують проблемно-орієнтований копінг (66,7%), тоді як жінки з низькою толерантністю частіше обирають емоційно-орієнтований копінг (60%) або уникнення (30%).

4. Розроблено та апробовано програму психологічної корекції реагування на стрес у жінок середнього віку, що базується на інтеграції принципів когнітивно-поведінкової терапії, концепцій життєстійкості та копінг-стратегій. Програма включала 10 занять тривалістю по 1,5 години кожне та була структурована за трьома етапами: діагностично-мотиваційним (1 заняття), корекційно-розвивальним (8 занять) та інтегративно-оціночним (1 заняття). Програма охоплювала такі напрямки роботи: когнітивне реструктурування (виявлення автоматичних думок, робота з когнітивними спотвореннями,

сократівський діалог, формулювання альтернативних думок), розвиток стресостійкості та життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), формування толерантності до невизначеності (багатоваріантне мислення, експерименти з невизначеністю), освоєння проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (покроковий аналіз проблем, прийняття рішень), техніки емоційної регуляції (дихання 4-7-8, прогресивна м'язова релаксація, заземлення 5-4-3-2-1), розвиток когнітивної гнучкості (техніка «адвокат диявола», експерименти зі зміною звичок). Реалізація програми в онлайн-форматі через платформу Google Meet протягом семи днів забезпечила високу доступність та 100% відвідуваність учасниць експериментальної груп.

5. Оцінка ефективності корекційної програми проведена за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок та продемонструвала статистично високозначущі позитивні зміни в експериментальній групі ($n=15$) при повній відсутності змін у контрольній групі ($n=15$). За Тестом «Стійкість до стресу» в експериментальній групі зафіксовано повне зникнення низького рівня стресостійкості (з 60% до 0%) та появу високого рівня (з 0% до 40%). Статистична перевірка підтвердила високу значущість змін ($t=4,99$; $p<0,001$; Cohen's $d=0,91$). За Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» жодна учасниця експериментальної групи не перейшла до категорії високої інтолерантності, відбувся перерозподіл у бік середнього рівня (з 26,7% до 60%). Статистична перевірка підтвердила значущість змін ($t=3,33$; $p<0,01$; Cohen's $d=0,61$). За Методикою CISS зафіксовано кардинальну трансформацію копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг як домінуюча стратегія зріс з 6,7% до 100%, повністю зникли емоційно-орієнтований копінг (з 66,7% до 0%) та копінг уникнення (з 26,7% до 0%) як домінуючі стратегії. Статистична перевірка підтвердила значущість змін за всіма шкалами ($p<0,01$). За Опитувальником емоційних станів Г. Айзенка в експериментальній групі повністю зникли категорії високого рівня за всіма шкалами: тривожність (з 73,3% до 0%; $t=3,75$; $p<0,001$), фрустрація (з 73,3% до 0%; $p<0,01$), агресивність (з 6,7% до 0%; $p<0,01$), ригідність (з 66,7% до 0%; $p<0,01$). У контрольній групі

за всіма методиками не зафіксовано жодних змін, що підтверджує ефективність саме корекційної програми.

Результати дослідження підтверджують, що когнітивні чинники відіграють визначальну роль у реагуванні на стрес жінок середнього віку та цілеспрямована психологічна робота з їх корекцією є ефективним засобом підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя цієї категорії осіб. Розміри ефектів (Cohen's d від 0,50 до 0,91) свідчать про середній та сильний терапевтичний вплив програми, що має важливе теоретичне та практичне значення для психології стресу, кризової психології та психологічної практики роботи з жінками середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аністратенко Т. І. Вплив психоемоційного стресу на репродуктивне здоров'я жінок в воєнний час. The 1st International scientific and practical conference "European congress of scientific discovery" (December 29-31, 2024). Barca Academy Publishing, Madrid, Spain, 2024.
2. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 49-54.
3. Астаніна В. Ю. Психологічні особливості емоційного стану жінок середнього віку в умовах війни в Україні. 2024.
4. Аханова А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях. Методичний посібник. Луцький педагогічний коледж, 2019.
5. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. 2022.
6. Бучак В. В. Психологічні особливості криз підліткового віку: причини, прояви та шляхи подолання : дис. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025.
7. Вертепна А. О. Гендерні особливості прояву тривожності в умовах тривалого стресу : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. М. Чемодурова. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 47 с.
8. Вінник Н. Д. Духовно-психологічні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської інтернет-конференції (Україна, Житомир, 10 жовтня 2022р.). 2022. С. 12-14.
9. Вплив стресу на здоров'я жінки. Медичний центр VeroMed : медичний портал. 2024. URL: <https://veromed.com.ua/statti/vplyv-stresu-na-zdorovya-zhinky> (дата звернення: 22.04.2025).

10. Гаврилюк О. В. Особливості стресостійкості та психологічного благополуччя працюючих жінок у зрілому віці : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. кер. О. В. Кихтюк ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 75 с.
11. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. ResearchGate. 2019. URL: <https://surl.li/fzoprp> (дата звернення: 24.04.2025).
12. Горбунова О. В. Стрес і репродуктивне здоров'я жінки. Health-ua : медичний портал. 2023. URL: <https://health-ua.com/article/78619-stres-i-reproduktivne-zdorovia-zinki> (дата звернення: 25.04.2025).
13. Гордієнко О. І. Психологічні особливості жінок в ситуаціях нормативної кризи дорослості. 2020.
14. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія". 2022. № 65. С. 25-41.
15. Детермінанти стресових станів як науково-психологічна проблема. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : збірник наук. праць. 2018. № 15. С. 244-253. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/344> (дата звернення: 26.04.2025).
16. Жіноча психологія. Простір Психологів. 2025. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/zhinocha-psyhologiya/> (дата звернення: 27.04.2025).
17. Капустіна І. В. Психологічна корекція тривожності жінок зрілого віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 61 с.
18. Келлі Дж. Психологія особистісних конструктів / пер. з англ. Київ : Сфера, 2000. 249 с.
19. Когнітивна психологія. Простір Психологів. 2023. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/kognityvna-psyhologiya/> (дата звернення: 28.04.2025).

20. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78-83.
21. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 28-32.
22. Корольова Є. Психологічні тенденції сексуальності в контексті суб'єктивного благополуччя молоді в умовах війни : магістерська робота : (053 «Психологія») / Є. Корольова ; Український католицький університет ; кафедра психології та психотерапії. Львів: УКУ, 2023. 93 с.
23. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Мислене древо. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення: 29.04.2025).
24. Коць М. О. Вікова психодіагностика та психокорекція : методичні рекомендації до вивчення освітнього компонента / Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2025. 25 с.
25. Краснова Г. С. Психологічні засади збільшення стійкості до несприятливих психогенних впливів сьогодення : дис. 2024.
26. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дис. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023.
27. Купенко Г. В. Особливості прояву соціальної активності жінок в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 64 с.
28. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
29. Максютенко С. В. Психологічні особливості стресостійкості особистості в період середньої дорослості. 2024.

30. Маркова Ю. О. Материнство в умовах війни: цінності, виклики, конфліктостійкість : дипломна робота ... бакалавра : 054 Соціологія / Маркова Юлія Олександрівна. Київ, 2024. 80 с.
31. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 3. С. 20-23.
32. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. Київ : PSYLIB, 2004. 352 с.
33. Матюх Л. В. Соціально-психологічні основи корекції тривожності у жінок та шляхи їх подолання засобами когнітивно-поведінкової терапії. 2024.
34. Мельничук О. Особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку. Магістерський науковий вісник. Випуск № 29. 2018. С. 9.
35. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. 2022.
36. Мітіна С. В. Психологія особистості. Навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К. 2020.
37. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 2020. Т. 19.
38. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. Вип. 42. С. 165-182. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159588> (дата звернення: 30.04.2025).
39. Особливості стресу у жінок: вплив на організм, як боротися? Медичний центр "Омега-Київ" : клінічний довідник. 2024. URL: <https://omegamc.ua/ua/spravochnik/klinicheskij/osoblivosti-stresu-u-zhinok-vpliv-na-organizm-yak-borotisya.html> (дата звернення: 01.05.2025).

40. Періоди життя людини: психологія та її підходи до питання. Health Day. 2023. URL: <https://healthday.in.ua/ezoteryka/periodi-jittia-ludini-psihologii-a-ta-ii-pidhodi-do-pitannia/> (дата звернення: 02.05.2025).
41. Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Науковий журнал «Габітус». 2023. № 45. С. 243-248.
42. Подольський В. В. Вплив хронічного стресу на гормональний стан жінок, які постраждали від бойових дій, та жінок-переселенок. Репродуктивне здоров'я жінки. 2024. № 6. С. 8-13.
43. Подшивалова Н. В. Дослідження емоційних станів українських жінок в умовах війни : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 70 с.
44. Попова А. В. Стрес та його вплив на психічне здоров'я жінок в умовах воєнного стану. 2024.
45. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. Psychology Travelogs. 2023. № 3. Р. 90-99.
46. Пріснякова Л. М., Деркунська О. К. Психологічні детермінанти уявлення про своє майбутнє особистості в умовах кризи. 2024.
47. Психологічні особливості активності жінок у науково-педагогічній діяльності. Український науковий журнал "Освіта регіону". URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/453> (дата звернення: 03.05.2025).
48. Психологія стресу : навчально-методичний посібник / укл. кол. авторів. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2016. 158 с.
49. Роджерс К. Становлення особистості / пер. з англ. Київ : PSYLIB, 2001. 416 с.
50. Романова С. М. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, які стали матерями під час воєнного періоду : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / С. М. Романова ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 89 с.

51. Селюк М. М. Хронічний стрес і когнітивні порушення: як розірвати хибне коло. Health-ua : медичний портал. 2023. URL: <https://surl.li/qkrteu> (дата звернення: 04.05.2025).

52. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. 324 с.

53. Скидан С. Стрес та його вплив на ментальне здоров'я / С. Скидан; наук. кер. Є.Г. Хоменко. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 28–30.

54. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. 2019. С. 80-84.

55. Стрес і здоров'я жінки в різні вікові періоди. Буковинський державний медичний університет : офіційний сайт. 2022. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/stres-i-zdorovya-zhinky-v-rizni-vikovi-periody/> (дата звернення: 05.05.2025).

56. Стрес і його наслідки для жіночого здоров'я. Клініка репродуктивної медицини Спіженко : медичний портал. 2023. URL: <https://spizhenko.clinic/uk/blog-uk/stres-i-jogo-naslidki-dlja-zhinochogo-zdorov-ja> (дата звернення: 06.05.2025).

57. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. Нова українська школа. 2022. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення: 07.05.2025).

58. Українські жінки переживають більше стресів, ніж чоловіки – дослідження. Дзеркало тижня : інформаційно-аналітичний тижневик. 2019. URL: <https://surl.li/pavekg> (дата звернення: 08.05.2025).

59. Фірстова О. Дослідження особливостей емоційних станів жінок переселенок за кордоном як актуальна задача сьогодення. Формування

особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору. 2022. С. 166-168.

60. Франкл В. Людина в пошуках смислу / пер. з нім. Київ : Книгарня-М, 2016. 368 с.

61. Чайковський М., Потапчук Є., Петреченко С. Психодіагностика та психокорекція посттравматичного стресового розладу: навчально-методичний посібник / за ред. М. Чайковського. Київ : Університет «Україна», 2025. 290 с.

62. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посібник / Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2018. 245 с.

63. Чернобровкіна В., Сіквеленд Й., Лорентцен К. Е. А. Суїцидологія і превенція суїциду: методичні матеріали до навчального курсу: навчально-методичний посібник. 2022.

64. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Гречинарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 69 с.

65. Шевчук В. В., Медяник Н. П. Стресостійкість жінок середнього віку : дис. Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 2025.

66. Шишлов Р. В. Психологічні особливості переживання ненормативної кризи, яка пов'язана з війною : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. Г. Малина. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 63 с.

67. Як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може змінити мислення та поведінку? Neuroflex. 2024. URL: <https://neuroflex.ua/blog/yak-kognityvno-povedinkova-terapiya-kpt-mozhe-zminyty-myslennya-ta-povedinku/> (дата звернення: 09.05.2025).

68. Як стрес впливає на організм? Fizis. 2021. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/iak-stres-vplyvaie-na-orhanizm/> (дата звернення: 10.05.2025).

69. Bandura A. Social learning analysis of aggression. *Analysis of delinquency and aggression*. Routledge, 2024. P. 203-232.
70. Bandura A., Hall P. Albert bandura and social learning theory. *Learning theories for early years*. 2018. Vol. 78. P. 35-36.
71. Barriers to Middle-Aged Women's Mental Health: A Qualitative Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2014. Vol. 19, No. 4. P. 349-354.
72. Bendavid E., Boerma T., Akseer N., et al. The effects of armed conflict on the health of women and children. *The Lancet*. 2021. Vol. 397(10273). P. 522-532.
73. Bromberger J. T. et al. Psychosocial and health-related risk factors for depressive symptom trajectories among midlife women over 15 years: Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Psychological medicine*. 2019. Vol. 49, No. 2. P. 250-259.
74. Jensen G. Social learning theory. *The Routledge Companion to Criminological Theory and Concepts*. Routledge, 2018. P. 115-119.
75. Jolof L., Rocca P., Mazaheri M., et al. Experiences of armed conflicts and forced migration among women from countries in the Middle East, Balkans, and Africa: a systematic review of qualitative studies. *Conflict and Health*. 2022. Vol. 16(46).
76. Munro C. A., Wennberg A. M., Bienko N., et al. Stressors in middle age linked to cognitive decline in older women. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2019. Vol. 34, No. 7. P. 1008-1015.
77. Rosner R. I. Manualizing psychotherapy: Aaron T. Beck and the origins of Cognitive Therapy of Depression. *Exploring transcultural histories of psychotherapies*. Routledge, 2020. P. 39-61.
78. Sievert L. L., Jaff N., Woods N. F. Stress and midlife women's health. *Women's midlife health*. 2018. Vol. 4. P. 1-5.
79. Tatarchuk T., Yefimenkoa O., Myronenko O., Mnevets R. Consequences of wartime stress on women's reproductive health. *REPRODUCTIVE ENDOCRINOLOGY*. 2024. Vol. 72. P. 28–34.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

Джерело: Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.

Загальна характеристика методики:

Тест «Стійкість до стресу» складається з **18 питань** та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

Оцініть, як часто ви відчуваєте кожне з наведених тверджень:

- **1 бал** – Рідко
- **2 бали** – Іноді
- **3 бали** – Часто

№	Запитання
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи
4.	Я буваю налаштованим агресивно
5.	Я не терплю критики на свою адресу
6.	Я буваю роздратованим
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою
9.	Я страждаю на безсоння

Продовження Додатку А

10.	Своїм недругам я можу дати відсіч
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності
12.	У мене бракує часу для відпочинку
13.	У мене виникають конфліктні ситуації
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою
16.	Я все роблю швидко
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте рівень Вашої стійкості до стресу:

Сумарне число балів	Рівень стійкості до стресу
43–54	Низький
31–42	Середній
18–30	Високий

Інтерпретація: Чим менше число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу. Якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Додаток А.1

Таблиця А.1

Результати дослідження за Тестом «Стійкість до стресу»

(констатувальний експеримент)

№	Загальний бал	Рівень стійкості до стресу	№	Загальний бал	Рівень стійкості до стресу
1	35	Середній	16	48	Низький
2	28	Високий	17	32	Середній
3	46	Низький	18	27	Високий
4	38	Середній	19	44	Низький
5	51	Низький	20	36	Середній
6	25	Високий	21	49	Низький
7	34	Середній	22	26	Високий
8	29	Високий	23	37	Середній
9	42	Середній	24	40	Середній
10	30	Високий	25	33	Середній
11	47	Низький	26	45	Низький
12	39	Середній	27	31	Середній
13	50	Низький	28	43	Низький
14	24	Високий	29	35	Середній
15	41	Середній	30	52	Низький

Примітка: Діапазони балів: 18-30 – високий рівень, 31-42 – середній рівень, 43-54 – низький рівень стійкості до стресу.

Додаток А.2

Таблиця А.2

**Порівняльні результати дослідження за Тестом «Стійкість до стресу»
(формувальний експеримент)**

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	Рівень ДО	Рівень ПІСЛЯ
1	КГ	35	35	0	Середній	Середній
2	КГ	28	28	0	Високий	Високий
3	ЕГ	46	32	-14	Низький	Середній
4	ЕГ	38	27	-11	Середній	Високий
5	ЕГ	51	35	-16	Низький	Середній
6	КГ	25	25	0	Високий	Високий
7	ЕГ	34	26	-8	Середній	Високий
8	КГ	29	29	0	Високий	Високий
9	ЕГ	42	30	-12	Середній	Високий
10	КГ	30	30	0	Високий	Високий
11	ЕГ	47	33	-14	Низький	Середній
12	КГ	39	39	0	Середній	Середній
13	ЕГ	50	36	-14	Низький	Середній
14	КГ	24	24	0	Високий	Високий
15	ЕГ	41	29	-12	Середній	Високий
16	ЕГ	48	34	-14	Низький	Середній
17	КГ	32	32	0	Середній	Середній
18	КГ	27	27	0	Високий	Високий
19	ЕГ	44	31	-13	Низький	Середній
20	КГ	36	36	0	Середній	Середній
21	ЕГ	49	35	-14	Низький	Середній
22	КГ	26	26	0	Високий	Високий
23	ЕГ	37	28	-9	Середній	Високий
24	КГ	40	40	0	Середній	Середній
25	КГ	33	33	0	Середній	Середній
26	ЕГ	45	32	-13	Низький	Середній
27	КГ	31	31	0	Середній	Середній
28	ЕГ	43	30	-13	Середній	Високий
29	КГ	35	35	0	Середній	Середній
30	ЕГ	52	37	-15	Низький	Середній

Примітка: ЕГ - експериментальна група (n=15), КГ - контрольна група (n=15).

Негативна різниця означає покращення (зниження балів стресу).

Додаток Б

**ОПИТУВАЛЬНИК «ВИЯВЛЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ» (С. БАДНЕР)**

Джерело: Карамушка Л. М. (Ред.). (2008). Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій). Навч. посіб. Київ: Наук. світ.

Загальна характеристика методики:

Методика містить 16 тверджень та вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Інструкція для учасників опитування:

Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний.

Текст опитувальника:

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.

Продовження Додатку Б

8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.
9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.
14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.
15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

Обробка та інтерпретація результатів:

Визначення рівня толерантності до невизначеності

Шкала новизни (N)	Шкала складності (C)	Шкала неможливості розв'язання (I)
Питання 2	Питання 4	Питання 1
Питання 9	Питання 5	Питання 3
Питання 11	Питання 6	Питання 12
Питання 13	Питання 7	
	Питання 8	
	Питання 10	
	Питання 14	
	Питання 15	
	Питання 16	
Сума N	Сума C	Сума I

Продовження Додатку Б

Загальний результат = N + C + I

Правила обробки:

Парні пункти (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16) обраховуються за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

- 1 – категорично не згодний
- 2 – майже не згодний
- 3 – скоріше не згодний
- 4 – невизначене ставлення
- 5 – скоріше згодний
- 6 – майже згодний
- 7 – цілком згодний

Зворотна шкала:

- 7 – категорично не згодний
- 6 – майже не згодний
- 5 – скоріше не згодний
- 4 – невизначене ставлення
- 3 – скоріше згодний
- 2 – майже згодний
- 1 – цілком згодний

УВАГА! Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Середні значення: 44–48.

Додаток Б.1

Таблиця Б.1

Результати дослідження за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» (констатувальний експеримент)

№	Загальний бал	Рівень толерантності	№	Загальний бал	Рівень толерантності
1	52	Високий	16	38	Низький
2	46	Середній	17	48	Середній
3	41	Низький	18	54	Високий
4	49	Середній	19	39	Низький
5	37	Низький	20	47	Середній
6	55	Високий	21	36	Низький
7	45	Середній	22	56	Високий
8	53	Високий	23	44	Середній
9	42	Низький	24	50	Середній
10	51	Високий	25	46	Середній
11	40	Низький	26	38	Низький
12	48	Середній	27	52	Високий
13	35	Низький	28	43	Середній
14	57	Високий	29	49	Середній
15	44	Середній	30	37	Низький

Примітка: Діапазони балів: високий результат (більше 48 балів) свідчить про високий ступінь інтолерантності до невизначеності; середні значення: 44-48 балів; низькі значення (менше 44 балів) свідчать про високу толерантність до невизначеності.

Додаток Б.2

Таблиця Б.2

Порівняльні результати дослідження за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» (формувальний експеримент)

№	Група	До програми	Після програми	Різниця (d)	Рівень ДО	Рівень ПІСЛЯ
1	КГ	52	52	0	Середній	Середній
2	КГ	46	46	0	Середній	Середній
3	ЕГ	41	46	+5	Високий	Середній
4	ЕГ	49	46	-3	Низький	Середній
5	ЕГ	37	42	+5	Високий	Високий
6	КГ	55	55	0	Низький	Низький
7	ЕГ	45	47	+2	Середній	Середній
8	КГ	53	53	0	Низький	Низький
9	ЕГ	42	47	+5	Високий	Середній
10	КГ	51	51	0	Середній	Середній
11	ЕГ	40	45	+5	Високий	Середній
12	КГ	48	48	0	Середній	Середній
13	ЕГ	35	40	+5	Високий	Високий
14	КГ	57	57	0	Низький	Низький
15	ЕГ	44	45	+1	Середній	Середній
16	ЕГ	38	43	+5	Високий	Високий
17	КГ	48	48	0	Середній	Середній
18	КГ	54	54	0	Низький	Низький
19	ЕГ	39	44	+5	Високий	Середній
20	КГ	47	47	0	Середній	Середній
21	ЕГ	36	41	+5	Високий	Високий
22	КГ	56	56	0	Низький	Низький
23	ЕГ	44	46	+2	Середній	Середній
24	КГ	50	50	0	Низький	Низький
25	КГ	46	46	0	Середній	Середній
26	ЕГ	38	43	+5	Високий	Високий
27	КГ	52	52	0	Середній	Середній
28	ЕГ	43	48	+5	Високий	Середній
29	КГ	49	49	0	Середній	Середній
30	ЕГ	37	42	+5	Високий	Високий

Додаток В

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Джерело: Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

Загальна характеристика методики:

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

1. **«Орієнтація на вирішення завдання»** – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.
2. **«Соціальне відволікання»** – стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег.
3. **«Спрямованість на емоції»** – стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях.
4. **«Уникнення»** – стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.
5. **«Відволікання»** – стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему.

За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування:

Продовження Додатку В

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поведетеся таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

№	Твердження	Оцінка
1.	Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1 2 3 4 5
2.	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1 2 3 4 5
3.	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1 2 3 4 5
4.	Намагаюся бути на людях.	1 2 3 4 5
5.	Звинувачую себе в нерішучості.	1 2 3 4 5
6.	Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1 2 3 4 5
7.	Заглиблююся у свій біль та страждання.	1 2 3 4 5
8.	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1 2 3 4 5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1 2 3 4 5
10.	Думаю про те, що для мене головне.	1 2 3 4 5
11.	Намагаюся більше спати.	1 2 3 4 5
12.	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.	1 2 3 4 5
13.	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1 2 3 4 5
14.	Відчуваю нервові напруження.	1 2 3 4 5
15.	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1 2 3 4 5
16.	Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1 2 3 4 5
17.	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.	1 2 3 4 5
18.	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1 2 3 4 5
19.	Відчуваю емоційний шок.	1 2 3 4 5
20.	Купую собі якусь річ.	1 2 3 4 5
21.	Визначаю план дій і дотримуюся його.	1 2 3 4 5
22.	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
23.	Іду на вечірку.	1 2 3 4 5
24.	Намагаюся осмислити ситуацію.	1 2 3 4 5
25.	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
26.	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1 2 3 4 5
27.	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1 2 3 4 5
28.	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1 2 3 4 5

Продовження Додатку В

29.	Іду в гості до друга.	1 2 3 4 5
30.	Непокоюся, що я тепер робитиму.	1 2 3 4 5
31.	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1 2 3 4 5
32.	Іду на прогулянку.	1 2 3 4 5
33.	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1 2 3 4 5
34.	Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1 2 3 4 5
35.	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	1 2 3 4 5
36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1 2 3 4 5
37.	Телефоную другові.	1 2 3 4 5
38.	Відчуваю роздратування.	1 2 3 4 5
39.	Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1 2 3 4 5
40.	Дивлюся кінофільм.	1 2 3 4 5
41.	Контролюю ситуацію.	1 2 3 4 5
42.	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1 2 3 4 5
43.	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1 2 3 4 5
44.	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1 2 3 4 5
45.	Виплескую переживання на інших.	1 2 3 4 5
46.	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1 2 3 4 5
47.	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1 2 3 4 5
48.	Дивлюся телевізор.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Ключ:

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів:

1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів:

5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів:

3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48

Продовження Додатку В***Додаткові шкали:***

Шкала відволікання може бути підрахована з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток В.1

Таблиця В.1

Результати дослідження за Методикою CISS
(констатувальний експеримент)

№	Копінг проблема	Копінг емоції	Копінг уникнення	Домінуючий стиль
1	52	48	42	Проблема
2	38	56	44	Емоції
3	58	40	38	Проблема
4	45	51	46	Емоції
5	36	60	50	Емоції
6	62	38	36	Проблема
7	48	46	52	Уникнення
8	55	42	40	Проблема
9	42	54	48	Емоції
10	60	36	34	Проблема
11	40	58	46	Емоції
12	50	44	48	Проблема
13	34	62	52	Емоції
14	64	34	32	Проблема
15	46	48	50	Уникнення
16	38	56	54	Емоції
17	56	40	42	Проблема
18	66	32	30	Проблема
19	44	52	48	Емоції
20	54	42	44	Проблема
21	36	60	56	Емоції
22	62	36	38	Проблема
23	42	46	54	Уникнення
24	58	38	40	Проблема
25	48	50	46	Емоції
26	40	58	52	Емоції
27	60	34	36	Проблема
28	38	54	56	Уникнення
29	52	44	48	Проблема
30	34	64	50	Емоції

Примітка: Діапазон балів за кожною шкалою: 16-80. Домінуючим вважається стиль з найвищим балом.

Додаток В.2

Таблиця В.2

**Порівняльні результати дослідження за Методикою CISS
(формувальний експеримент)**

№	Група	Копінг проблема ДО	Копінг емоції ДО	Копінг уникнення ДО	Домінуючий ДО	Копінг проблема ПІСЛЯ	Копінг емоції ПІСЛЯ	Копінг уникнення	Домінуючий ПІСЛЯ
1	КГ	52	48	42	Проблема	52	48	42	Проблема
2	КГ	38	56	44	Емоції	38	56	44	Емоції
3	ЕГ	58	40	38	Проблема	64	36	32	Проблема
4	ЕГ	45	51	46	Емоції	58	40	36	Проблема
5	ЕГ	36	60	50	Емоції	58	40	38	Проблема
6	КГ	62	38	36	Проблема	62	38	36	Проблема
7	ЕГ	48	46	52	Уникнення	56	38	42	Проблема
8	КГ	55	42	40	Проблема	55	42	40	Проблема
9	ЕГ	42	54	48	Емоції	60	38	34	Проблема
10	КГ	60	36	34	Проблема	60	36	34	Проблема
11	ЕГ	40	58	46	Емоції	62	35	30	Проблема
12	КГ	50	44	48	Проблема	50	44	48	Проблема
13	ЕГ	34	62	52	Емоції	56	42	36	Проблема
14	КГ	64	34	32	Проблема	64	34	32	Проблема
15	ЕГ	46	48	50	Уникнення	60	36	40	Проблема
16	ЕГ	38	56	54	Уникнення	58	40	38	Проблема
17	КГ	56	40	42	Проблема	56	40	42	Проблема
18	КГ	66	32	30	Проблема	66	32	30	Проблема
19	ЕГ	44	52	48	Емоції	62	36	34	Проблема
20	КГ	54	42	44	Проблема	54	42	44	Проблема
21	ЕГ	36	60	56	Емоції	55	44	40	Проблема
22	КГ	62	36	38	Проблема	62	36	38	Проблема
23	ЕГ	42	46	54	Уникнення	58	38	42	Проблема
24	КГ	58	38	40	Проблема	58	38	40	Проблема
25	КГ	48	50	46	Емоції	48	50	46	Емоції
26	ЕГ	40	58	52	Емоції	60	38	36	Проблема
27	КГ	60	34	36	Проблема	60	34	36	Проблема
28	ЕГ	38	54	56	Уникнення	54	42	44	Проблема
29	КГ	52	44	48	Проблема	52	44	48	Проблема
30	ЕГ	34	64	50	Емоції	57	41	38	Проблема

Примітка: ЕГ - експериментальна група (n=15), КГ - контрольна група (n=15).

Додаток Г

ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ»

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Джерело: Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0

Продовження Додатку Г

6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключаю увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Продовження Додатку Г

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- **Перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність**
- **Друга група (№№ 11–20) – фрустрацію**
- **Третя група (№№ 21–30) – агресивність**
- **Четверта група (№№ 31–40) – ригідність**

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

Продовження Додатку Г

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Додаток Г.1

Таблиця Г.1

**Результати дослідження за Опитувальником емоційних станів Г. Айзенка
(констатувальний експеримент)**

№	Тривожність	Рівень	Фрустрація	Рівень	Агресивність	Рівень	Ригідність	Рівень
1	12	Середній	10	Середній	6	Низький	8	Середній
2	8	Середній	7	Низький	5	Низький	6	Низький
3	16	Високий	15	Високий	12	Середній	14	Середній
4	11	Середній	9	Середній	7	Низький	10	Середній
5	18	Високий	17	Високий	14	Середній	16	Високий
6	6	Низький	5	Низький	4	Низький	5	Низький
7	13	Середній	11	Середній	8	Середній	12	Середній
8	9	Середній	8	Середній	6	Низький	7	Низький
9	15	Високий	14	Середній	11	Середній	13	Середній
10	7	Низький	6	Низький	5	Низький	6	Низький
11	17	Високий	16	Високий	13	Середній	15	Високий
12	10	Середній	9	Середній	7	Низький	9	Середній
13	19	Високий	18	Високий	15	Високий	17	Високий
14	5	Низький	4	Низький	3	Низький	4	Низький
15	14	Середній	12	Середній	9	Середній	11	Середній
16	18	Високий	16	Високий	13	Середній	15	Високий
17	11	Середній	10	Середній	7	Низький	9	Середній
18	6	Низький	5	Низький	4	Низький	5	Низький
19	16	Високий	15	Високий	12	Середній	14	Середній
20	12	Середній	11	Середній	8	Середній	10	Середній
21	17	Високий	17	Високий	14	Середній	16	Високий
22	7	Низький	6	Низький	5	Низький	6	Низький
23	13	Середній	12	Середній	9	Середній	11	Середній
24	15	Високий	14	Середній	11	Середній	13	Середній
25	10	Середній	9	Середній	7	Низький	8	Середній
26	18	Високий	16	Високий	13	Середній	15	Високий
27	8	Середній	7	Низький	6	Низький	7	Низький
28	16	Високий	15	Високий	12	Середній	14	Середній
29	11	Середній	10	Середній	8	Середній	9	Середній
30	19	Високий	18	Високий	14	Середній	17	Високий

Примітка: Діапазони балів для кожної шкали: 0-7 балів – низький рівень, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень.

Додаток Г.2

Таблиця Г.2

Порівняльні результати дослідження за Опитувальником емоційних станів

Г. Айзенка (формувальний експеримент)

№	Група	Тривожність ДО	Тривожність ПІСЛЯ	Фрустрація ДО	Фрустрація ПІСЛЯ	Агресивність ДО	Агресивність ПІСЛЯ	Ригідність ДО	Ригідність ПІСЛЯ
1	КГ	12	12	10	10	6	6	8	8
2	КГ	8	8	7	7	5	5	6	6
3	ЕГ	16	9	15	8	12	7	14	8
4	ЕГ	11	7	9	6	7	5	10	6
5	ЕГ	18	10	17	9	14	8	16	9
6	КГ	6	6	5	5	4	4	5	5
7	ЕГ	13	8	11	7	8	6	12	7
8	КГ	9	9	8	8	6	6	7	7
9	ЕГ	15	8	14	7	11	6	13	7
10	КГ	7	7	6	6	5	5	6	6
11	ЕГ	17	9	16	8	13	7	15	8
12	КГ	10	10	9	9	7	7	9	9
13	ЕГ	19	11	18	10	15	9	17	10
14	КГ	5	5	4	4	3	3	4	4
15	ЕГ	14	8	12	7	9	6	11	7
16	ЕГ	18	10	16	9	13	8	15	9
17	КГ	11	11	10	10	7	7	9	9
18	КГ	6	6	5	5	4	4	5	5
19	ЕГ	16	9	15	8	12	7	14	8
20	КГ	12	12	11	11	8	8	10	10
21	ЕГ	17	10	17	9	14	8	16	9
22	КГ	7	7	6	6	5	5	6	6
23	ЕГ	13	8	12	7	9	6	11	7
24	КГ	15	15	14	14	11	11	13	13
25	КГ	10	10	9	9	7	7	8	8
26	ЕГ	18	10	16	9	13	8	15	9
27	КГ	8	8	7	7	6	6	7	7
28	ЕГ	16	9	15	8	12	7	14	8
29	КГ	11	11	10	10	8	8	9	9
30	ЕГ	19	11	18	10	14	9	17	10

Примітка: ЕГ - експериментальна група (n=15), КГ - контрольна група (n=15).

Діапазони балів для кожної шкали: 0-7 балів – низький рівень, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень.

Додаток Д

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження (n=30)

№	Вік	Професійний статус	Освіта	Сімейний стан	Наявність дітей	Досвід психологічної допомоги	Група у формульованому експерименті
1	42	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
2	38	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
3	47	Спеціаліст	Вища	Розлучена	Так (2 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
4	41	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Експериментальна
5	52	Технічний персонал	Середня спеціальна	Розлучена	Так (3 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
6	36	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
7	44	Спеціаліст	Вища	Неодружена	Немає дітей	Не звертались	Експериментальна
8	39	Керівник	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
9	48	Технічний персонал	Середня спеціальна	Одружена	Так (2 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
10	37	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
11	51	Спеціаліст	Вища	Розлучена	Так (2 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
12	43	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
13	54	Технічний персонал	Середня	Розлучена	Так (3 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
14	35	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
15	46	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Експериментальна
16	50	Технічний персонал	Середня спеціальна	Розлучена	Так (2 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
17	40	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
18	36	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
19	49	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна
20	42	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
21	53	Технічний персонал	Середня	Вдова	Так (3 дітей)	Звертались раніше	Експериментальна

Продовження Додатку Д

22	38	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
23	45	Спеціаліст	Вища	Неодружена	Немає дітей	Не звертались	Експериментальна
24	47	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
25	41	Керівник	Вища	Одружена	Так (1 дитина)	Не звертались	Контрольна
26	52	Технічний персонал	Середня спеціальна	Розлучена	Так (2 дітей)	Не звертались	Експериментальна
27	39	Керівник	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
28	48	Спеціаліст	Вища	Розлучена	Так (2 дітей)	Не звертались	Експериментальна
29	43	Спеціаліст	Вища	Одружена	Так (2 дітей)	Не звертались	Контрольна
30	56	Технічний персонал	Середня	Розлучена	Так (3 дітей)	Не звертались	Експериментальна

Додаток Е

Характеристика експериментальної групи для формувального експерименту (n=15)

№	Вік	Професійний статус	Стресостійкість (рівень/бали)	Толерантність до невизначеності (рівень/бали)	Домінуючий копінг	Тривожність (рівень/бали)	Фрустрація (рівень/бали)	Ригідність (рівень/бали)	Кількість
3	47	Спеціаліст	Низька/46	Низька/41	Проблема	Високий/16	Високий/15	Середній/14	4
5	52	Технічний персонал	Низька/51	Низька/37	Емоції	Високий/18	Високий/17	Високий/16	4
9	48	Технічний персонал	Середній/42	Низька/42	Емоції	Високий/15	Середній/14	Середній/13	3
11	51	Спеціаліст	Низька/47	Низька/40	Емоції	Високий/17	Високий/16	Високий/15	4
13	54	Технічний персонал	Низька/50	Низька/35	Емоції	Високий/19	Високий/18	Високий/17	4
16	50	Технічний персонал	Низька/48	Низька/38	Емоції	Високий/18	Високий/16	Високий/15	4
19	49	Спеціаліст	Низька/44	Низька/39	Емоції	Високий/16	Високий/15	Середній/14	4
21	53	Технічний персонал	Низька/49	Низька/36	Емоції	Високий/17	Високий/17	Високий/16	4
26	52	Технічний персонал	Низька/45	Низька/38	Емоції	Високий/18	Високий/16	Високий/15	4
28	48	Спеціаліст	Низька/43	Низька/43	Уникнення	Високий/16	Високий/15	Середній/14	3
30	56	Технічний персонал	Низька/52	Низька/37	Емоції	Високий/19	Високий/18	Високий/17	4
4	41	Керівник	Середній/38	Середній/49	Емоції	Середній/11	Середній/9	Середній/10	2
7	44	Спеціаліст	Середній/34	Середній/45	Уникнення	Середній/13	Середній/11	Середній/12	2
15	46	Спеціаліст	Середній/41	Середній/44	Уникнення	Середній/14	Середній/12	Середній/11	2
23	45	Спеціаліст	Середній/37	Середній/44	Уникнення	Середній/13	Середній/12	Середній/11	2